

controcultura/5

diete e cure naturaliste

Comune di Padova
Sistema Bibliotecario

ALF - SLD

Sez. 6

Sottosez.

Serie 7

Sottos.

Unità 131

Posta 19a

PUV 55

- Centro delle Donne -

STAMPALTEC



La nuova sinistra
Edizioni Savelli

Controcultura / 5

Cure e diete naturiste

Comune di Padova
Biblioteche

Cod. Bibl. FW 55

BID FER 0184209

INV

COLLANA
CONTROCULTURA
supplemento a
STAMPA ALTERNATIVA
registrazione Tribunale di Roma
n. 14276 del 24-12-1972
direttore responsabile: M. Baraghini
a cura di Alessandro Bassanese
e Mario

- 9
- 11
12. i
13. c
14. sc
15. sc
16. Co
16. la co
17. i fatt
18. prepara
20. Sali n
21. Propri
22. Alcuni
25. II - CUI
25. La medic
26. Alcuni acc
26. bagno natura
28. clistere
29. digiuno
30. dieta di frutta
30. dieta di latte
31. dieta di frutta e
32. dieta ristretta
32. respirazione ritmi
33. rilassamento
34. Autoterapia
37. La cura dell'argil
37. proprietà guaritrici
38. composizione chimica
38. quale adoperare
38. dove trovarla
39. uso esterno
47. uso interno

I - ALIMENTAZIONE NATURISTA
Il nutrimento necessario al corpo umano

Il cibo di ogni giorno
Il proposito della carne
La differenza tra dieta naturista e dieta macrobiotica
La classifica dei cibi
La classifica delle droghe

Come scegliere il nutrimento

La combinazione dei cibi
I fattori modificanti della dieta
La classificazione dei cibi

I minerali contenuti nei principali alimenti
Le proprietà curative di alcuni cibi
I consigli

LA NATURISTA

La vita naturista
I consigli terapeutici
Le

latte

la completa

a

Slab 19.131

Copyright 1974
Giulio Savelli editore s. r. l.
Via Cicerone 44
00193 Roma
Copertina: Fata Morgana
Stampa: E. L. Casalotti

Comune di Padova
Biblioteche

Cod. Bibl. PW 55

BID FER 0184209

INV

COLLANA
CONTROCULTURA
supplemento a
STAMPA ALTERNATIVA
registrazione Tribunale di Roma
n. 14276 del 24-12-1972
direttore responsabile: M. Baraghini
a cura di Alessandro Bassanese
e Mario

Indice

7. I - ALIMENTAZIONE NATURISTA

9. Il nutrimento necessario al corpo umano
11. Il cibo di ogni giorno
12. a proposito della carne
13. differenza tra dieta naturista e dieta macrobiotica
14. scala dei cibi
15. scala delle droghe
16. Come scegliere il nutrimento
16. la combinazione dei cibi
17. i fattori modificanti della dieta
18. preparazione dei cibi
20. Sali minerali contenuti nei principali alimenti
21. Proprietà curative di alcuni cibi
22. Alcuni consigli

25. II - CURA NATURISTA

25. La medicina naturista
26. Alcuni accorgimenti terapeutici
26. bagno naturale
28. clistere
29. digiuno
30. dieta di frutta
30. dieta di latte
31. dieta di frutta e latte
32. dieta ristretta
32. respirazione ritmica completa
33. rilassamento
34. Autoterapia
37. La cura dell'argilla
37. proprietà guaritrici
38. composizione chimica
38. quale adoperare
38. dove trovarla
39. uso esterno
47. uso interno

51. III - COME CURARSI CON LE ERBE
53. Quasi tutte le malattie si possono curare
con le piante medicinali
57. Avvertenze
58. Ricettario
73. Ricettario veterinario
87. BIBLIOGRAFIA

I ALIMENTAZIONE NATURISTA

L'alimentazione naturista consiste in una scelta degli alimenti essenziali per l'organismo rifiutando i nutrimenti adulterati inorganici e in una *combinazione compatibile* dei diversi cibi.

Tutto questo avverrebbe spontaneamente se vivessimo fisicamente e mentalmente in sintonia con la natura.

Piuttosto che imporsi una disciplina dietetica sarebbe più utile cercare di comprendere le necessità naturali del nostro corpo per poterlo liberare dal condizionamento di un'alimentazione contraria alle leggi della natura.

Non esiste niente di assolutamente nocivo e niente di assolutamente salutare. E' tutta una questione di *gradazione* e di *quantità*. L'alimentazione naturista aiuta a comprendere meglio questa gradazione e questa quantità.

* * *

Prima di considerare l'intera faccenda dell'alimentazione bisogna tener conto di alcuni fatti:

1 — La medicina ufficiale merita ben poca fiducia essendo basata sul profitto finanziario ed essendo strettamente collegata all'industria farmaceutica. La maggior parte dei medici è inoltre assolutamente ignorante in fatto di dietetica.

2 — Non è affatto paradossale affermare che una

rivoluzione (=trasformazione) completa può cominciare dallo stomaco. E' evidente il nesso che esiste fra corpo e mente e come quest'ultima sia influenzata dagli stimoli e dalle reazioni del corpo (si osservi ad esempio la differenza nel nostro processo mentale quando si è a stomaco vuoto oppure quando si è mangiato troppo). Un'alimentazione squilibrata (quella cioè corrente nel sistema) produce reazioni squilibrate nella mente, la quale può assumere un atteggiamento nevrotico e aggressivo. Basta guardarsi attorno: gente di idee opposte è accomunata da uno stesso atteggiamento paranoico e violento nei confronti dell'esistenza così come il suo stomaco è accomunato dalla stessa alimentazione malsana.

Se la situazione mentale di un individuo è condizionata per il cinquanta per cento dall'ambiente in cui vive, il rimanente cinquanta per cento è condizionato dal cibo di cui si nutre.

3 — Queste note non vogliono dare solo uno spunto per un'esistenza sana del corpo, ma soprattutto per un'esistenza sana della mente: una mente che possa essere in perfetto equilibrio con il corpo e in armonia con le leggi della natura.

4 — Se uno ha la tendenza a trasferire le proprie fobie e frustrazioni su qualsiasi cosa faccia è meglio che per il momento non si preoccupi della dieta. Prima si metta in pace con se stesso. Se uno non è in pace («shanti») con se stesso qualsiasi cosa faccia sarà priva di pace («ashanti»). *E' meglio mangiare qualsiasi cosa capita senza preoccuparsi troppo del cibo piuttosto che seguire una particolare dieta in maniera ossessiva e paranoica.*

Qualsiasi iniziativa vale la pena di essere considerata solo se nasce da un atteggiamento amorevole verso l'esistenza altrimenti sarà solo una reazione nevrotica. Questo spiega il perché dell'atmosfera stereotipata e formale di certi club e ristoranti dietetici.

IL NUTRIMENTO NECESSARIO AL CORPO UMANO

Tutto ciò di cui il corpo umano si nutre può essere suddiviso in cinque gruppi:

- Proteine Vegetali: legumi - noci - nocciole - nocciole - funghi.
 Animali: carne - pesce - uova - formaggio - latte.
- Grassi Vegetali: nocciole - semi - olio d'oliva e di semi e margarina.
 Animali: grasso di carne - burro - panna.
- Carboidrati Zuccheri: miele - zucchero di canna e di barbabietola - frutta secca.
 Amidi: cereali - legumi - banane.
- Vitamine e Sali Minerali: Frutta fresca - Ortaggi (esclusi i legumi)
- Acqua

Le proteine — Forniscono il materiale necessario per la crescita, il mantenimento e la ricostruzione delle cellule. Secondo la medicina ufficiale il quantitativo giornaliero di proteine per una persona adulta è di circa un etto, ma l'esperienza dimostra che il corpo può vivere in salute con la metà di tale quantitativo. Bisogna tener conto infatti che ciò che è importante è la quantità di nutrimento che il corpo è in grado di assimilare. Le proteine che non vengono assimilate producono *acidità* e formano nell'organismo depositi di *sostanze tossiche*.

Grassi — Proteggono le cellule nel loro funzionamento. La quantità richiesta dall'organismo è minima. Producono calore ed energia. Sono da eliminare quasi del tutto durante i mesi caldi.

Carboidrati — Forniscono il materiale necessario

per il funzionamento delle cellule. Producono calore ed energia. Richiedono lavoro fisico per la loro combustione. L'uso eccessivo di carboidrati (nella forma di pasta, pane di farina bianca, zucchero raffinato, e riso brillato) è la causa principale di numerose malattie che hanno la loro origine in un'alimentazione non equilibrata.

Riguardo agli amidi il medico naturista H. Benjamin osserva che il quantitativo medio necessario giornalmente ad una persona che conduce una vita sedentaria è contenuto in circa due etti di pane integrale. Riguardo agli *zuccheri* la quantità necessaria all'organismo è minima. La parte in eccesso che viene consumata oltre ad essere inutile è nociva in quanto richiede una grande quantità di ossigeno per la sua combustione nei tessuti ed impedisce a tale ossigeno di essere usato per altri scopi più importanti. Inoltre i prodotti della loro combustione essendo eccessivamente acidi richiedono per essere neutralizzati un grande ammontare di sali minerali di cui il corpo difficilmente dispone specialmente nei casi di una dieta demineralizzata. Per quanto riguarda le *calorie* (la caloria è l'unità di misura dell'energia necessaria all'organismo umano per mantenere il suo bilancio organico) la medicina ufficiale ritiene che in seguito all'ingestione di una certa quantità di cibo deriva nel corpo un ammontare corrispondente di energia. Secondo H. Benjamin questa rimane solo una teoria, egli afferma che in realtà *«il cibo non può fornire vera energia, ma solo le basi per la sua manifestazione nel corpo...»*

L'energia vitale dalla quale deriva l'energia fisica non ha niente a che fare con un'unità fisica di energia. L'unico rapporto che il cibo può avere con l'energia fisica sta nel fornire al nostro corpo gli elementi richiesti per il suo completo e armonioso funzionamento, mettendoci così in grado di fare uso della nostra energia potenziale con il maggior vantaggio...».

Vitamine e Sali minerali — Neutralizzano i residui acidi dell'organismo. Purificano il sangue e ripuliscono

tutto l'organismo. Essi danno resistenza ad ogni cellula e rendono il corpo autoprotetto nei confronti dei cosiddetti germi, costituendo la base su cui costruire un nuovo modo di nutrirsi.

Le vitamine costituiscono il principio vitale del cibo. Riguardo alla *frutta* è completamente sbagliato credere che i frutti acidi (agrumi, ananas, bacche, pomodori) una volta introdotti nello stomaco formano materiale acido nei tessuti. I frutti acidi a causa dei sali minerali alcalini che essi contengono hanno un effetto completamente opposto. Essi infatti sono in grado di neutralizzare i materiali acidi di rifiuto prodotti dagli altri cibi ed assieme alle verdure crude si sono valse il nome di cibo ripulente o purificante. Sono le proteine e gli amidi che invece formano materiale.

Acqua — E' contenuta in tutti i cibi. Si dovrebbe evitare di bere acqua e qualsiasi bevanda durante i pasti, in quanto che, se i succhi gastrici usati per la digestione vengono diluiti troppo diventano meno efficienti e rendono più difficile la digestione. Si eviterebbe un gran numero di malattie di stomaco se ci si liberasse dall'abitudine di bere (specialmente vino e birra) durante i pasti.

IL CIBO DI OGNI GIORNO

Secondo i medici naturisti lo sbaglio nella dieta giornaliera dell'attuale società sta nell'eccessiva importanza data alle proteine, agli amidi, agli zuccheri e ai grassi e nella trascuratezza nei confronti dei cibi purificanti quali la frutta, le verdure crude e gli ortaggi. Tale situazione dovrebbe essere capovolta e tutti i cibi purificanti dovrebbero assumere la posizione di cibo base dell'alimentazione quotidiana.

E' da notare che la maggior parte delle persone *più è assuefatta a cibi pesanti e adulterati e meno si trova incline all'uso di cibi leggeri, naturali e purificanti.*

Disintossicarsi da un'alimentazione sbagliata è un po' come disintossicarsi da una droga pesante. Quando si inizia un'alimentazione naturale si può attraversare un primo periodo in cui ci si sentirà deboli e sembrerà di non poter fare a meno delle vecchie abitudini alimentari. Sono i sintomi tipici dello svezamento e più l'organismo è intossicato da cibi malsani più sono evidenti.

Quando la dieta di un individuo non contiene una quantità sufficiente e proporzionata di tutti gli elementi necessari all'organismo accade che il corpo sente bisogno di più cibo nel tentativo di soddisfare le esigenze dell'organismo. Tale bisogno non esisterebbe.

La vecchia errata opinione che l'uomo deve nutrirsi giornalmente di una grande quantità di cibo allo scopo di mantenere un corpo forte ha ricevuto una definitiva smentita alla luce delle più approfondite ricerche in campo dietetico. Il segreto per un corpo forte sta nel dare all'organismo solamente una giusta combinazione di elementi nutritivi nell'ammontare che esso richiede e non di più.

A proposito della carne

Le proteine contenute nel cibo sia animale che vegetale per essere assimilate vengono bombardate e disintegrate dai vari succhi contenuti nel tubo digerente per poter liberare le loro unità strutturali dette *aminoacidi*.

Chi è a favore dell'uso della carne sostiene che:

— Le proteine della carne contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

— Essa è ricca di vitamina B 12 che favorisce la formazione dei globuli rossi nel sangue.

Chi è contrario all'uso della carne sostiene che:

— Nell'alimento di cui ci nutriamo è più importante la qualità delle proteine in esso contenuta anziché la quantità in quanto bisogna considerare il loro meccanismo d'azione sul corpo umano.

— Il processo di putrefazione incomincia immediatamente dopo la morte dell'animale (mentre nelle sostanze vegetali è più lento) anche se si conservano i cadaveri degli animali nel frigorifero e anche se tale processo di decomposizione non è immediatamente visibile ad occhio nudo. La carne è quindi un nutrimento privo di principio vitale e produce delle tossine che si accumulano nel nostro organismo costringendolo ad un lavoro supplementare di eliminazione.

Dal punto di vista dell'influenza sulla psiche di un individuo è da rilevare che *nella maggior parte dei casi* un'alimentazione a base di carne provoca una tendenza maggiore all'irrequietezza, all'irritabilità e alla violenza.

In ogni caso bisogna ricordare che coloro che si nutrono di carne dovrebbero sempre usare una gran quantità di verdure crude per neutralizzare ed eliminare gli acidi prodotti dalla carne.

Differenza fra dieta naturalista e dieta macrobiotica

La differenza fra questi due metodi di alimentazione sta nel fatto che i Naturalisti danno maggiore importanza alla frutta e alle verdure (specialmente crude), mentre i Macrobiotici mettono alla base della loro alimentazione i cereali (naturalmente in stato integrale).

I cereali hanno un elevato potere nutriente ma conservano sempre un lieve effetto acidificante e creano dei residui nell'organismo. Bisogna però ammettere che tali residui sono fra quelli più facili da eliminare nel caso si tratti di cereali integrali che conservano intatto il loro quantitativo di sali minerali.

D'altro canto però la frutta e la verdura hanno la proprietà di fornire all'organismo le sostanze più disintossicanti ed equilibratrici.

L'esperienza personale comunque può essere l'uni-

co giudice in materia molto meglio di qualsiasi teoria.

Nel concludere questo breve confronto fra le due vie alimentari bisogna comunque considerare che una dieta naturista (essendo la combinazione dei cibi più spontanea e meno elaborata) è più semplice e meno costosa di una dieta macrobiotica.

Scala dei cibi

— Alimenti più sani —

Frutta
Verdure crude
Ortaggi

— Alimenti da usare moderatamente —

Cereali ed amidi in genere
Proteine vegetali ed animali
Zuccheri

— Alimenti da usare in quantità minima —

Grassi

— Alimenti nocivi —

I seguenti alimenti o sono privi di sostanze vitalizzanti o contengono sostanze tossiche.
Cibi conservati (scatolami e surgelati)
Cibi sintetici e inorganici (dadi, latte condensato e in polvere ecc.).
Le frittiture
Formaggi troppo fermentati
Aceto
Spezie e salse troppo piccanti
Pasta (esclusa quella fatta in casa con farina integrale)
Pane bianco
Zucchero bianco raffinato

Riso brillato

I dolci in commercio

Il pane bianco, la pasta d'uso comune e il riso brillato sono cibi «morti» essendo ottenuti togliendo quella parte del cereale che contiene le vitamine e i sali minerali. Quello che rimane è soltanto amido che gonfia lo stomaco e lo appesantisce (creando l'illusione della sazietà) generando acidità e sostanze tossiche di rifiuto.

Lo stesso discorso vale per la patata quando è mangiata priva della buccia.

Un altro «veleno» d'uso comune è lo zucchero bianco che durante la raffinazione viene privato di sostanze vitalizzanti e al quale vengono aggiunte sostanze chimiche.

Anche se in misura minore questo avviene anche con il sale, per questo sarebbe preferibile usare salsa di soia o tamari o sale marino da schiacciare in casa.

Scala delle droghe

Questa lista comprende solo le droghe più comunemente usate.

— Droghe più nocive —

(Che non possono conciliarsi con un'alimentazione sana)
Oppio e tutti i derivati
Coca e derivati
Tutte le droghe sintetiche (compresi tutti gli «speed») e i tranquillanti ed escludendo LSD e mescalina)
Tutti gli alcolici (inclusi vino e birra)
Caffè
Tè
Hashish (quando viene tagliato con oppio o altre sostanze nocive)

— Droghe che possono essere usate con moderazione —

Tè macrobiotico

Caffè decaffeinizzato

Marijuana

peyote (quest'ultimo insieme alle sostanze psichedeliche sintetiche e alla hashish andrebbe usato con molta moderazione — riguardo alla frequenza più che alla dose — e nella maniera appropriata, ma questo argomento rimane al di fuori di queste note dietetiche).

COME SCEGLIERE IL NUTRIMENTO

Per un'alimentazione sana è da ricordare che la frutta e le verdure crude dovrebbero costituire la metà del cibo consumato nella dieta di ogni giorno.

Bisogna considerare inoltre:

- 1 — La combinazione dei cibi
- 2 — I fattori modificanti della dieta
- 3 — La preparazione dei cibi

La combinazione dei cibi

Possono combinarsi liberamente:

amidi - grassi - verdure - zuccheri

(in quanto per essere digeriti questi alimenti richiedono un agente *alcalino* e uno *neutro*)
oppure:

Proteine - grassi - verdure - zuccheri - frutta

(in quanto per essere digeriti questi alimenti richiedono un agente *acido* e uno *neutro*)

Mentre invece NON sono da combinare assieme:

proteine - amidi

oppure:

amidi - frutta

in quanto verrebbero richiesti contemporaneamente un agente acido e uno alcalino e ciò può dar luogo a fermentazione e indigestione e a una cattiva assimilazione dei cibi e a pesantezza di stomaco.

La maggior parte delle malattie è proprio dovuta a questa cattiva combinazione dei cibi.

Non sempre è possibile evitare in modo assoluto combinazioni improprie di cibi. Bisognerebbe comunque cercare di ridurle al minimo senza però farsene un'ossessione.

Usando una maggior quantità di verdure, che sono un alimento neutro da poter combinare con qualsiasi cibo, si elimina facilmente la conseguenza di una combinazione impropria.

La frutta fresca inoltre, per ricavarne il massimo beneficio, andrebbe consumata all'inizio del pasto e non alla fine. Per terminare il pasto è preferibile di tanto in tanto della frutta secca.

Sempre per quanto riguarda la combinazione dei cibi è da ricordare che:

la *patata* nonostante sia un ortaggio va considerata come gli amidi;

anche la *banana* nonostante sia un frutto va considerato come gli amidi;

il *pomodoro* è da considerare un frutto acido.

I fattori modificanti della dieta

La stagione e la zona climatica — nei mesi, o nei luoghi, freddi si dovrebbe aumentare la quantità di carboidrati, cioè amidi e zuccheri, e di grassi; nei mesi, o nei luoghi, caldi si dovrebbe aumentare la quantità di frutta fresca e di verdure crude.

Il sesso — la donna, avendo un metabolismo diverso dall'uomo ed avendo, di solito, una minore attività muscolare, ha meno bisogno di proteine e di grassi.

L'età — i bambini e gli adolescenti necessitano una maggior quantità di proteine; le persone anziane

dovrebbero limitarsi a una dieta molto leggera (poche proteine, niente grassi, molta frutta e verdura).

L'occupazione — per un lavoro fisico si avrà un maggior bisogno di amidi e zuccheri; per un lavoro intellettuale un uso maggiore di frutta e verdure crude.

Preparazione dei cibi

Cottura — Per quanto riguarda il modo di cucinare bisogna tener conto che i cibi cuocendo perdono parte delle loro proprietà nutritive. Quando si cuociono le verdure non bisogna mai gettar via l'acqua, in quanto è nell'acqua che finiscono la maggior parte delle vitamine e dei sali minerali. Per ridurre al minimo la perdita delle proprietà nutritive le verdure e gli ortaggi possono essere cucinati in due modi:

a) cuocendoli con l'acqua in una pentola; in questo caso si possono mescolare diversi tipi di verdure tagliate a pezzetti e fare una buona zuppa. A cottura ultimata si può aggiungere un po' di olio d'oliva;

b) si tagliano a pezzetti gli ortaggi e si riscaldano in una padella o in un tegame con un po' di olio di semi e sale, poi si aggiunge gradualmente un po' d'acqua. A cottura ultimata l'acqua dovrebbe essersi quasi del tutto prosciugata. A seconda dei propri gusti e del tipo di verdure cucinate, poco prima di terminare la cottura si può aggiungere qualche erba aromatica tipo salvia, origano, rosmarino, sedano, prezzemolo, oppure qualsiasi spezia non piccante.

Insalate — Con un po' di fantasia ci si può sbizzarrire con la combinazione più svariata di insalate. Ecco alcuni esempi:

lattuga — cetriolo — pomodoro — carota
cavolo capuccio — radicchio — pomodoro — mela — datteri

lattuga — sedano — banana — uva passa — nocciole
cocco grattugiato — mela — carota grattugiata — uva passa

carota — arancio — mela — uva passa

a piacere si può anche usare del formaggio tagliato a cubetti.

Condimenti — Olio di oliva — limone — sale olio d'oliva — limone — miele, oppure un condimento più elaborato potrebbe essere: il succo di un limone — 4 cucchiaini di olio d'oliva — un pizzico di sale — un cucchiaino di miele ed infine aggiungere lentamente, mescolando bene, mezza tazza da tè di panna. E' da eliminare del tutto l'uso dell'aceto come condimento. A posto del sale si può anche usare salsa di soia o tamari.

Dolci — Si raccomanda di evitare i dolci comprati nelle pasticcerie e di consumare solo dolci fatti in casa con farina integrale, zucchero non raffinato e miele. Un modo molto semplice per preparare in pochi minuti un ottimo budino naturale: usare un litro di latte — tre cucchiaini abbondanti di fecola di patate — tre cucchiaini di uva passa — un cucchiaino di cannella spezzettata in pezzetti minuscoli — due cucchiaini di zucchero non raffinato oppure tre di miele; mescolare il tutto in una pentola e mettere sul fuoco continuando senza interrompere a rimescolare sempre nello stesso senso finché il liquido si rassoda formando il budino. Versare in un recipiente e lasciare raffreddare.

Zuppa di frutta — Ottima per colazione o alla chiusura del pasto. Tagliare a pezzetti piccoli due o più tipi diversi di frutta di stagione (es. mela — pera — pesca — albicocca — melone ecc.), aggiungere dell'uva passa o dei datteri spezzettati e dei cubetti di cocco o nocciole. Ricoprire il tutto con del latte freddo e aggiungere a piacere della panna e del miele.

I pasti — La colazione non è un pasto essenziale; sarebbe bene in ogni caso evitare sempre colazioni troppo abbondanti e limitarsi a un bicchiere di latte o una spremuta di frutta oppure della frutta e un bicchiere di latte.

Il pranzo e la cena; si può cominciare con della frutta fresca, poi un piatto di legumi oppure una zuppa

di verdure o del formaggio. Poi un bel piatto d'insalata con una mescolanza di verdure di stagione crude. Usare solo pane integrale (due etti di pane al giorno sono sufficienti per una persona media). Di tanto in tanto si può terminare il pasto con della frutta secca o un budino naturale.

Si consiglia di ripartire gli alimenti essenziali di cui l'organismo ha bisogno in modo da mantenere una combinazione compatibile di cibi. Ad esempio a pranzo si potrà fare uso di più proteine con molta frutta e a sera si potrà far uso di più amido (riso o pane) con molta verdura.

SALI MINERALI CONTENUTI NEI PRINCIPALI ALIMENTI

Ossigeno — Pomodori — rabarbaro — ravanelli — cipolle — patate — prezzemolo.

Carbonio — Cereali — patate — datteri — uva — mele — fagioli — piselli — lenticchie.
(Generano calore nel corpo).

Idrogeno — Frutta — verdure — latte — bacche
(Danno energia, ripuliscono, facilitano la traspirazione).

Calcio — Grano — latte — limoni — cedri — albicocche — ribes cavolo — rabarbaro — noci.
(Costituiscono le ossa; fortificano contro la tubercolosi).

Azoto — Carni magre — pesce — formaggio — bianco d'uovo — latte — fagioli — piselli — arachidi — noci — mandorle.

Fosforo — Cibo marino — olive — prugne — scorza dei cereali — mirtilli.
(Tonificano i nervi e il cervello).

Cloro — Cavolo — prugne — latte di capra — cocco — spinaci asparagi.

Zolfo — Cavolo — ravanelli — cavolfiore — cipolle — rape — cetriolo — torlo d'uovo.
(provocano la fuoriuscita delle impurità attraverso la pelle).

Fluoro — Cavolo rosso — Tuorlo d'uovo — cavolfiore — aglio — spinaci — latte di capra.
(Rinforzano lo smalto dei denti e la superficie delle ossa).

Potassio — Crescione — prezzemolo — cicoria — pompelmo — menta peperita.

Sodio — Sedano — carote — asparagi — fragole — barbabietola.

Magnesio — Segale — avena — arancio — pompelmo — mandorle — castagne — noci — prugne — cocco.

(Rendono il sangue più alcalino; sono lassativi, facilitano il sonno; rinforzano i denti).

Ferro — Spinaci — tuorlo d'uovo — more — fragole — porro — lattuga.

(Apportano ossigeno; aumentano la resistenza alle malattie).

Silicio — Avena — orzo — riso — latte non bollito — buccia delle patate — scorza dei cereali — buccia della frutta.

(Facilitano l'attività del cervello; ripuliscono la pelle; antisettici).

Manganese — Crescione — indivia — tuorlo d'uovo — prezzemolo — mandorle — castagne — fiori di nasturzio.

Iodio — Frutti scuri — Verdure scure — carciofi.
(Stimolano le ghiandole).

PROPRIETA' CURATIVE DI ALCUNI CIBI

Questo argomento è trattato in maniera molto sommaria pur essendo di grandissima importanza. Sarà trattato in maniera approfondita nella prossima edizione.

Carota — Ottima nei casi d'anemia. Ripulisce la carnagione. Contiene acido fosforico specialmente nelle foglie. Molto utile a persone nervose e a chi ha la vista debole.

Lattuga — Calma il sistema nervoso. La parte medicinale è il succo, ottimo per l'insonnia.

Sedano — Neutralizza le condizioni che conducono a neuralgie dolori reumatici e nervosismo. Le foglie verdi sono ottime nei casi di nevralgia.

Limone — Per i reumatismi, disturbi al fegato, raffreddore e febbre. Non sono molto indicati nei casi di iperacidità di stomaco.

Aranci e Uva — Utili nei casi di anemia e nelle malattie delle vie respiratorie e dei reni. Riducono l'acidità nel sangue.

Pomodori — Stimolanti per il fegato quando sono mangiati crudi.

Ananas — Il succo è indicato nei disturbi di stomaco in quanto ha proprietà digestive. E' ottimo anche per il mal di gola.

Mela — E' il frutto più completo. Sene raccomanda l'uso al mattino per colazione.

Una dieta esclusiva di mele per qualche giorno è un ottimo antidoto per liberarsi dall'abitudine alle bevande alcoliche.

ALCUNI CONSIGLI

- Riposarsi, o perlomeno evitare attività fisiche, dopo i pasti.
- Evitare di mangiare per abitudine, ma solo se si ha veramente appetito.
- Masticare lentamente e accuratamente il cibo evitando di bere durante i pasti.
- Se si è affaticati, riposarsi alcuni minuti prima di mangiare.
- Evitare di mangiare al mattino appena alzati. E' meglio lasciar passare circa un'ora. Al mattino, prima di ingerire anche una semplice bevanda è necessario sciacquarsi la bocca *pulendo bene la lingua* (anche con l'aiuto dello spazzolino) per evitare di ingerire tutte quelle sostanze di rifiuto che durante la notte si sono depositate sulla lingua formando una patina biancastra.

— Evitare di mangiare quando si è in uno stato di tensione o arrabbiati.

— Non cercare di risolvere le proprie faccende e i propri problemi quando si è a tavola per il pranzo.

— Non contare sugli stimolanti (tè caffè ecc.), in quanto impediscono una conoscenza reale delle necessità del corpo.

II CURA NATURISTA

LA MEDICINA NATURISTA

Questo ramo dell'«altra medicina» basa i suoi metodi di cura sul principio che la prevenzione del male è ancor più importante della cura.

La salute è la condizione normale del corpo mantenuta vivendo in accordo con le leggi della natura.

La causa di tutte le malattie, esclusi gli incidenti, è la violazione, in un modo o nell'altro, delle leggi della natura.

Lo stato di malattia può essere apportato da un eccesso di nutrizione, dalla sbagliata combinazione dei cibi, dall'uso di purghe nocive, dall'assorbimento di sostanze chimiche usate nella manipolazione dei cibi conservati, dall'uso di cibo denaturato e demineralizzato, dalla soppressione di malattie mediante droghe nocive, vaccini e sieri, da emozioni violente e morbose, da tendenze ereditarie, da mancanza d'igiene, dalla soppressione delle emozioni naturali.

Il grande naturista Lindlahr definì la salute «l'armoniosa vibrazione di tutte le particelle componenti l'entità umana sul piano dell'esistenza fisica, mentale e morale.

Il Dott. Stanley Davison fa notare che spesso una malattia può estendersi a parti del corpo completamente opposte a quelle originariamente colpite. Così ad esempio una malattia dei reni può colpire, median-

te un'azione riflessa, gli occhi. In modo simile una costante iperacidità dello stomaco causa, attraverso una reazione del cervello, uno stato di super-irritabilità.

I metodi correntemente in uso nel trattamento delle malattie sono *combattivi*. Uccidere il germe è la principale preoccupazione della medicina ufficiale e questo lo si ottiene mediante droghe velenose, vaccini e sieri, e in alcuni casi con intervento chirurgico sulla parte affetta. (E' curioso notare come in una società repressiva perfino i metodi di cura siano violenti e repressivi).

I naturisti hanno compreso l'unità della causa di tutti i mali, rendendosi conto che la malattia è qualcosa che cresce solo su un terreno avvelenato.

I germi di per sé non sono la causa vera della malattia, ma essi appaiono come le mosche su un terreno cosparso di rifiuti. Così, per quanto riguarda il corpo umano, se nell'organismo si accumulano sostanze di rifiuto, causate da un'alimentazione sbagliata o dall'uso di medicine inorganiche, i germi faranno prima o poi la loro apparizione. I metodi di cura naturisti mirano ad eliminare le sostanze di rifiuto accumulate, non ad uccidere i germi.

Lo sbaglio comune della medicina è quello di eliminare i sintomi della malattia, ma non la causa, apportando così una falsa guarigione che prima o poi sfocierà in un'altra malattia.

ALCUNI ACCORGIMENTI TERAPEUTICI

I seguenti semplici costituiscono un aiuto molto utile per il recupero e il mantenimento della salute fisica e mentale.

Bagno naturale

L'Iidroterapia è un metodo di cura antichissimo ancora in uso in Oriente. Con svariati usi dell'acqua, calda o fredda, con impacchi o con frizioni, si possono

ottenere risultati molto più soddisfacenti che con l'uso di droghe inorganiche.

Dall'idroterapia possiamo imparare questo tipo di bagno da adottare giornalmente. E' un modo di lavarsi molto benefico, facile da praticare anche nei casi in cui non si dispone di una grande vasca da bagno o di una doccia con scaldabagno.

Bisogna tener conto che il corpo respira anche dai pori e che attraverso i pori vengono emessi i liquidi sebacei di cui il corpo si libera. E' quindi della massima importanza mantenere i pori della pelle liberi di compiere la loro funzione. Questo non significa che bisogna lavarsi di continuo insaponando tutto il corpo e spalmandolo di deodoranti. E' sufficiente una frizione giornaliera di acqua semplice, limitando l'uso del sapone su tutto il corpo un paio di volte alla settimana.

Per compiere il bagno naturale bisogna servirsi di una tinozza piuttosto larga. Si riempie la tinozza con circa quindici litri d'acqua (l'acqua non deve traboccare quando ci si siede), si mette un asciugamano o un panno sul fondo e ci si siede poggiando i piedi al di fuori della tinozza. L'acqua deve arrivare approssimativamente all'inguine. Si può usare anche una vasca da bagno, ma allora bisogna poggiare i piedi su uno sgabello in modo che rimangano fuori dall'acqua. Per fare questo bagno bisogna essere a stomaco vuoto. Sarebbe meglio abituarsi a farlo ogni giorno alla stessa ora, preferibilmente al mattino (mutare leggermente orario col mutare delle stagioni).

Deve essere usata acqua fredda. D'inverno la temperatura dell'acqua dovrà essere portata a 18 gradi circa (aggiungendo acqua calda, *ma non bollita*) e il locale dovrà essere riscaldato. Appena ci si siede si comincia a frizionare con le mani e con l'acqua prima le reni, poi il basso ventre e quindi il resto del corpo, sempre rimanendo seduti e frizionando dall'alto verso il basso.

Il primo bagno sarà di circa tre minuti, poi si

aumenterà progressivamente fino ad arrivare a un bagno giornaliero di circa quindici minuti.

Dopo il bagno si friziona tutto il corpo con un'asciugamano ruvido per riattivare la circolazione.

Gli effetti tonificanti di questo bagno sono sorprendenti. In caso di forte febbre adottando questo bagno ogni due ore si ottiene un rapido abbassamento della temperatura (in questo caso le estremità vanno tenute calde e avvolte in coperte e si bagnerà solo l'inguine e il basso ventre).

Questo bagno agisce direttamente sul sistema nervoso per mezzo del midollo spinale la cui base rimane immersa nell'acqua. Questo tipo di bagno non è indicato nei seguenti casi: durante le mestruazioni; in caso di debolezza cardiaca; quando si è malati con temperatura corporea al di sotto della media.

Un sostituto del bagno naturale giornaliero può essere la *frizione completa* di tutto il corpo senza immergersi nella tinozza.

In questo caso si usa una spugna o un panno ruvido bagnato con acqua fredda in estate e calda d'inverno e si friziona ripetutamente tutto il corpo sciacquando ogni tanto la spugna o il panno.

La frizione completa giornaliera sebbene molto tonica non avrà comunque tutti i benefici del bagno naturale.

Clistere

Sebbene questo strumento venga usato con una certa riluttanza e solo in casi estremi, in realtà esso meriterebbe una degna riabilitazione. Il lavaggio irrigatorio dell'intestino è un espediente molto utile per ripulire l'organismo dalle sostanze di rifiuto. Sarebbe addirittura consigliabile una volta al mese anche quando non si soffre di stitichezza acuta. Non bisogna diluire nell'acqua sostanze chimiche inorganiche o irritanti.

Per quanto riguarda l'evacuazione giornaliera delle feci i naturisti fanno notare che dovrebbe aver

luogo sempre alla stessa ora preferibilmente appena ci si alza. Sarebbe bene avere anche due evacuazioni giornaliere.

Sempre a proposito di tale operazione si sconsiglia l'uso decadente della cosiddetta «tazza» su cui ci si siede e si raccomanda l'uso del tipo di gabinetto chiamato «alla turca». In realtà defecare in posizione seduta è la cosa meno indicata in quanto i muscoli addominali impiegati per tale operazione vengono atrofizzati. Nei casi in cui non si dispone di un gabinetto «alla turca» si può rimediare salendo coi piedi sulla tazza oppure, se tale posizione rimane un po' difficile, ci si può sedere poggiando i piedi su uno sgabello o su un secchio rovesciato.

Un'ultima cosa sull'argomento: sarebbe bene eliminare l'uso barbaro della carta igienica (per quanto morbida e profumata possa essere) ed abituarsi a lavarsi dopo ogni evacuazione. Dopo aver provato qualche volta ci si renderà conto di quanto ci si senta meglio e di quanto l'uso della carta igienica sia in realtà anti-igienico. Quando non si dispone di un bidè si può rimediare usando il metodo orientale: adoperando cioè un vasetto pieno d'acqua con cui lavarsi rimanendo accosciati sulla latrina.

Digiuno

Il digiuno è il metodo più rapido per eliminare le sostanze tossiche accumulate nell'organismo. Quindi la prima cosa da fare in caso di qualsiasi malattia è smettere di mangiare fino alla scomparsa dei sintomi acuti.

Durante il periodo di digiuno si consiglia di bere acqua e limone oppure solo acqua.

Nel caso in cui l'organismo sia eccessivamente intossicato si può digiunare fino a tre-quattro giorni. E' bene prepararsi al digiuno diminuendo gradualmente la qualità di cibo ed eliminando tutte le proteine e tutti gli amidi. Si consiglia un clistere all'inizio di ogni digiuno.

Per un digiuno più lungo di cinque giorni si dovrebbe essere sotto l'assistenza di un medico naturalista.

E' molto importante la scelta del cibo con cui rompere il digiuno. Il primo pasto dovrebbe essere costituito solo da frutta fresca. Dopo due-tre ore si possono mangiare dei legumi e delle verdure cotte. I primi pasti dopo il digiuno dovrebbero avere un effetto lassativo allo scopo di eliminare tutte le tossine messe in moto dal digiuno. Se a qualche ora di distanza dal primo pasto non si verifica una buona scarica è bene provocarla con un clistere.

Dieta di frutta

La dieta della frutta è il mezzo più potente, dopo il digiuno, per depurare l'organismo. I naturalisti consigliano a tutti un periodo di almeno sette giorni di dieta di frutta una volta all'anno.

Il periodo migliore è all'inizio dell'estate e in autunno. E' più adatto trovarsi in campagna in un luogo bello e tranquillo durante il periodo di tale dieta. La cosa migliore sarebbe passare la maggior parte della giornata in contemplazione in mezzo alla natura. Il risultato è davvero eccezionale, dopo quattro-cinque giorni si comincia a sentirsi veramente «high».

Si possono fare tre pasti al giorno usando *solo frutta fresca* distagione. Ingerendo una quantità minima di altro cibo il risultato non sarà più completo. Bisogna evitare anche qualsiasi bevanda esclusa l'acqua e i succhi di frutta (fatti in casa) non zuccherati.

Dieta di latte

Il latte è un nutrimento ricco di vitamine, sali minerali e proteine. Bollire o pastorizzare il latte distrugge le vitamine. Nel latte a lunga conservazione rimangono ben poche delle proprietà originarie

del latte, anzi, essendo stato trattato chimicamente, non è affatto un nutrimento sano.

Bisognerebbe usare sempre latte intero, non trattato, fresco e pulito.

Vi sono persone che non digeriscono bene il latte; la colpa è del loro apparato digerente difettoso oppure di una combinazione sbagliata dei cibi usati, non del latte.

La dieta del latte, come il digiuno e la dieta di frutta, aiuta a liberare il corpo dalle tossine. In certi casi i naturalisti la consigliano per il trattamento di alcune malattie (vedi il paragrafo Autoterapia).

Quando si segue la dieta del latte non bisogna assolutamente ingerire nessun altro alimento. Il primo giorno si prenderà un bicchiere di latte (non bollito) ogni due ore cominciando dalle otto del mattino e finendo alle otto di sera. Poi nei due giorni successivi si aumenta gradualmente fino ad arrivare a un bicchiere ogni ora. Generalmente bastano da cinque a sette giorni di dieta di latte. Per un periodo più lungo occorre il controllo diretto di un medico naturalista.

La dieta del latte si è rivelata ottima nei casi di colite estendendola fino a tre quattro settimane. Il latte usato come nutrimento aggiuntivo di una dieta naturalista completa è ottimo nei casi di eccessiva magrezza per mettere su peso.

Ricordarsi che il latte non è una semplice bevanda, ma un cibo completo. Come tutti i liquidi va ingerito *sorseggiandolo lentamente*, quasi «masticandolo».

Dieta di frutta e latte

E' un'altro metodo terapeutico usato dai medici naturalisti. Consiste di tre pasti al giorno di frutta fresca (niente frutta secca, niente nocciolo) e latte.

Si può consumare fino a un litro e mezzo di latte al giorno.

Dieta ristretta

Consiste di solo frutta e verdure. Niente proteine, niente amidi, niente latte. Utile nei periodi di convalescenza.

Respirazione ritmica completa

Il modo in cui l'uomo moderno è abituato a respirare è un modo del tutto viziato dovuto alla vita innaturale che egli conduce. Una respirazione sana dovrebbe essere *addominale* in quanto (respirando sempre attraverso le narici, s'intende) è l'addome che dovrebbe alzarsi ed abbassarsi in seguito alle inspirazioni ed espirazioni, non il torace.

Ci si può facilmente riabituare ad una respirazione naturale ricordandosi di osservare il proprio respiro ogni qualvolta la nostra attenzione non è impegnata da qualcos'altro. Questa «consapevolezza del respiro» può farci correggere una respirazione difettosa con dei risultati davvero sorprendenti per quanto riguarda la nostra situazione mentale ed emotiva.

Un altro fatto da prendere in considerazione è la posizione ricurva in cui la maggior parte delle persone tiene la *spina dorsale*. Essa è un condotto molto importante attraverso cui passa il midollo spinale. La spina dorsale dovrebbe quindi essere sempre tenuta dritta (ma non irrigidita) in modo da formare una linea verticale con il collo e la nuca).

Una volta tenuto conto dell'importanza di una respirazione addominale e di una spina dorsale che sia tenuta dritta, si può procedere con la respirazione ritmica completa.

Questa respirazione è molto semplice, non richiede alcuno sforzo e non può essere che benefica.

Si consiglia di praticarla ogni mattino dopo essere andati di corpo e dopo essersi lavati ripulendo bene le narici.

Ci si siede davanti alla finestra aperta (se si è in grado di sedere per terra a gambe incrociate su di

una coperta è ancora meglio in quanto il corpo viene così tenuto in perfetto equilibrio) e si comincia a respirare lentamente dalle narici tenendo la bocca chiusa. Si trattiene poi il respiro per qualche istante e si comincia ad espirare molto lentamente *cercando di impiegare per l'espirazione un tempo doppio dell'inspirazione*. Le prime volte ci si può aiutare contando mentalmente, in seguito verrà naturale anche senza contare. Bisogna evitare di sforzarsi e cercare di abituarsi gradualmente.

Si può cominciare con tre minuti di respirazione ritmica completa arrivando poi fino a sette.

Rilassamento

Un'altra conseguenza della vita innaturale, in disarmonia con le leggi della natura, è l'incapacità della maggior parte degli individui di rilassarsi.

Rilassarsi non vuol certo dire sprofondare su una morbida poltrona allungando le gambe mentre ci si accende una sigaretta.

Rilassarsi significa saper mettere completamente a riposo il corpo e la mente. Si può notare facilmente quanto siano incapaci di rilassarci dal fatto che nonostante ci sediamo o sdraiamo in una posizione che crediamo « comoda », siamo incapaci di rimanere perfettamente immobili in tale posizione per più di cinque minuti.

In realtà succede che non ci siamo riposati neanche dopo molte ore di sonno. Nella maggior parte dei casi il corpo giace scomposto ed agitato e la mente è sempre in movimento, occupata a creare i sogni.

Per sapersi rilassare bisogna innanzitutto rendersi conto di quanto si sia continuamente tesi.

Basta cominciare col dedicare quindici o venti minuti tutti i giorni e per un paio di volte al giorno a questa «auto-osservazione. I momenti migliori sono al mattino dopo qualche minuto di respirazione ritmica completa, oppure al tramonto o alla sera prima di andare a dormire (se si è eccessivamente assonnati).

Ci si siede con la *spina dorsale eretta*, ma non irrigidita, *si chiudono gli occhi* e si comincia a *respirare molto profondamente e lentamente*.

Non c'è altro da fare. Basta rimanere IMMOBILI ED OSSERVARSI, « sentendo » ogni fibra del nostro corpo dall'interno (cominciando dai piedi fino alla testa e viceversa), finchè non si ha la sensazione che tutti i muscoli siano rilassati. Poi si passa alla mente e si osserva il flusso dei pensieri che la attraversa in continuazione. *Si rimane all'erta, osservando senza cercare né di reprimere né di modificare questo flusso di pensieri*. Il respiro dovrebbe continuare in modo lento e regolare, gli occhi sempre chiusi e il corpo immobile.

Se non si è capaci di fare questo seduti, le prime volte si può provare stando sdraiati. In questo caso bisognerebbe evitare di sdraiarsi su un letto troppo molleggiato, facendo anche a meno del cuscino.

Se non si riesce a mantenere quindici minuti consecutivi di questo rilassamento si può cominciare con cinque minuti, cercando poi di aumentare gradualmente fino ad arrivare almeno a venti minuti.

Ciò che è importante è evitare di prendere un atteggiamento troppo serio e non irritarsi se ci si rende conto che la mente e il corpo sono molto agitati.

AUTOTERAPIA

Viene qua data una lista di alcune fra le malattie più comuni con alcuni brevi suggerimenti per poter iniziare una terapia senza l'intervento del medico. (Per chi desidera approfondire l'argomento, vedere la bibliografia in appendice).

Anemia — seguire la dieta della frutta per una settimana... Continuare per due o tre settimane con la dieta di frutta e latte. Usare il clistere se necessario. Condurre il più possibile una vita all'aria aperta.

Bronchite (acuta) — digiuno completo fino alla scomparsa dei sintomi acuti, poi qualche giorno di dieta di frutta; clistere due volte al giorno; impacchi freddi al petto.

Bronchite (cronica) — due - tre giorni di digiuno seguiti da un periodo di due settimane circa di dieta ristretta; clistere finché necessario; frizione completa del corpo tutti i giorni.

Catarro e raffreddore (cronici) — un periodo da sette a quattordici giorni di dieta di frutta; cominciare poi un'alimentazione strettamente naturista; uso del clistere nei primi giorni; frizione completa del corpo tutte le mattine; vita all'aperto il più possibile.

Colite — due - tre giorni di digiuno completo seguito da un periodo di circa due settimane di dieta ristretta; cominciare poi una dieta strettamente naturista; ulteriori periodi di digiuno e dieta ristretta se necessari; uso del clistere nei primi giorni; bagno naturale.

Diarrea — da uno a due giorni di digiuno bevendo succo di limone; seguire la dieta del latte fino alla scomparsa di tutti i sintomi; rimanere a riposo.

Indigestione — ventiquattro ore di digiuno, poi due -tre giorni di dieta di frutta.

Gastrite — sei - sette giorni di dieta della frutta, poi una settimana di dieta di frutta e latte (da ripetere di tanto in tanto se necessario); clistere nei primi giorni; frizione su tutto il corpo ogni mattina e vita all'aperto il più possibile.

Malattie del fegato — un periodo da sette a dieci giorni di dieta della frutta; poi iniziare una dieta strettamente naturista; se necessario, due o tre giorni di dieta di frutta ogni due settimane; uso del clistere; bagno naturale tutti i giorni; vita all'aperto il più possibile.

Nevrastenia — una settimana circa di dieta della frutta; poi due settimane di dieta di frutta e latte; iniziare quindi un'alimentazione naturista completa; di tanto in tanto ripetere qualche giorno di dieta di frutta e di frutta e latte; evitare ogni attività che innervo-

sisca; vita all'aperto il più possibile; rilassamento due volte al giorno.

Tonsillite — digiuno completo fino alla scomparsa dei sintomi acuti; si può bere succo d'arancia o d'ananas ogni due ore; poi qualche giorno di dieta di frutta; clistere due volte al giorno fino alla scomparsa dei sintomi acuti.

Eccessiva magrezza — quattro o cinque giorni di dieta di frutta; poi due o tre settimane di dieta di frutta e latte cominciando da un litro al giorno e arrivando a due e mezzo; iniziare quindi una dieta naturalistica consumando un litro di latte ogni giorno. Da notare: durante il digiuno si possono avere dei capogiri o forti sensazioni di debolezza, oppure si possono sentire dolori in qualche parte del corpo. E' segno che si sono messe in moto le sostanze di rifiuto accumulate nell'organismo.

Un digiuno di tre giorni da praticare un paio di volte all'anno è particolarmente indicato per le persone fortemente intossicate da un'alimentazione sbagliata e per i malati di fegato.

Escluse le persone troppo deboli e i malati di cuore, sarebbe molto utile per tutti praticare una volta al mese un digiuno di ventiquattr'ore.

Quando si termina il digiuno è bene sciacquarsi accuratamente la bocca e raschiarsi la lingua per evitare di ingerire le sostanze di rifiuto che vi si sono accumulate.

A questo punto sarebbe bene ricordarsi che *la più grande fra tutte le malattie è forse la serietà*.

Essere seri significa essere tesi.

Ma vivere in modo *intenso* è una cosa ben diversa dal vivere in modo *teso*. I due atteggiamenti si escludono a vicenda.

Vivere intensamente vuol dire *abbandonarsi spassiosamente nel gioco cosmico dell'esistenza*.

E questo è forse l'unico antidoto per la serietà.

LA CURA DELL'ARGILLA

L'argilla, questa varietà di terra chiamata pure «creta» o limo, fu utilizzata in tutti i tempi nelle differenti parti del mondo sotto forma di rimedio e spesso anche come nutrimento. Fu necessario che si stendesse il velo artificiale della civiltà perché questo rimedio naturale fosse relegato fra le superstizioni ed infine dimenticato. Fortunatamente in questi ultimi tempi è avvenuto che la cura dell'argilla, come tutte le verità fondamentali che risorgono nuovamente al momento opportuno, sia stata riportata alla luce da alcuni fra i medici e scienziati dalle più ampie vedute.

Proprietà guaritrici

a) Il suo potere di assorbimento del male

Il radioestesisti possono constatare in ogni istante questo potere d'assorbimento: basta esaminare il cataplasma d'argilla con un pendolo o un'asticciuola prima dell'uso e si riscontrerà una radiazione assolutamente positiva; mentre esaminata la stessa argilla dopo un'applicazione di due ore sulla parte malata; si constaterà una radiazione nettamente negativa; segno evidente che tutta la forza positiva radiante dall'argilla è stata trasmessa all'organismo e che, viceversa, essa ha assorbito tutto ciò che vi era di negativo e di morboso. Numerosi esperimenti hanno provato che il potere assorbente dell'argilla è fortemente potente: questa beneficia terra *pompa letteralmente il male*. Se ne ottengono a volte delle guarigioni che sembrano miracolose. Anche nell'uso interno (presa sciolta in acqua) constatiamo la stessa cosa: nello stomaco e negli intestini essa assorbe i veleni emessi dai microbi, li rende inoffensivi e li elimina. Questa capacità d'assorbire tanto le sostanze venefiche che tossiche è provata anche da esperienze biologiche di laboratorio.

b) La sua radioattività

La «radioattività» è la proprietà che hanno certi metalli (radium, attinio, mesotorio) di irradiare continuamente dell'energia. L'appropriata definizione di questa parola non è stata ancora esattamente stabilita e, fino ad oggi, le si dà un senso alquanto vasto. La parola «radioattività» è stata spesso usata a sproposito, specie in commercio: è stata svalORIZZATA applicandola a troppi usi. Quando noi diciamo che l'argilla è

radioattiva intendiamo dire che, col suo potere d'assorbimento, ha captato la radioattività del sole (magnetismo, elettricità, luce) o quella dell'acqua e dell'aria, e che può irradiarla sull'organismo ammalato, trasmettendogli forza e vitalità.

c) La sua azione antibatterica

L'azione antibatterica dell'argilla è provata scientificamente, ma ciascuno può farne una piccola esperienza personale. Se metterete una cucchiainata d'argilla in mezzo litro di latte, constaterete che esso si conserverà bene per qualche giorno anche nella stagione molto calda. Il latte si coagulerà meno presto e voi avrete un latte sterilizzato in modo naturale e ben vitalizzato.

Gli antichi egiziani usavano l'argilla per mummificare i corpi e ciò proprio a causa delle sue qualità antibatteriche. Un professore dell'università di Berlino ha affermato a proposito dell'argilla: «Ero già persuaso che si giungerà ad un uso corrente dell'argilla, perché essa costituisce un potente ostacolo al propagarsi dei bacilli. In seguito ho potuto constatare che, introdotto nell'apparato digestivo, essa vi esercita immediatamente un'azione antibatterica proprio come sulle ferite e le piaghe».

Composizione chimica

Componenti:	Quantità:
Silice	49,10%
Allumina	14,61%
Sesquossido di ferro	5,65%
Anidrite titanica	0,74%
Calcio	4,44%
Magnesio	4,24%
Umidità	7,40%
Perdita al fuoco	10,85%
Ossidi alcalini	3,08%

Quale adoperare

La migliore, la più curativa, è l'argilla o creta da stoviglie, detta anche terra grassa. E' chiamata pure «limo» o terra da modellare.

Nell'industria è adoperata per fabbricare i mattoni, le tegole, le ceramiche, in special modo le porcellane. Gli artisti modellano nella creta gli abbozzi delle loro statue.

Tanto più quest'argilla è pura, grassa ed esposta al sole e maggiore è il suo valore curativo.

Dove trovarla

Tale argilla si trova un po' dovunque ed in campagna si trova facilmente: è facilmente riconoscibile perché è fine e compatta. Si trova nei crepacci del terreno, nelle cave, nelle vicinanze delle fornaci di mattoni, delle fabbriche di ceramica e d'altri prodotti simili. Nei giardini basta scavare un po' per trovarla: a volte si trova in superficie oppure dai 50 cm. a un metro di profondità.

In città possiamo trovare quest'argilla presso i venditori di creta da modellare ed i fioristi. Bisogna fare attenzione però che questa argilla non sia cotta o manipolata, ma allo stato vergine e naturale. L'argilla esiste in differenti tinte: rossa, gialla, bianca verde ecc.; tutte sono buone, ma la migliore è quella verde. Il colore ed il luogo da cui viene estratta non hanno grande importanza, perché essa è sempre efficace. E' preferibile usare quella del luogo in cui uno si trova.

Uso esterno

1 - Preparazione della pasta

Una volta in possesso dei pezzi d'argilla si comincia con l'esporsi al sole e all'aria per farli seccare. L'argilla infatti, se non è ben secca, ma umida come avviene spesso, difficilmente si scioglie nell'acqua. Quando l'argilla è ben secca, se i pezzi sono troppo grossi è meglio frantumarli con un martello ed estrarre tutte le impurità che può eventualmente contenere (pagliuzze, sassi, radici ed altri corpi estranei), deporla in un catino, o recipiente simile, di legno, terra, vetro o ceramica, evitando sempre di servirsi di catini in cui si è staccata qualche parte di smalto. Ciò fatto, coprire l'argilla d'acqua fresca e pura e lasciarla riposare qualche ora per darle tempo di sciogliersi.

Sciolta che sia, se vi si trovano ancora dei pezzi solidi, dei grumi, schiacciarli con la mano o con la spatola di legno (non

usare mai, né lasciarvi dentro, nessun oggetto di metallo che potrebbe deteriorarla). La pasta ottenuta dev'essere omogenea, senza grumi e di sufficiente consistenza, come pasta da modellare o mastice, perché non coli. Appena la pasta è ben diluita è pronta ad essere usata.

Il recipiente che la contiene dev'essere esposto al sole il più possibile e, in mancanza di sole, all'aria libera ed alla luce, affinché l'argilla sia costantemente ricaricata di magnetismo solare; aggiungendo, quando è necessario, dell'argilla o dell'acqua in quantità conveniente, perché la pappa resti sempre regolare, né troppo solida né troppo liquida: sempre pronta ad essere usata. Essa si conserva indefinitamente, purché sia esposta al sole molto di frequente.

2 — Come preparare il cataplasma

Prendere un tessuto di lino, seta, o lana e piegarlo in due o in quattro, lasciandolo di dimensione ben più vasta della compressa che si vuole fare. Posarlo su una superficie piatta e distendere la pasta d'argilla con l'aiuto di un cucchiaio o di una spatola di legno. Lo strato d'argilla deve essere *molto più largo della parte malata da curare* e deve avere lo spessore di circa due centimetri o poco più. Non dimentichiamo che l'argilla ha il potere d'assorbire il male e di trasmettere in cambio il suo magnetismo solare all'organismo. Se lo spessore dell'argilla è troppo sottile, la quantità di radioattività che potrà dare sarà insufficiente e non potrà assorbire tutto ciò che è necessario. Se il cataplasma dovesse essere applicato su una parte pelosa è bene, per evitare l'aderenza, coprire la superficie con una garza fina e larga, in modo che permetta il più possibile il contatto diretto con la pelle. Dopo l'uso, lavar bene la garza prima di adoperarla un'altra volta.

3 — Come applicare il cataplasma

Prima d'applicare il cataplasma è bene pulire la parte malata con un pannolino bagnato. Se si tratta d'una piaga, bisogna sempre lavarla con acqua corrente.

Dopo aver preparato il cataplasma come sopra indicato, applicare bene alla pelle sulla parte malata (controllando che essa sia bene a contatto con l'epidermide e vi aderisca completamente). Prendere quindi una benda e fissare il cata-

plasma in modo che non si sposti e resti ben applicato sulla parte malata. Fermare quindi con delle spille di sicurezza ed avvolgere il tutto con lana o flanella. Il cataplasma deve essere solidamente fissato, ma senza stringere la benda, evitando di ostacolare la circolazione del sangue.

4 — Durata dell'applicazione

In genere il cataplasma va lasciato al suo posto per due ore, tre al massimo.

Se l'argilla è più che altro destinata ad assorbire le tossine o i cattivi spurghi, necessita usare una pasta più compatta e non lasciarla sul male per oltre un'ora e mezza. Appena si sentirà l'argilla diventare secca e calda e quindi fastidiosa, bisognerà toglierla e rimpiazzarla. Se al contrario è destinata ad infondere forza, vitalità radioattività alla parte malata, si farà una pasta meno densa e si potrà lasciare al suo posto per circa tre ore.

5 — Come togliere l'applicazione

Dopo due o tre ore d'applicazione, o quando si sente che l'argilla è secca e calda bisogna toglierla. Si leva prima il tessuto di lana, poi si disfa il bendaggio e infine si stacca il cataplasma d'un solo colpo: la terra si stacca da sola.

Appena tolta l'argilla *lavar bene la parte malata con acqua fredda e tiepida*.

L'argilla usata dev'essere gettata via, perché resta carica di tossine del male e non può servire una seconda volta. E' bene incartarla e gettarla in un luogo dove né animali né bimbi possano toccarla. Bisogna subito mettere a bagno in acqua la salvietta e la garza e lavarle. La benda e la stoffa di lana devono essere messe a seccare all'aria.

6 — Quantità delle applicazioni

Il numero delle applicazioni cambia a seconda del caso e lo stato del malato. In generale due o tre cataplasmi al giorno sono sufficienti, ma se ne possono applicare di più.

Nei casi gravi ed urgenti, è bene applicare i cataplasmi uno dopo l'altro giorno e notte. Non provocheranno alcun male

perché l'argilla non fa mai male: la guarigione sarà più rapida.

Un cataplasma al giorno è del tutto insufficiente; ne necessitano come minimo due o tre per ottenere un buon risultato. Non bisogna aver timore se a volte essi provocano dei dolori, dei gonfiori o degli ascessi. In questi casi, se non si tratta di un organo della digestione, bisogna aumentare il numero delle applicazioni fino a farne una dopo l'altra.

A volte qualche giorno di cura intensiva basta per ottenere la guarigione, ma spesso è necessario continuare la cura per più mesi. In tutti i casi bisogna perseverare fino alla guarigione e continuare anche dopo per rinforzare la parte curata.

7 — L'argilla si può scaldare?

E' indispensabile che l'argilla sia *sempre adoperata fredda*, come si trova in natura, giacché in generale dev'essere applicata in un punto congestionato e perché la sua efficacia sia completa va applicata a freddo. La vitalità del malato sarà aumentata dalla reazione provocata.

E' meglio posare il cataplasma lentamente, per un angolo, in modo che l'argilla si scaldi al contatto con il corpo; e continuare a posarla a poco a poco, in modo che scuota meno di quanto farebbe se fosse messa d'un colpo. Poi avviluppare il tutto in un tessuto di lana.

Il malato deve restar in letto, ben coperto. Se è debole e freddoloso si può scaldare con delle bottiglie d'acqua calda, ma evitare sempre di scaldare l'argilla, altrimenti non provocherebbe alcuna reazione e sarebbe come non averla applicata.

Quando il corpo non ha il calore naturale sufficiente, come in alcuni vecchi o malati molto anemizzati, o quando le parti malate si raffreddano facilmente, non bisogna mai applicare i cataplasmi d'argille freddi, ma procedere con altri tipi di cataplasmi caldi.

8 — Applicazione del cataplasma nelle diverse malattie

L'esperienza ha dimostrato che l'argilla agisce differentermente secondo il grado d'intossicazione del malato. Essa infatti procura in alcuni un gran sollievo ed anche una guarigione rapida; in altri, al contrario, il miglioramento lento può

formarsi in un asceso con fuoriuscita di pus. Ciò dimostra in certi casi il buon lavoro depurativo dell'argilla, quindi bisogna perseverare nelle cure ed anche raddoppiarle.

Sulle *piaghe suppuranti*, l'*eczema*, ed altre malattie della pelle come l'*orticaria*, l'*eresipela* ecc. Si può applicare il cataplasma direttamente sulla piaga senza paura d'infezione, poiché l'argilla è assolutamente e fortemente antibatterica. Si abbia cura di togliere il cataplasma prima che sia troppo secco, di lavare la parte malata e di rinnovare la compressa fino alla guarigione.

Non preoccuparsi se la chiusura della piaga si fa attendere, perché l'argilla, prima che la piaga sia definitivamente chiusa, deve assorbire attraverso la stessa piaga tutte le tossine, gli umori e le impurità che si trovano in tutto l'organismo. Bisogna quindi comprendere tutto ciò, e sapere che, in certi casi, può avvenire che la piaga si apra maggiormente. Soltanto quando tutto sarà purificato essa si chiuderà per sempre. Infatti quando una piaga, un tumore od altro si sarà chiuso naturalmente con l'argilla ed il trattamento naturista, si potrà avere la certezza che tutto l'organismo si sarà purificato e che il male non si manifesterà più se si continuerà, in seguito ad osservare un'alimentazione ed una vita sana.

Per guarire da qualsiasi *tumore*, *varice*, *ulcera interna ed esterna*, applicare sulla parte malata quattro o cinque cataplasmi di seguito ogni giorno; bere ad ogni ora qualche cucchiata d'acqua argillosa, nel corso della giornata; fare, se è possibile tre bagni naturali al giorno e adottare un'alimentazione naturista.

Nelle malattie organiche (*polmoni o male allo stomaco*, al *fegato*, ai *reni* ecc.), gli impiastri possono essere applicati localmente sulla parte malata.

Per *calmare qualsiasi dolore*, l'argilla è un rimedio potentissimo. Nei *mal di testa*, degli *occhi*, degli *orecchi*, nei casi di *malattie nervose*, bisogna mettere il cataplasma alla nuca, al cervelletto alla radice dei capelli e al basso della colonna vertebrale, ripetendo il più spesso possibile.

Per tutte le specie di *protuberanze*, *gonfiori*, *nodi* ecc., non vi è nulla di meglio dell'argilla applicata con costanza.

Nell'*idrofobia* (morsicatura di cani idrofobi) seguire la stessa cura: fare cioè immediatamente un cataplasma d'argilla grassa, applicarne uno dopo l'altro e fare bere della polvere d'argilla. Nella *frattura delle ossa* l'applicazione continua di cataplasmi ha effetti migliori e più rapidi dell'ingessatura.

Nelle *bruciature* si raccomanda di usare immediatamente l'argilla.

9 — Come applicare il cataplasma nelle diverse parti del corpo

Il cataplasma si può posare su qualsiasi parte del corpo. Generalmente il malato sa meglio di qualsiasi altro in quale posto metterlo, ad ogni modo diamo qualche indicazione:

Per la testa — è sempre meglio applicare il cataplasma sulla nuca. Per evitare che l'argilla si attacchi ai capelli è sufficiente mettere sopra la pelle una garza finissima, rialzare i capelli e mettere il cataplasma proprio tra un orecchio e l'altro, sostenendolo con una benda apposita. Si procede ugualmente per il cataplasma alla fronte.

Per gli occhi — è meglio applicare il cataplasma prima su di un occhio e poi sull'altro. Se il malato sopporta bene possiamo applicare contemporaneamente il cataplasma sui due occhi. Si raccomanda di chiudere bene gli occhi prima dell'applicazione del cataplasma.

Per gli orecchi — si applicherà il cataplasma dietro e attorno agli stessi orecchi, ma nei casi d'inflammazione o di suppurazione si raccomanda di chiudere gli orecchi con un po' di cotone prima d'applicare l'impacco.

Per il collo — è consigliabile applicare il cataplasma sulla gola e sotto gli orecchi, evitando di fare un impacco che avvolga tutto il collo, ed evitando di stringere troppo le bende.

Per il petto — si raccomanda di posare l'impacco lentamente per evitare la reazione del freddo, e che sia ben largo e di non troppo spessore.

Per il dorso — si può fare un cataplasma largo e di buon spessore.

Per la colonna vertebrale — il cataplasma deve avere 20 cm. di larghezza e tutta la lunghezza della colonna vertebrale, avendo cura di bendare sufficientemente perché l'impacco aderisca bene.

Per il cuore — si raccomanda d'essere molto prudenti per l'applicazione del cataplasma d'argilla: cominciare con fasciature d'acqua d'argilla; per i malati che sopportano bene il cataplasma si abbia cura che esso non sia né troppo grande né troppo spesso e, in particolare, si raccomanda d'applicarlo lentamente e lontano dai pasti. Le persone che non hanno esperienza devono astenersi sia dal farli che dal consigliarli.

Per lo stomaco — si consiglia di fare l'applicazione con impasto d'argilla ben largo e di notevole spessore, due ore avanti il pasto oppure due ore dopo.

Per il ventre — il cataplasma al basso ventre dev'essere

a forma di triangolo, largo e spesso. Quando si applica la sera coricandosi non è bene tenerlo tutta la notte, perché il male assorbito dalla terra finirebbe per essere riassorbito dall'organismo; il risultato quindi sarebbe quasi nullo. E' sufficiente tenerlo al massimo per tre ore. Le donne devono astenersi dal farne uso durante le mestruazioni.

Per i reni — il cataplasma deve essere sufficientemente largo per coprire i due reni e molto spesso.

Per le membra — occorrono cataplasmi molto spessi. Per le ginocchia si abbia cura di coprire tutta la superficie del ginocchio. Si possono applicare anche sui polpacci e sulle caviglie.

Per le parti sessuali e l'ano — bisogna fare i cataplasmi in croce e a forma di T, in modo che passino tra le gambe e fasciare molto bene. Per evitare di sporcare le lenzuola è consigliabile ricoprirle con traversa di tela. La consistenza dell'impastro dev'essere ben compatta, ed aver cura che aderisca bene.

Non bisogna applicare i cataplasmi sul petto, lo stomaco e il ventre durante i pasti né subito dopo, bisogna attendere almeno due ore perché la digestione sia ben avanzata. Su tutte le altre parti del corpo si possono applicare in qualsiasi momento.

Quando si applica il cataplasma sulla parte malata la sera prima di coricarsi, bisogna aver cura di non addormentarsi per toglierlo dopo due o tre ore al massimo.

10 — I bagni di argilla

I *bagni parziali* d'acqua d'argilla sono molto raccomandati. Si tratta d'immergere certe membra (braccia, piedi, gambe, mani) in un recipiente che contenga un impasto molto diluito di acqua e di terra curativa per circa venti minuti. La stessa quantità liquida, se il recipiente è grande, può servire due o tre volte. In caso di mal di piedi, di mani, geloni ed altro, è bene immergere le mani o i piedi in un bacile d'acqua d'argilla precedentemente esposta al sole. Per i *bagni completi* bisogna scavare una buca nella terra ed introdurvi una buona quantità di argilla ed acqua rimuovendo fino ad ottenere un impasto fluido e chiaro; quindi vi si pone il malato nudo, fino alle spalle, proteggendo la testa con un grande cappello di paglia. Se il tempo è fresco e il malato è freddoloso, s'aggiunge all'impasto dell'acqua tiepida. Questo bagno potrà essere ripetuto sei o sette volte senza bisogno di cambiare la terra curati-

va; sarà sufficiente aggiungere dell'acqua e rimestare di nuovo. Si possono fare due bagni alla settimana. Dopo il bagno aver cura di lavare e mettere in letto il malato, di coprirlo bene e di fargli prendere delle tisane calde. Tale bagno si consiglia soprattutto per le malattie delle parti inferiori del corpo, basso ventre, reni, anche, gambe, e per le malattie delle ossa. La durata del bagno dovrà essere graduale, da mezz'ora a un'ora, secondo il caso e la tolleranza del malato. All'inizio questo bagno in molti casi comincia con l'indebolire, in altri casi riconforta e fortifica fin dalle prime volte.

11 — *Fasciature e medicazioni con acqua argillosa.*

Quando non è facile applicare il cataplasma, come ad esempio negli occhi, orecchi, ecc., si possono usare le medicazioni. Si prende dell'acqua argillosa semiliquida e torbida, vi si immerge un panno di lino e un asciugamano di tessuto a spugna o di altra materia, si lascia il tempo necessario per assorbire l'acqua argillosa e poi s'applica sulla parte malata, coprendo con panni di lana. Tale medicazione va rinnovata frequentemente. Lo stesso procedimento può essere seguito quando si voglia mettere a contatto con l'argilla una vasta superficie di pelle e fasciare un arto o il tronco del malato. Le fasciature devono essere applicate a letto, coprendo bene l'ammalato per provocargli la traspirazione.

12 — *Frizioni e umettature d'argilla.*

Si possono fare anche delle frizioni d'acqua argillosa; ed in questo caso s'immerge e s'impregna la mano o del cotone in acqua argillosa e si friziona la parte malata.

Nei casi di reumatismi, artrite, paralisi nervosa o anchilosi, per rendere più efficaci le frizioni, si possono aggiungere alla acqua argillosa due o tre spicchi d'aglio finemente grattugiati. Nella tubercolosi, frizionare il petto e la gola due o tre volte al giorno con questo miscuglio efficacissimo.

Le umettazioni si fanno bagnando del cotone ed un panno nella acqua d'argilla e poi bagnando la parte malata, che si lascia asciugare all'aria aperta.

13 — *Unguento d'argilla.*

Tale unguento si prepara mescolando del miele, del burro o della glicerina, secondo il caso, alla polvere d'argilla finissima e ben esposta al sole. Con tale unguento possiamo medicare tutte le escoriazioni, i geloni le macchie, i rossori ecc.

Il dottor Carton consiglia piccole medicazioni fatte con una pomata composta di due parti di glicerina ed una parte di argilla.

14 — *Gargarismi d'argilla.*

Si sciolgono in una tazza due o tre cucchiaini d'argilla in polvere e si mescola bene prima d'usare.

15 — *Lavaggi o clisteri d'argilla.*

Per preparare tale composizione si procede come per i gargarismi, ma usando molta più acqua ed argilla. L'acqua deve essere fredda o appena tiepida ed il malato dev'essere coricato sul letto dal lato destro ed a digiuno.

16 — *Polvere d'argilla per pulire i denti.*

E il miglior dentifricio, ma bisogna usare argilla assai grassa e non sabbiosa, altrimenti si distruggerebbe lo smalto. Tale polvere non solo pulisce i denti, ma li conserva sani e fortifica le gengive.

17 — *Polvere d'argilla per igiene.*

La polvere d'argilla finissima e ben esposta al sole può servire da polvere igienica al posto del talco. Tale polvere si può cospargere su ferite, piaghe, ecc. senza alcun timore di infezione.

Uso interno

1 — *Come prepararla.*

Quando si tratta di preparare l'argilla destinata all'uso in-

terno, bisogna scegliere la migliore, ossia la più grassa, di aspetto liscio, ben pulita, vergine e non sabbiosa. Preferire quella estratta in un solo blocco, romperla in piccoli pezzi ed esporla al sole.

Quando l'argilla sarà ben secca, ridurla in polvere il più possibile con l'aiuto di un martello ed esporla di nuovo al sole. Si può anche macinare in un vecchio macchinino caffè ma il modo più pratico è di schiacciarla con un mattarello ed una bottiglia. Più l'argilla sarà fine e più sole avrà avuto, più essa sarà carica di radioattività. Prima di usarla, passarla ad un setaccio per eliminare le eventuali scorie che può ancora contenere.

Prendere quindi un mezzo bicchiere d'acqua fresca, versarvi la polvere d'argilla, mescolare bene per farla sciogliere. Perché si scioglia meglio si può preparare la sera per la mattina dopo, oppure qualche ora prima. Ciò non è indispensabile, ma certamente si inghiottisce meglio se è ben sciolta.

L'argilla deve essere presa come cura per tutto il tempo che se ne ha bisogno, ma in seguito a poco a poco bisogna cessare di farne uso. Tale polvere si conserva benissimo in vasi di vetro, di terra, o in una scatola di legno o cartone, ma sempre in luogo asciutto.

2 — Come berla.

Come abbiamo detto, si lascia a bagno la polvere d'argilla tutto il tempo necessario perché si scioglia bene nell'acqua. Al momento di berla si rimescola e poi si assorbe tutto lentamente, a sorsate.

Se nel fondo del bicchiere rimane la polvere vi si può aggiungere dell'acqua e finire di berla. Avere la precauzione di non lasciar mai nell'acqua argillosa cucchiaini di metallo.

L'argilla si beve quasi sempre diluita in acqua fredda e sempre prima e lontano dai pasti. Chi desidera prenderla mescolata con altra bibita deve dare la preferenza alla tisana di menta o di altra erba, non zuccherata o al massimo addolcita con del miele; in tutti i casi mai con del latte o con caffè, nè con bibita alcoolica, nè con bibita calda che la renderebbe cattiva, mentre con l'acqua fredda ha un buon gusto latteo. Si può berla diluita in succo d'uva, oppure si può aggiungere qualche goccia di limone all'acqua di argilla.

Alcuni invece di sciogliere l'argilla nell'acqua preferiscono prenderla asciutta; allora si mette in bocca un pezzetto di argilla e la si lascia fondere lentamente, come una caramella.

Preso così presenta il vantaggio di rinforzare le gengive, fortificare i denti e facilitare la digestione dell'argilla stessa, ma è un modo che non piace a tutti.

In generale la cura interna dell'argilla aiuta molto le funzioni d'evacuazione. Se avviene che al principio della cura essa dia stitichezza è segno che gli intestini sono malati. In questo caso bisogna bere molta acqua argillosa (abbastanza chiara, leggera) nel corso della giornata.

3 — Quale quantità se ne può prendere?

È necessario regolare la quantità secondo le proprie necessità. L'argilla non fa mai male, ma può provocare delle reazioni. Chi ha lo stomaco delicato deve cominciare a bere acqua argillosa lasciando in fondo al bicchiere il deposito di argilla; dopo qualche tempo potrà ingerirne un mezzo cucchiaino da caffè, poi uno intero ed infine due, che possono essere assorbiti nello stesso tempo o in due volte durante la giornata, come più conviene.

Due cucchiaini da caffè di polvere d'argilla, è la dose normale per un adulto; prenderne di più si trasformerebbe in sovralimentazione. Per le persone che devono essere sovralimentate per ricostituirsi e se la sopportano, si può raggiungere la quantità di quattro cucchiaini al giorno: due al mattino a digiuno e due la sera prima di coricarsi. Ciascuno deve regolarsi secondo i propri bisogni, la propria capacità d'assimilazione e prenderla all'ora che più conviene, in ogni caso sempre lontano dai pasti.

Nei casi in cui l'ingestione d'argilla provocasse mal di cuore, si potrà magnetizzarla; così facendo la si sopporta benissimo e diventa doppiamente efficace.

La cura per via orale può prolungarsi per qualche mese, un anno ed anche di più, ma bisogna aver cura di sospenderla per qualche tempo per non abituarsi lo stomaco. Prenderla per ventun giorni a un mese, poi sospenderla e riprenderla il mese successivo, è un buon metodo. Durante tutta la durata della cura dell'argilla bisogna evitare di prendere medicine; questo è logico, perchè sarebbe perfettamente inutile prendere l'argilla per disintossicarsi e nello stesso tempo assorbire nuovi veleni.

Non si deve cominciare una cura d'argilla per bocca se si è fatto uso di olio di paraffina.

III

COME CURARSI CON LE ERBE

INTRODUZIONE

Questo lavoro non ha pretese «dottoriali». Ecco lo scopo che ci siamo proposti: offrire a tutti i compagni la gioia di un'esperienza indimenticabile, verificabile nell'incontro con un'analisi scientifica, il più possibile coesistente con la fase pratica, sulle millenarie virtù delle erbe e delle piante medicinali. La fitologia ovvero la scienza che studia le proprietà medicinali degli organismi appartenenti alla dimensione vegetale può essere intesa come una forma di *medicina alternativa*. Questo sistema terapeutico è alla portata di tutti, ciascuna delle ricette prescritte può essere preparata con grande facilità anche dai non specialisti, e innanzitutto questi rimedi si possono ottenere con pochissima spesa. Un concetto dev'essere evidentissimo: questo ricettario non è stato scritto per chi è o perlomeno, si ritiene sano. Chi gode fortunatamente di buona salute, cerchi la ricetta per vivere più sereno, per diventare più forte più robusto ma anche più elastico, per temprarsi contro i pericoli, in una parola per vivere meglio e più a lungo; chi è sano lotta di più. Un rivoluzionario ama essere sano, cioè possedere nel proprio organismo un'enorme carica di vitalità, di mezzi e modi sia fisici che psichici atti a trarlo in salvo nelle situazioni più difficili e pericolose. Quale miglior piacere di quello che ci procura il curarci da soli,

preparando con le nostre stesse mani le erbe della salute per noi e per chi amiamo? Molte applicazioni suggerite in questo studio riusciranno nuove a molti, anche a medici; ma ciò succederà soltanto perché erano state dimenticate. Il numero delle piante qui trattate è assai limitato, ma più che sufficiente nella pratica comunitaria più semplice. Il presente ricettario è stato compilato sulla guida dei migliori trattati, antichi e moderni. Sarà impossibile non accorgersi di un fatto sul quale speriamo non si organizzeranno polemiche oscurantiste, ascientifiche, pseudoumanitarie e, in sintesi, naziste. Tra le varie erbe consigliate sono state incluse alcune che oggi vengono considerate «droghe». Nessuna delle ricette presenti in questo studio fitologico è stata inventata da chi lo ha elaborato. Se alcune *droghe vegetali* sono state prescritte senza tenere in alcun conto, anzi decisamente rifiutando l'opinione ufficiale della *scienza di Stato* nella quale noi non abbiamo fiducia, *tanto meglio!*

Si sono indicate a scopo terapeutico queste droghe perché indiscutibilmente, sul piano sperimentale della fitologia (la documentazione in questo caso è ormai eccessiva) devono essere ritenute utili. Qualsiasi critica sul tema *droga*, va elaborata su un piano solo: quello scientifico.

Siate sani! Saturatevi di energia senza però correre il rischio di scoppiare! Buone vibrazioni.

Alessandro

QUASI TUTTE LE MALATTIE POSSONO ESSERE CURATE CON LE PIANTE MEDICINALI

«Se con attenzione si considerasse intorno all'origine di questa tanto utile parte della medicina che tratta delle erbe e piante nate e prodotte dall'inizio della terra sarebbe veramente chiarissimo a ciascuno che questa facoltà di semplici sia la più antica, la più preziosa di ogni altra facoltà di scienza mondana». (A. Mattioli).

«... ma può darsi che, tal volta, le piante giovino meglio di cento e cento composti chimici e sintetici». (Dott. Albis)

«I principi attivi elaborati dalla pianta vivente costituiscono rimedi naturali per eccellenza». (Dott. Michele Buccico-Bologna).

«E' certamente a ciascuno manifesto essere necessario la dottrina dei medicamenti per essere ella congiunta a tutta l'arte, e per dare in ogni parte efficacissimo aiuto». (Dioscoride)

«E' stato Socrate che ha detto: — l'uomo non muore ma si uccide —. E come? Con le sue sregolatezze, quasi con i suoi denti si scava la propria fossa, con la sua intemperanza o con la voluta ignoranza di quelle leggi immutabili che governano la salute. Infatti quasi tutti riceviamo un fondo di salute, ma dipende poi da noi il migliorare o il rovinare codesto fondo, e ogni giorno tutti lavoriamo o per, o contro la nostra salute. L'uomo sa molte cose, sa giocare e sa istruirsi, sa dipingere, e sa solcare i cieli e i mari, ma ha dimenticato l'arte

antica e «divina» d'essere sano». (Dott. E. Meyer)

«La medicina è antica quanto l'uomo, e le prime medicine egli le ha trovate nella natura già belle preparate nelle piante. In genere tutti i popoli che la nostra civiltà chiamano selvaggi perché vivono ancora una vita semplice e non possiedono i «vantaggi» dei popoli colti, conoscono molto bene le malattie che presso di loro dominano, e ne conoscono anche i rimedi efficaci nelle piante delle quali sono gelosi custodi che si tramandano di generazione in generazione, e si tengono spesso segreti. Tutti i popoli hanno sempre tenuto in gran conto le piante nella cura delle malattie, dagli Assiri, dai Babilonesi, dagli Egiziani, dai Greci e dai Romani. Le piante hanno il suffragio di moltissimi secoli. Le virtù medicinali delle piante non sono esagerate; noi vediamo i maestri più grandi nell'arte sanitaria da Ippocrate, Galeno e Celso, ad Arnaldo da Villanova, al Falloppio, al Mattioli, al Cesalpino, al Baglivi, a Malpighi, al Morgagni, e tanti altri, averle usate e lodarle nelle malattie in cui sono indicate, e spesso queste malattie sono quelle in cui la medicina moderna ufficiale NON SA TROVARE RIMEDIO». (Dott. G. Antonelli)

«Restate fedeli alle vostre erbe medicinali. Se le usate internamente o esternamente, voi avete la sicurezza che, quando anche non doveste scegliere bene, esse non vi faranno male; lasciate ai ricchi le loro medicine e i loro veleni». (Kneipp)

«La medicina antica ha sempre dato molta importanza ai rimedi naturali che la natura generosamente offre a piene mani. Oggi, dopo un lungo periodo di oblio, almeno ufficiale, anche la scienza moderna riconosce che quella fiducia non era mal riposta. Nuovi studiosi vanno alla ricerca negli angoli più remoti della terra delle "erbe della salute" le cui proprietà sono attentamente esaminate, alla luce dei più perfetti ritrovati della tecnica di laboratorio. C'è da dire che in molti casi i risultati sono confortanti. Nel 1952, ad esempio, in India si scoprì un

portentoso tranquillante naturale estratto dalla "rauwolfia serpentina", una pianta (nota agli indigeni) che cresce sulle catene dell'Himalaia. Questa pianta, usata da tempi immemorabili, ha permesso di fabbricare i primi tranquillanti, così utili nella cura delle malattie nervose. Lo stesso si può dire di una modesta radice simile alla patata, che cresce nel Messico e da cui si è estratto nientemeno che il cortisone.

Attualmente sono allo studio molte altre piante ed erbe da cui si spera di estrarre rimedi utili contro i mali che ancora affliggono l'umanità. I vecchi, pazienti erboristi, contro cui si sono spesso scagliate le frecce di una ironia tanto pesante quanto ingiusta, sono finalmente vendicati; anche la medicina ufficiale riconosce nei decotti popolari la presenza di vitamine, alcaloidi ed altre sostanze benefiche per la salute. Se un tempo si sorrideva di certi rimedi popolari, ora li si esamina attentamente e in molti casi li si accetta». (Dott. Luciana Varvello)

«In Italia esistono piante medicinali comunissime, poco conosciute dalla maggioranza del popolo e spesso neppure da coloro che, pur avendo una cultura in tanti rami dello scibile, non conoscono l'utilità dell'aglio o del sambuco, delle rose o delle violette. Vi sarebbe tanto da dire su questo argomento e da fare confronti coi paesi a noi più vicini: da noi purtroppo in moltissime città anche importanti non vi è neppure un negozio di erboristeria». (Francesco Borsetta (botanico))

«E come non bastasse le lunghissime ricerche fatte dagli uomini per secoli e secoli, noi possiamo prendere per esempio anche gli animali, i quali si curano obbedendo a quel meraviglioso e misterioso istinto che li guida in ogni loro azione, per mezzo delle piante anche le più comuni». (Alfonso Maini)

«Se la storia della medicina volesse illustrare la parte migliore della sperimentazione terapeutica compiuta dai medici di tutti i tempi, la chimica moderna, per quanto ammirevole nelle conquiste realizzate, occuperebbe un posto modesto di fronte alla

vastità del campo in cui ha operato ed opera con successo la medicina empirico-erboristica. Anzi, è nei paesi più progrediti che la medicina dei semplici torna oggi a contendere il campo alla chimica farmaceutica industrializzata. Tra le tante scienze, orgoglio di questa ultima nostra età, ha trovato posto anche la Fitoterapia che, all'esperienza degli antichi, aggiunge quella ragionata conoscenza delle cause, mediante la quale una scienza ha tutte le carte in regola per assidersi nel consesso delle altre. La Fitoterapia è infatti quella parte della farmaco terapia che si occupa dell'impiego, a scopo terapeutico, delle varie piante medicinali, ricavandone quei preparati che la scienza medica riconosce attivi nella cura degli stati patologici dell'organismo umano. Quella di star bene è una aspirazione universale; "quando c'è la salute — si dice — c'è tutto". L'uomo, pur comprendendo ed apprezzando il valore incalcolabile di una vita sana, si trova molto spesso, suo malgrado, a dover comportarsi secondo criteri assolutamente sbagliati; se poi pur guardando da un male non riesce a riacquistare la sanità, non è facile fargli riguadagnare fiducia nella medicina.

Molti oggi, disillusi dei tanto decantati effetti dei prodotti chimici, tornano con fiducia ai rimedi naturali delle erbe e riaprono gli antichi erbari. E' necessaria un'arte e un'esperienza che non possono venir improvvisamente, come del resto non può venire trascurata la scienza che diagnostica il male nelle sue cause. Nei casi più semplici il paziente scopre da sé il male e ne trova il rimedio; qualche volta è lo stesso istinto a guidarlo, come quando sente desiderio di cibi che gli recano giovamento; altra volta sarà l'esperienza dei vecchi, l'uso popolare. In generale però non è il privato che può improvvisarsi erborista, medico, o farmacista; è necessaria un'arte appresa con pazienza e intelligenza e con la collaborazione di molti.

...«Ricordiamo l'episodio di quel tale che andava in giro facendo conferenze dal titolo — L'arte di

non essere mai molato —. Un giorno sul manifesto avevano dovuto aggiungere: — La conferenza è stata rimandata per indisposizione del conferenziere —. Speriamo che voi possiate ottenere risultati migliori». (Comunità Cenobitica-Cappuccina di Perugia)

AVVERTENZE

Come trattare le piante — tutte le piante, dalle foglie alle radici, siano verdi oppure secche, vanno tritate, pestate, ridotte in pezzettini.

Recipienti — di regola le piante contengono Tannino; perciò è necessario non usare recipienti metallici che trasformerebbero una sostanza utile in altre di valore estremamente inferiore. Sono da preferirsi recipienti di terracotta verniciata.

Filtrare — tutti gli infusi, i decotti, le tinture, gli sciroppi e i vini debbono essere filtrati. Adoperate colini, tele, garze ed anche delle presse che si possono trovare facilmente. Queste sono necessarie in modo specifico quando specialmente si tratta di decotti sciropposi e sono da preferirsi ai colini o altro.

Come dolcificare — non usare zucchero; il farne uso più della normale necessità può provare catarro di stomaco, acidità ed altri disturbi. Il miele può essere usato a volontà perchè è più digeribile, contiene preziose sostanze minerali e molte vitamine.

Non andate a cercare lontano quello che avete vicino. Se per curarvi una medesima disfunzione trovate indicazioni diverse, potendo scegliere tra varie erbe procuratevi quelle che vi saranno più facili da trovare.

Infuso — si versa il liquido bollente sull'erba raccolta in un recipiente; si copre il tutto lasciandolo riposare per il tempo indicato.

Decotto o decozione — si versa l'erba nell'acqua fredda o un altro liquido. Riscaldare successivamente a fuoco diretto fino ad ottenere l'ebollizione che dovrà durare per il tempo indicato. Poi si filtra spremendo leggermente il vegetale.

Tintura o Estratto idroalcolico — si lascia macerare l'erba nell'alcool portato alla gradazione prescritta. Si agita frequentemente. Infine scolare spremendo le piante. Le tinte si conservano in boccette di vetro scuro con tappo a contagocce.

Vino medicamentoso — si versa il vino sull'erba in un recipiente di vetro. Lasciare a macero e agitare spesso, quindi filtrare.

Sciroppo — si prepara con miele ed acqua riscaldando a fuoco diretto e mescolando fino al completo scioglimento della sostanza dolcificante.

Succo — si devono usare erbe fresche, appena colte, ben lavate. Spremerle (ottimo in questo caso il torchietto) e filtrarle subito. Da usare in giornata.

RICETTARIO

Acidità di stomaco — Mangiare masticando bene 15 - 20 bacche di ginepro al giorno.

Bollire in un litro d'acqua per 2 minuti gr. 50 di bacche di ginepro. Una tazza tiepida dopo i pasti.

Mettere a macero in un litro di vino bianco, per quattro giorni, gr. 30 di assenzio. Un bicchierino dopo i pasti. Infondere in un litro di acqua bollente, per 20 minuti, gr. 10 di prezzemolo. Una tazzina tiepida dopo i pasti.

Acne — Bollire in un litro d'acqua, per 15 minuti, gr. 60 di radice tritettata di Bardana. Bere tutto durante il giorno, a tazzine ogni tanto.

Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 30 di foglie fresche d'ortica. 3 tazze al giorno.

Affezioni catarrali — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 2 ore, 60 gr. di radice tritata di consolida. A cucchiaini spesso.

Affezione alla vescica urinaria — Bollire a fuoco lento in mezzo litro di latte, per 10 minuti, 100 gr. di fichi secchi finemente tritati. Filtrare spremendo, e bere il latte in tre volte a distanza di due ore. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, 40 gr. di fiori e foglie di malva. 3-5 tazzine al giorno.

Affezione renale — Bollire in un litro d'acqua,

per 15 minuti, 50 gr. di peduncoli di ciliege. 3-5 tazzine al giorno.

Bollire in un quarto d'acqua, per 3 minuti, gr. 30 di betulla. Bere in giornata a sorsi ogni tanto. Nel contempo: un cucchiaino di olio di oliva ogni due ore.

Affezione alla milza — Gr. 20 di edera, gr. 30 di foglie di noce, gr. 50 di erba e radice di cicoria; un cucchiaino della miscela in una tazza d'acqua bollente in infuso per 15 minuti e bere ben caldo una volta al giorno.

Afonia — Fare suffumigi con foglie di rosmarino.

Afte — Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 100 di foglie di rovo. Fare gargarismi e sciacqui spesso.

Albuminuria — Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 50 di pelo di pannocchia di grano turco. due tazze al giorno.

Bollire in mezzo litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 10 di foglie di uva ursina. Bere metà al mattino e metà alla sera.

Alito cattivo — Bollire in un litro d'acqua, per 2 minuti, gr. 40 di foglie di salvia. Una tazzina ogni tanto, dolcificata con miele.

Infondere in una tazza d'acqua bollente, per 15 minuti un cucchiaino di camomilla. Bere caldo due tre tazzine al giorno.

Amenorrea (assenza di mestrua) — Infondere in un litro di acqua bollente, per 24 ore, gr. 25 di semi di prezzemolo. 2 tazze al giorno, mattino e sera. Oppure bollire, in mezzo litro d'acqua, per 5 minuti, gr. 15 di radice di prezzemolo. Bere 4 volte al giorno.

Infondere gr. 2 di foglie di ruta in gr. 150 d'acqua bollente, per 10 minuti. Bere in giornata in 2 volte. Infondere in un litro d'acqua bollente, per 10 minuti gr. 50 di millefoglio. 3-4 tazzine al giorno.

Anemia — Bollire in un litro d'acqua, per 5 minuti, gr. 30 di bacche di ginepro schiacciate. 3 tazzine al giorno.

Mettere a macero in un litro di vino bianco, per 24 ore, gr. 30 di radici tritate di genziana. 3 bicchierini

al giorno. Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr.40 di rosmarino. 3 tazzine al giorno.

Angina — Infondere in un litro di acqua bollente, per 2- minuti, gr.30 di radice d'altea. 3 tazzine al giorno, facendo anche gargarismi. Infondere in mezzo litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr.3 di fiori di viola mammola. Sorseggiare e fare gargarismi.«

Angina pectoris — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti gr.40 di fiori di biancospino. A piccole tazzine ogni tanto.

Angiolite — Bollire in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr.590 di cicoria selvatica; filtrare con pressa. 4 tazze ogni giorno.

Arteriosclerosi — Mettere a macero in 200 gr. di alcool puro, per 15 giorni gr.250 d'aglio finemente tritato. Della tintura, 25 gocce al giorno a digiuno in due dita d'acqua. 40 gr. di fiori di biancospino infusi in un litro d'acqua bollente per 20 minuti. 2-3 tazze al giorno.

Mettere a macero in un litro di vino bianco, per 10 giorni, gr.40 di foglie e giovani rami di vischio quercino. 3 tazzine al giorno. Mangiare con frequenza insalata di lattuga, oppure da 150 a 200 gr. di succo di limone durante i pasti o fuori i pasti.

Ardore D'Urina — Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 60 di radice di rusco. 3 tazze al giorno.

Arrestare la secrezione latte delle mamme — Infondere in mezzo litro d'acqua bollente, per 20 minuti gr. 30 di pianta fresca di pervinca, oppure 15 se secca. A tazzine spesso.

Artrite — Mettere a macero in gr. 200 di alcool a 90°, per 20 giorni, gr. 120 d'aglio finemente tritato. Se ne prende 20/30 gocce tutte le mattine a digiuno in 2 dita d'acqua.

Bollire in un litro d'acqua per 10 minuti, gr. 50 di foglie di pino o di abete. Bere tutto in giornata, a bicchieri ogni tanto. Fare impiastro sulla parte malata con aglio ridotto in poltiglia, levandolo quando il dolore sarà forte. Ripetere fino a guarigione.

Ascaride lombricoide — Bollire in un litro d'acqua per 5 minuti, gr. 20 d'assenzio aggiungendo poi al filtrato 2/3 cucchiaini di miele. Prendere il decotto a cucchiaini spesso. Mettere a macero in gr. 800 d'acqua, per 24 ore, gr. 80 di corteccia di radice secca di melograno. Bollire fino a riduzione della metà. Dopo 15 ore di digiuno totale bere il decotto in 2 volte, alla distanza di un'ora. Dopo 4 ore bere 2 gr. di olio di ricino.

Asma — Fumare in una pipa un pizzico di semi d'anice, oppure un pizzico di foglie di stramonio, oppure foglie secche di salvia, oppure foglie secche eucalipto. Infondere in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 50 di foglie di rosmarino. Bere a piccole tazzine.

Astenia gastro-intestinale — Infondere in un litro d'acqua bollente gr. 100 di serpillio. Finché in ebollizione fare inalazioni, poi massaggi, frizioni e bagni della parte malata.

Atonia gastro-intestinali — Mettere a macero in un litro d'acqua fredda, per 4 ore, gr. 10 di radice di genziana. 3/4 tazzine al giorno. 25 gr. di polvere di malto d'orzo da bere ogni giorno, sciolti in un bicchiere d'acqua.

Atonia gastro-uterina — Mettere a macero in mezzo litro d'alcool puro, per 2 giorni, gr. 100 di scorza di china. Bere a bicchierini.

Atrofia delle membra — Mettere a macero, al caldo, in mezzo litro di grappa, per 10 giorni, gr. 30 di erba borsa pastore e gr. 50 d'alchemilla. Fare frizioni e massaggi.

Avvelenamenti per sostanze vegetali — Bollire in un litro d'acqua per 20 minuti, gr. 100 di scorza di quercia. 2/3 tazze al giorno.

Blenorragia (scolo, gonorrea) — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 50 di foglie di noce. Del decotto filtrato tre tazze al giorno. Bollire in un litro d'acqua per 20 minuti, gr. 100 di radice di bardana. 4 tazze al giorno. Bollire in un litro d'acqua per 30 minuti gr. 30 di radice di tormentilla. Un cucchiaino ogni due ore.

Bronchite — Bollire in un litro d'acqua per 5 minuti, gr. 15 di fiori di sambuco. 3 tazze al giorno. Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 30 di foglie di salvia $\frac{3}{4}$ tazzine al giorno. Bollire in un litro d'acqua...per 30 minuti, gr. 10 di scorza d'olmo e gr. 8 di radice di liquirizia. Un cucchiaino ogni mezz'ora.

Calcolosi — Bollire in un litro d'acqua per 10 minuti gr. 30 di parietaria. Aggiungere scorza di limone e miele. 4 tazze al giorno. Bollire in un litro d'acqua per 10 minuti, gr. 60 di rusco (pungitopo). 3 tazze al giorno.

Calli — Pestare dell'aglio e applicarlo sui calli, rinnovandolo spesso. Oppure bagnarli con il succo dei fichi acerbi o il succo della celidonia.

Cancro e Ulceri — Mettere in mezzo litro d'aceto fortissimo, tre cucchiaini di succo di prezzemolo, un cucchiaino di sale e un cucchiaino di pepe polverizzato, lasciando il tutto a macero per tre giorni. Fare compresse inzuppate rinnovandole spesso.

Capelli da tingere — Bollire in mezzo litro d'acqua per 20 minuti 150 gr. Di foglie d'edera comune. Frizionare spesso i capelli (colore nero).

Caduta dei capelli — Bollire in un litro d'acqua e mezzo litro d'aceto, per 30 minuti, gr. 200 di radice e foglie d'ortica fresca ben tritata. Frizionare la testa una volta al giorno, ed una volta alla settimana ungere la testa con olio d'oliva puro. Bollire in mezzo litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 60 di radice di bardana. Frizionare spesso.

Catarro — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 30 di foglie d'alloro. 3 tazze al giorno, sorseggiando. Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 50 di issopo. 3 tazze al di. Bollire in mezzo litro d'acqua per 5 minuti, gr. 5 tra ruta, rosmarino, assenzio e piantaggine. 2 Tazze al giorno.

Cattiva digestione — Mettere a macero, in un litro

di vino bianco, per 24 ore, 30 gr. di radice tritata di genziana. Mezzo bicchiere dopo i pasti.

Cistifellia — Bollire in un litro d'acqua, fino a riduzione della metà gr. 5 di boldo, gr. 5 di salsa-pariglia americana e gr. 2 di salvia. Del decotto filtrato prenderne 3 mezze tazzine a caffè, ripartite tra mattina — mezzogiorno e sera, sempre lontano dai pasti.

Colite — Bollire in un litro d'acqua, fino a riduzione di due terzi, 50 gr. di foglie d'olivo. Un bicchiere un'ora prima dei pasti.

Coliche intestinali — Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 35 di fiori di sambuco. Due tazze al giorno, sera e mattina, lontano due ore dai pasti.

Coliche biliari — Gr. 2 di foglie secche polverizzate di fico, mescolate a gr. 1 di foglie secche di olmo, in infuso in una tazza di brodo bollente per 15 minuti. Filtrare, riscaldare e bere secondo il bisogno.

Coliche uterine — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 15 di melissa. Tre tazze al giorno, dopo i pasti.

Coliche nefritiche — Bollire in un litro d'acqua, per 20 minuti, 30 gr. di foglie di sedano; filtrate ed aggiungere un quarto di latte fresco. 3 tazze al giorno.

Coliche renali — Bollire in un litro d'acqua, per 15 minuti, gr. 50 di gambi di ciliege, gr. 5 di buccia d'arancio e 5 gr. di parietaria, $\frac{3}{4}$ tazzine al giorno.

Congestione — Infondere in una tazza d'acqua bollente, per 10 minuti, gr. 3 di foglie di ruta. Un bicchiere lontano dai pasti.

Congiuntivite — Bollire in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 10 di fiori di sambuco, e con il decotto, ben filtrato, fare lavaggio impacchi agli occhi.

Cuore: enfisema — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 20 di fiori secchi di biancospino. $\frac{3}{4}$ tazzine al giorno.

Cuore (male di) — Bollire in un litro d'acqua, per

20 minuti, gr. 60 di pelo di pannocchia di granturco. 2 tazze al giorno.

Debolezza generale — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 100 di foglie di coca. 3 tazzine al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 5 minuti, gr. 50 di foglie di canapa acquatica. 3 tazze al giorno. Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 20 di basilico. 3/4 tazzine al giorno.

Debolezza organica — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 30 di foglie di menta. Tre tazzine al giorno. Infondere in litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 100 di foglie di coca. 3 tazze al giorno.

Debolezza della vista e miopia — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 10 di eufrasia. Con il decotto, ben filtrato, fare impacchi spesse volte, e durante la notte tenere sugli occhi una benda imbevuta del decotto.

Denti cariati e doloranti — Bollire in mezzo litro d'acqua, per 2 minuti gr. 30 di salvia. Fare sciacqui alla bocca. Masticare con il dente cariato, per 2 minuti un pizzico di assenzio.

Depurativo antiscrofoloso — Bollire in un litro di vino bianco, per 15 minuti, gr. 25 di foglie di noce. Aggiungere al filtrato miele. 3/4 tazzine al giorno.

Diabete — Bollire in un litro d'acqua, fino a riduzione della metà, gr. 200 di bacche secche di mirtillo. 3 bicchieri al giorno.

Dismenorrea — Infondere in un litro d'acqua bollente per 30 minuti, gr. 20 di assenzio e gr. 5 di marrobbio. 3/4 bicchierini al giorno, prima dei mestruai.

Dispepsia — Infondere in un litro di acqua bollente, per 20 minuti, gr. 15 di melissa. 3 tazze al giorno dopo i pasti.

Dissenteria — Bollire in un litro d'acqua, per 5 minuti, gr. 50 di pelo di pannocchia di granturco. 3 tazze al giorno e in ogni tazza limone spremuto. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 100 di coccole e foglie di cipresso. 3 tazzine al giorno.

Disturbi nervosi — Bollire in un litro d'acqua; per

10 minuti, gr. 80 di buccia d'arancio amaro. 3/4 tazzine al giorno.

Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 15 di basilico e gr. 5 di camomilla 4 tazzine al giorno.

Disturbi della menopausa — Fare molto uso di pomodori freschi crudi.

20 gocce di tintura alcolina di biancospino in due dita d'acqua prima dei pasti, per 3 settimane ogni mese.

Dolori intestinali — Bollire in un litro d'acqua, per 20 minuti gr. 150 di foglie d'insalata lattuga. 3 tazze al giorno.

Dolori di stomaco — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti 80 gr. di foglie d'arancio. 3/4 tazze al giorno.

Emicrania — Pestare foglie fresche d'erba ruta e fare cataplasma sulla parte.

Bollire in un litro d'acqua, per 2 minuti, gr. 20 di foglie di salvia e gr. 10 d'assenzio; una tazzina ogni tanto.

Emorragie intestinali — Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti gr. 30 di foglie e rametti di vischio. A tazzine secondo il bisogno.

Emorragia vaginale — Bollire in mezzo litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 40 di scorza dei rami di melograno e gr. 15 di radice, più gr. 40 di bucce di limone; aggiungere un pizzico di bicarbonato infine bollitura, e al filtrato gr. 100 di sciroppo semplice. Un cucchiaino ogni tanto.

Emorragie uterine — Bollire in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 100 di equisetto. 3/4 tazzine al giorno.

Emorragie nasali — Aspirare con il naso il succo della pianta d'equiseto, che si otterrà stringendo la pianta con pannolino dopo averla ben tritata.

Introdurre nelle narici un batuffolo di cotone imbevuto nel succo d'ortica o di prezzemolo o di sambuco.

Emorroidi — Gr. 60 al giorno d'olio di lino, un

cucchiaino ogni tanto. Oppure un cucchiaino d'olio d'oliva ogni mezz'ora. Oppure pestare una cipolla cruda, unirci del burro e fare impiastro.

Enterite acuta — Grattugiare un Kg. di mele e mangiare la polpa durante il giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 60 di paglia d'avena. 3/4 tazzine al giorno.

Epilessia — Un gr. d'erba ruta oppure mezzo gr. se è secca, infuso in una tazza d'acqua bollente, per 10 minuti. 2 tazze al giorno. Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 30 di rosmarino. Tre tazze al giorno.

Escorazione superficiale — Applicare una foglia verde schiacciata di bardana e fasciare. Tante foglie verdi di piantaggine ben lavate e tritate, e fare impiastro.

Etisia — Bollire in un litro d'acqua, per un minuto, gr. 30 di foglie di salvia. Aggiungere al filtrato un bicchierino di rum e due cucchiaini di miele rosato. 3 tazzine al giorno. Bollire in due litri d'acqua, per un minuto, gr. 30 di bacche di ginepro ridotte in frantumi. 3/5 tazzine al giorno.

Febbri — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 15 di camomilla. A tazzine secondo il bisogno. Infondere in un litro d'acqua bollente per 20 minuti, gr. 30 di foglie di rosmarino. 3 tazzine al giorno.

Fegato — Bollire in 2 litri d'acqua, per 2 minuti, gr. 50 di foglie di salvia. 3/4 tazzine al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 5 minuti, gr. 15 di fiori secchi di sambuco. 3 tazze al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 30 di parietaria; aggiungere al filtrato scorza di limone e miele 3/4 tazze al giorno. Infondere in un litro d'acqua bollente, per 15 minuti gr. 15 di foglie di boldo. 3 tazzine al giorno.

Ferite — Triturare finemente erba verde millefoglio, fare impiastro fasciando con garza. Applicare foglie fresche di piantaggine ben pulite; oppure tri-

tarle e stringerle con pressa. Fare bagni con il succo.

Flussione dei denti — Bollire in 1/2 litro d'acqua, per un minuto, gr. 15 di equisetto. Fare sciacqui frequenti. Bollire in 1/2 litro d'acqua, per 2 minuti, gr. 30 di salvia. Fare sciacqui più volte al giorno. Bollire in 1/2 litro d'acqua, per 5 minuti gr. 30 di foglie di malva e con il decotto fare sciacqui.

Foruncoli — Grattugiare patate crude e con polpa fare impiastri.

Gas intestinali — Bollire in 2 litri d'acqua, per 20 minuti, gr. 150 di foglie di lattuga. 3/4 tazzine al giorno.

Gengivite — Bollire in 1/2 litro d'acqua, per 2 minuti, gr. 30 di foglie di salvia. Fare sciacqui.

Gotta — Bollire in un litro d'acqua, per 8 minuti, gr. 40 di foglie di frassino. 3 tazze al giorno. Tritare tante foglie fresche di edera comune e fare impiastro sulle parti malate. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 30 di carciofo. 3 bicchierini al giorno lontano dai pasti. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 50 di foglie di pino o di abete. Bere il decotto in giornata, a bicchierini ogni tanto.

Idropisia — Bollire in un litro d'acqua, fino a riduzione della metà, gr. 30 di radice di frassino. U bicchiere ogni mattina a digiuno. Mettere a macero in un litro di vino bianco, per 12 ore, gr. 50 di rosmarino 3/4 bicchierini al giorno.

Impotenza sessuale — Mettere a macero in gr. 500 d'acool puro, per 48 ore, gr. 60 di fiori d'arancio amaro (petali) e gr. 10 di buccia; unire poi a 1 litro gr. 150 di sciroppo semplice. Un bicchierino alla sera. Bollire in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 50 di radice di asparago. 3 bicchieri al giorno.

Inappetenza — Mettere in un litro di vino bianco, per 4 giorni, gr. 30 d'assenzio. 4 cucchiaini al giorno.

Indigestione — Bollire in un litro d'acqua, per 2 minuti, gr. 35 di salvia, 3 tazze in giornata.

Infiammazione renale, intestinale e vescicale —

Bollire a fuoco lento in 3 litri d'acqua, per un ora, gr. 120 di gramigna e gr. 8 di liquirizia. 4 tazze al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 40 di pelo di pannocchia di granoturco. 3 tazze al giorno. Un cucchiaino di semi di lino in una tazza d'acqua bollente per infuso. 3 volte al giorno.

Infezione intestinale — Bollire in un quarto di latte, per 3 minuti, 5 spicchi d'aglio ben tritato. Bere caldo e spesso.

Ingorghi lattei delle mammelle — Pestare foglie fresche di sambuco o prezzemolo con un po' di sale e aceto ed applicarle sulle mammelle usando un pannolino e il regiseno.

Insomnia — Gr 5 di coni di luppolo infusi in gr. 500 d'acqua bollente, per 10 minuti. Un bicchiere prima di coricarsi. Mangiare spesso molta insalata lattuga, oppure bollirne gr. 150, per 20 minuti. Filtrare spremendo e bere in 2/3 volte al giorno, sempre ben caldo. Infondere in un litro d'acqua bollente, per 15 minuti, gr. 30 di camomilla. A tazze secondo il bisogno.

Isterizia — Bollire in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 60 di foglie e fusto di saponaria. 3 tazze al giorno. Bollire in gr. 40 d'acqua, per 3 minuti, gr. 20 di aglio. A cucchiaini spesso.

Leucorrea — Bollire in un litro d'acqua per 20 minuti, gr. 10 di foglie di mortella. Da prendersi a cucchiaini spesso. Infondere in un litro d'acqua bollente, per 15 minuti, 25 gr. di foglie di malva e gr. 50 d'anserina. 3 tazze al giorno. Bollire in 2 litri d'acqua, per 15 minuti, gr. 100 di foglie di cipresso. Con il decotto, ben filtrato, fare irrigazioni vaginali.

Lombaggine — Bollire in 1/2 litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 50 di scorza di rami di castagno. Fare impacchi caldi poi indossare pancera di lana. Fare un impiastro con farina d'avena, facendone bollire gr. 200 in 1/2 litro d'aceto, finché non è diventato omogenea.

Morbillo — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 60 di millefoglio. 5 tazze al giorno.

Bollire in 1/2 litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 50 di radice tritata di bardana. Ogni 5 minuti un cucchiaino.

Nefrite — Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 30 di parietaria, aggiungere scorza di limone e miele. 4 tazze al giorno. Bollire in 2 litri d'acqua gr. 120 d'orzo ben lavato finché non sia diventato ben gonfio. Del decotto, 3 bicchieri al giorno.

Neuralgia — Bollire in un litro d'acqua, per 15 minuti, gr. 30 di foglie, rami e fiori di patata. 3 tazze al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 15 minuti, gr. 70 di bacche secche e tritate di sambuco. Un bicchiere, metà al mattino e metà alla sera.

Obesità — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 30 di marrobbio. 3 tazze al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 5 minuti, 18 gr. di quercia marina. 4 tazze al giorno.

Occhi (infiammazione grave e lacrimante) — Bollire in un quarto d'acqua per 5 minuti, gr. 5 d'assenzio. Con il decotto ben filtrato, lavare spesso gli occhi.

Pidocchi — Macinare dei lupini secchi e con la farina frizionare la testa alcune volte.

Pleurite — Bollire in un litro d'acqua, per 5 minuti, gr. 50 di foglie di borragine. 3 tazze al giorno. Olio d'oliva a cucchiaini, spesso.

Polmonite — Infondere in 2 litri d'acqua bollente, per 24 ore, gr. 500 di radice di liquirizia con gr. 500 di zucchero. Si prende a cucchiaini spesso.

Pressione alta del sangue — Mettere a macero in un litro di vino bianco, per 10 giorni, gr. 40 di foglie e ramoscelli di vischio quercino. 3 tazze al giorno.

Pressione bassa del sangue — Infondere in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 50 di rosmarino. 3 tazze al giorno.

Prurito della pelle — Fare unzioni con olio di mandorle.

Piorrea — Mangiare molta insalata e frutta. Inoltre, fare vigorosa pulizia con decotto di salvia, facendo spesso sciacqui. Dose: gr. 30 di salvia, a bollire

in un litro d'acqua per 2 minuti. Sarà bene anche tenere in bocca, masticandola adagio, qualche foglia verde di salvia.

Punture di insetti velenosi — Strofinare subito la parte offesa con foglie verdi di prezzemolo in maniera che il succo bagni, poi tritare foglie di prezzemolo fresche e fare impiastro.

Purgante leggero — Gr. 20 di polvere di liquirizia, gr. 20 di polvere di sena, gr. 10 di semi di finocchio in polvere e gr. 10 di fiori di zolfo; della miscela, 2 cucchiaini alla sera in un bicchiere d'acqua.

Rachitismo — Bollire in un quarto d'acqua, per 15 minuti, gr. 10 di foglie d'edera terrestre. Una tazza alla giornata, a digiuno.

Raucedine — Infondere in gr. 300 d'acqua, per 20 minuti, gr. 10 di pigne di pino tritate. Fare gargari.

Reumatismi — Bollire in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 40 di foglie di frassino. 2 tazze al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 15 minuti, gr. 30 di foglie fresche di carciofo. 3 tazze al giorno, un'ora prima dei pasti.

Rosolia — Bollire in 1/2 d'acqua, per 15 minuti, gr. 25 di radice di bardana. Un cucchiaino ogni 5 minuti.

Sangue (depurativi) — Bollire in 2 litri d'acqua, per 10 minuti, 10 foglie fresche tritate di sambuco. Del filtrato 3 tazzine al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 60 di radice di bardana. 3 tazze al giorno.

Scabbia — Mescolare succo d'aglio con miele e burro e ungere le parti. Ungere le parti con olio di anice. Pestare e ridurre in poltiglia foglie verdi di noce e fare massaggi.

Sciatica — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 25 di fiori di ginestra. 3 tazzine al giorno.

Scorbuto — Infondere in un litro d'acqua bollente, per 20 minuti, gr. 50 di foglie di noce. 3 tazzine al giorno. Mangiare patate cotte al forno.

Scottature — Grattugiare carote oppure patate crude

e con la pola fare un impiastro. Oppure tritare e ridurre in poltiglia foglie fresche di carote e fare impiastro fasciando con garza.

Scroforosi — Bollire in un litro d'acqua, fino a riduzione della metà, gr. 150 di gemme di betulla. 3/4 tazzine al giorno. Mettere a macero in un litro di vino bianco, per 24 ore, gr. 30 di radice di graminia. 3 bicchierini al giorno.

Sifilide — Bollire in un litro d'acqua, fino a riduzione della metà, gr. 30 di rami e radice di bosso. 3 tazzine al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 35 di salsapariglia americana. 3/4 tazzine al giorno.

Sinusite acuta — Infondere in mezzo litro d'acqua, per 40 minuti, gr. 15 di camomilla. Bere una tazza ben calda ogni tanto e fare impiastro con camomilla ben calda, fasciando bene la testa. Fare fumenti con decotto di rosmarino durante la bollitura (gr. 50 in un litro d'acqua), oppure con 50 gr. di foglie d'eucalipto.

Stanchezza generale di origine nervosa — Fumare gr. 3/4 di haschish ogni giorno. Infondere in un litro d'acqua, per 25 minuti gr. 100 di salvia, e gr. 100 di rosmarino; preparare un bagno con acqua ben calda e versare il decotto filtrato. Fare bagno prolungato.

Stanchezza della vista — Infondere in 500 gr. d'acqua, per 50 minuti gr. 8 di fiori di camomilla, gr. 4 di erba ruta e gr. 4 d'eufrasia. Filtrare bene e fare impacchi spesso agli occhi.

Stitichezza — Infondere in un litro d'acqua, per 24 ore, gr. 60 di foglie di cicoria fresca. Un bicchiere al mattino ed uno alla sera. Cuocere delle foglie di barbabetola, tritarle e condirle bene con olio e poco sale e mangiarle. Bollire in un litro d'acqua, fino a cottura gr. 300 di castagne secche. Bere il decotto e mangiare le castagne a volontà.

Stanguria — Bollire in un litro d'acqua, fino a riduzione di un terzo, gr. 60 di alchemilla. 3 tazze al giorno. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti

gr. 50 di pelo di panocchia di granoturco. 3 tazze al giorno.

Sudoriferi — Bollire in un litro d'acqua, per un'ora, gr. 40 di foglie secche di bosso. 5 bicchierini al giorno. Infondere in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 60 di foglie tritate d'alloro 2/3 tazze al giorno. Infondere in un litro d'acqua, per 20 minuti, gr. 40 di radice di calamo aromatico. Una tazza ben calda prima di coricarsi.

Tenia — Togliere la buccia a gr. 100 di semi di zucca gialla pestarli in un po' d'acqua calda, finché siano diventati una pasta: da prendersi in una tazza di cacao, dopo 16 ore di digiuno assoluto. Dopo 4 ore, una buona purga d'olio di ricino.

Tonsille — Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 100 di foglie di prugnolo. Con il decotto, fare gargarismi.

Tosse — Bollire in mezzo litro d'acqua, per 5 minuti, gr. 10 di foglie di patate; filtrare a freddo e aggiungere gr. 100 di miele rosato. 6 cucchiaini al giorno. Bollire in un litro di vino moscato, per 20 minuti, gr. 200 di salvia con gr. 200 di zucchero; filtrare premendo forte; a cucchiaini ogni tanto. Infondere in mezzo litro d'acqua, per 3 ore, gr. 100 di fiori di rosolaccio; filtrare, aggiungere gr. 60 di zucchero e fare bollire per 5 minuti. A cucchiaini, non più di gr. 30 al giorno (per i bambini).

Tubercolosi — Bollire in un litro d'acqua, fino a riduzione della metà, gr. 200 di bacche secche di ginepro. 3 bicchierini al giorno. Bollire in un quarto di latte, per 5 minuti, 6 spicchi d'aglio ben tritati; bere tutte le sere.

Ubbriachezza — Annusare il succo di prezzemolo fresco ben tritato.

Vene varicose — Prendere 50 gocce di estratto di noci di cipresso (coccole) prima dei due pasti principali.

Vermi intestinali — Mangiare carote crude. Bollire in un litro d'acqua, per 10 minuti, gr. 20 d'assenzio 2-3 tazze al giorno.

Vertigini — Mettere a macero in un litro d'acqua, per 12 ore, gr. 10 di radice di valeriana. 3 bicchierini al giorno. Mettere a macero in un litro di vino bianco, per 10 giorni, gr. 40 di vischio. 3 tazze al giorno

Vomito — Infondere in un litro d'acqua, per 15 minuti, gr. 10 di foglie d'arancio amaro. A tazze secondo il bisogno. Bollire fino a riduzione della metà, in gr. 300 d'acqua, gr. 15 di radice di viola mammola. A cucchiaini secondo il bisogno.

RICETTARIO VETERINARIO

Questo ricettario di veterinaria è stato compilato in base ai migliori trattati di veterinaria (Aruch, Pesce, Lanzilotti, Buonsanti, Trevisan, Peruncito, Levi, Torrigiani, Venino, Varvello, Amal) per fornire a chiunque posseda animali domestici, da allevamento, ecc... una guida pratica sul modo di somministrare le sostanze medicinali agli animali stessi. Alcuni ingredienti delle ricette susseguenti non sono di provenienza vegetale: sono stati inclusi in mancanza di informazioni più approfondite nell'ambito della fitologia veterinaria. In questo caso, ancora una volta, nella pratica medica è sempre da ritenere buono quello che guarisce. In particolare modo, con amore, questo ricettario è indirizzato a tutti i compagni che vivono in comunità agricole.

AFTA EPIZOOTICA

E una malattia infettiva contagiosissima provocata da un virus che colpisce buoi, capre, pecore, cervi, maiali e cinghiali. Nella sua forma tipica si manifesta con eruzioni vescicolose sulla mucosa boccale, sulle mammelle, sulla pelle tra le unghie dei piedi. Il periodo di incubazione varia da due a sei giorni. Si cura con: farina di segala gr. 30, miele gr. 60, aceto gr. 60, acqua gr. 500. Oppure: aceto gr. 150, sugna gr. 120,

cera gialla gr. 60. Entrambi i composti vanno usati per pennellare le piaghe 6/7 volte al giorno.

ANEMIA DEGLI AGNELLI

Malattia causata da emorragie, alimentazione povera, malattie parassitarie. Sciogliere in un litro d'acqua gr.60 di tartaro ferrico di potassio: 3 cucchiaini al giorno.

ANEMIA DEI BUOI

Menta gr.50, radice di genziana gr.50, radice di calamo aromatico gr.50, fiori di arnica gr.40, da tritare mescolare e spargere sull'alimento dei buoi.

ANEMIA DEI CANI E DEI GATTI

Pepsina gr.3, acqua gr.80, acido lattico gr.1. Mescolare e dare un cucchiaino ad ogni pasto.

ACTIMOSI O ATTINOMICOSI DEI BOVINI

Malattia dei bovini causata dalla penetrazione nei tessuti di batteri che si trovano di solito sulle piante da foraggio. I bovini ne subiscono infezioni attraverso le lesioni della lingua, dei denti ecc. Questa malattia può trasmettersi anche all'uomo e causare la morte. Sciogliere in un litro d'acqua gr.50 di pergaminato di potassa. Usare per lavature o per compresse. Oppure sciogliere in un litro d'acqua gr.50 di acido fenico: usare per lavature.

ACNE DEI CANI

Tenere l'animale a dieta leggera somministrando

qualche purgante: 30-40 gr. di olio di ricino oppure si facciano frequenti cristeri di acqua tiepida. Fondere a fuoco lento gr. 90 di sugna, 80/90 centigr. di protossido di mercurio. Da usare per ungere le parti.

ANEMIA DELLE CAPRE E DELLE PECORE

Bacche di ginepro triturate gr. 180, sale da cucina gr. 45, limatura di ferro gr. 20, solfato ferroso gr. 100; mescolare con farina bianca e acqua così da formare una poltiglia un po' densa. Dividere il tutto in 9 parti e somministrarne una al giorno.

ANEMIA DEI MAIALI

Bicarbonato di soda gr. 10, solfato ferroso gr. 5, mescolare e dividere in 6 dosi uguali e darne 3 al giorno.

ANGINA DEI POLLI

Infiammazione della parte retrostante della bocca. Tintura di mirra gr. 6, nitrato d'argento centigr. 10, acqua distillata gr. 20: mescolare ogni volta che si usa per pennellature alla gola 2 volte al giorno, al mattino e alla sera.

ATRITE DEI BUOI E DEI CAVALLI

Olio d'oliva gr. 600, tintura di oppio gr. 30, acido salicilico gr. 30, cloroformio gr. 40. Si usa per pennellazioni sulle parti doloranti; giunture delle ossa e articolazioni.

ARTRITE DEI PULEDRI

Sciogliere in un infuso di camomilla gr. 500, di olio di fegato di merluzzo, gr. 10 di ioduro di potassio. Dose: 3-4 cucchiaini al giorno.

ASCITE DEI BUOI

Si caratterizza per la raccolta di pus o di siero nel peritoneo o nel basso ventre. Bollire 2 minuti in un litro d'acqua: 60 gr. di foglie di salvia, gr. 8 di bulbi di scilla, gr. 20 di foglie di digitale, gr. 30 di azoto di potassa. Somministrare il tutto nella giornata e continuare per sette giorni di seguito; sospendere per tre giorni e rinnovare fino a guarigione.

ASCITE DELLE PECORE

Radice di genziana in polvere gr. 40, bacche di ginepro pestate gr. 50, semi di finocchio gr. 30, olio di trementina gr. 8, miele gr. 5. Somministrare gr. 15 al giorno divisi in 3 volte.

ASMA DEI CANI

Tintura di belladonna gr. 20, ioduro di potassio gr. 10, acqua gr. 250. Da usarsi ogni 3 o 4 ore nella dose di un cucchiaino per volta.

ASMA DEI CAVALLI

Acido arsenico gr. 10, acqua pura 1 litro, carbonato potassico gr. 10. Bollire per due minuti e dare alla dose di gr. 40 per volta al giorno.

BOLSAGGINE DEI CAVALLI

E' causata da affezioni bronco polmonari croniche. Arseniato di stricnina centrig. 10, arseniato di ferro centigr. 125, ioduro di potassio gr. 10. Mescolare, dividere in 5 parti e darne una al giorno in 2 volte, al mattino e alla sera.

BRONCHITE DEI BUOI

Polvere di altea gr. 30, terapina gr. 6, tartaro stibiato gr. 4, miele che basti per fare due pillole: una al giorno per più giorni di seguito.

BRONCHITE DEI CANI

Acqua distillata gr. 1000, morfina idroclorato gr. 1, cianidrato di cloralio gr. 1/2. Un cucchiaino ogni 3-4 ore.

BRONCHITE DEI CAVALLI

Cloridrato di ammonio gr. 50, ipecacuana gr. 50, estratto acquoso di belladonna gr. 50, tintura di oppio gr. 100. Mescolare e somministrare, secondo l'età, 2-3 cucchiaini al giorno.

BRONCHITE DEI MAIALI

Bacche di ginepro in polvere gr. 80, Kermes minerale gr. 80, trementina gr. 40 miele quel tanto che basta per fare 40 pillole. Dare una pillola ogni 2 ore.

CARBONCHIO EMATICO

E' una malattia acuta, infettiva e contagiosa, a carattere setticemico, che colpisce particolarmente gli erbivori bovini, ovini e suini. Provoca la morte dopo 3-8 giorni. Tintura di iodio gr. 30 ioduro di potassio gr. 4, tintura eterea di assafetida gr. 60, olio d'oliva gr. 100, olio di ricino gr. 100. Mescolare ed agitare. Da somministrare in due volte a distanza di 4-5 ore mescolando ogni volta in un po' di decotto di seme di lino.

*CARBONCHIO SINTOMATICO
O ACETONE DEI BOVINI*

Altra forma morbosa di natura infettiva che produce nei muscoli tumori dolorosi. Essenza di trentina gr. 10, tintura di china gr. 20, vino 1/2 litro, acqua 1/2 litro. Mescolare bene e dare come bevanda.

CHERATITE EPIZOOTICA DEI BOVINI

Inflammatione della cornea degli occhi. Dare per collirio a gocce, negli occhi, e lavarli anche, con questa soluzione: acqua gr. 50, solfato neutro di chinino centigr. 50.

CIMURRO DEI CANI

Malattia contagiosa che si manifesta con catarro nelle vie respiratorie e gastro intestinali, formazione di pustole e contrazioni nervose. Radice di ipecacuana gr. 1, zucchero in polvere gr. 1. Somministrare una volta al giorno. Oppure: foglie di senna gr. 10, estratto di ipercacuana gr. 4. Dare metà al mattino e metà 4-5 ore dopo.

COLERA DEI POLLI

Gravissima malattia infettiva molto diffusa in Italia contro la quale la forma di difesa più indicata è la vaccinazione preventiva, l'isolamento e la disinfezione. Sciogliere gr. 5 di acido solforico in un litro d'acqua. Si mette a cucchiaini assieme al cibo. Per disinfettare i pollai: acqua 15 litri, acido fenico o cloridrico gr. 100.

COLICHE DEI BOVINI

Infondere in un litro d'acqua gr. 50 di fiori di camomilla, aggiungervi poi gr. 8 di oppio. Darlo da bere a sorsi nelle 24 ore successive.

COLICHE DEI MAIALI

Infuso di gr. 10 di camomilla; aggiungere gr. 10 di etere solforico. Dose giornaliera.

CONTUSIONI IN GENERE

Petrolio gr. 40, tintura di cantaridi gr. 40, sale ammoniacale gr. 60, da sciogliere in gr. 250 di sapone. Usare per ungere e frizionare le parti contuse.

DIARREA DEI BUOI

Bollire 5 minuti in un litro d'acqua 50 gr. di radice di tormentilla, 50 gr. di radici di calamo aromatico: aggiungere 15 gr. di oppio in polvere e 30 gr. di allume. Somministrare nella giornata 4-5 volte.

DIARREA DEI MAIALI

Acqua un litro polvere di catecù gr. 80, alcool puro gr. 80, laudamo gr. 6. Dare un cucchiaino ogni ora.

DISTOMI

Malattia provocata dalla presenza di piccoli vermi frequenti nel tubo intestinale dei polli, delle anitre e di altri uccelli. Mescolare in Kg. 10 di frumento pestato: bacche di ginepro gr. 300, radice di genziana in polvere gr. 270, solfato di ferro gr. 15.

ECZEMA DEI CANI E DEI CAVALLI

Cospargere le vesciche 2 volte al giorno con questa miscela: polvere di amido gr. 100, talco gr. 70, ossido di zinco gr. 20, acido salicilico gr. 5.

EMATURA DEI BUOI

Scompenso che si manifesta nell'emissione di urina sanguinolenta. Bollire per due minuti in mezzo litro d'acqua gr. 30 di fiori di camomilla: aggiungere gr. 100 di solfato di soda e gr. 250 di olio di lino. Dare al mattino a digiuno.

EMMORAGIA INTESTINALE DEI CANI

Bollire per 5 minuti in 50 gr. di acqua gr. 15 di noci di galla, aggiungere 1/2 gr. di allume. Dare nella giornata diviso in 6 volte.

ENTERITE DEI BUOI

Bollire per 10 minuti in un litro d'acqua gr. 45 di radice di bistorta: aggiungere gr. 20 di allume crudo. Dare in due volte a distanza di 12 ore.

INTERITE DELLE GALLINE E DEI GALLINACEI

Fare bere questa soluzione: acqua un litro, solfato ferroso gr. 40. Per molte galline regolarsi in porzione.

EPATITE PARECHIMATOSA DEI CAVALLI
(infiammazione del fegato)

Mescolare in gr. 5 di miele gr. 4 di calomelano, gr. 8 di solfuro d'antimonio, gr. 12 di aloe. Dose giornaliera.

FEBBRE DEI CANI

Si cura con un clistere caldo nel quale sia stata disciolta antipirina gr. 4.

FEBBRE PUERPERALE DELLE VACCHE

Bollire per due minuti in un litro d'acqua gr. 30 di foglie di sena; aggiungere gr. 15 di foglie di aloe, gr. 5 di solfato di chinino, GGR. 5 di acido tartarico. Dose da darsi in due volte durante la giornata.

FEBBRE TIFOIDE DEI CAVALLI

Trementina veneta gr. 180, sale ammoniaco gr. 90: comporre 12 pillole con bacche di ginepro pestate. Darne 3-4 al giorno.

FERITE IN GENERE DEGLI EQUINI BOVINI OVINI

Lavare le parti con acqua gr. 4500 e con cloruro di calcio gr. 40. Oppure acqua gr. 400, acido fenico gr. 10.

FLEMMONI O ASCCESSI IN GENERE

Per maturare gli ascessi sulla pelle usare questo unguento: grasso di suino gr. 150, fondere a fuoco lento e poi aggiungere quando è tiepido gr. 40 di petrolio, gr. 8 di euforbio in polvere.

GASTRITE DEI BUOI E DEI CAVALLI

Decotto di foglie di malva gr. 500-600 ogni 10 litri d'acqua. Da darsi come bevaggio.

GASTRITE DEI CANI

Infuso di ipecacuana in rapporto dell'uno per cento col peso dell'acqua, un pizzico di acido tartarico emetico. Da somministrare a cucchiaini ogni due ore.

INDIGESTIONE DEI BUOI

Ammoniaca liquida gr.15, acqua gr.500, spirito di vino gr.50. Far bere 2 volte nella giornata.

ITERIZIA DEI CANI

Infuso di 3 gr. di rabarbaro in gr.150 di acqua. Due volte al mattino a distanza di tre ore una dall'altra.

LATTE SCARSO NELLE CAGNE

Zucchero gr.50, polvere di semi di anice gr.20, polvere di semi di finocchio gr.30. Da fare ingoiare 3-4 volte al giorno.

SCARSITA' DI LATTE NELLE MUCCHE

Polvere di semi di finocchio gr.50, polvere di semi di anice gr.50, polvere di bacche di ginepro gr.40. Metà dose nella giornata.

MAMMELLE CONGESTIONATE DELLE MUCCHE

Solfato di ferro gr.100 da fondere e mescolare in gr.80 di vasellina gialla. Raffreddare ed usare per massaggi 2-3 volte al giorno.

*MANCANZA DI «CALORE» NELLE VACCHE
E NELLE CAVALLE*

Radice di liquirizia in polvere gr. 60, polvere di cantaridi gr.1, da versare in 700 gr. di acqua bollente: lasciare a macero per mezz'ora nella stessa acqua: colare e dare tutto in una volta.

MUSCOLI INDOLENZITI

Mescolare in gr.100 di olio canforato gr.40 di tintura di noce vomica e gr.100 di essenza di lavanda. Fare frizioni sulle parti 2 volte al giorno.

NEFRITE DEI BUOI

Decotto di pelo di granoturco nella dose di gr. 500 in 10 litri d'acqua. Da dare nelle 24 ore come beverage.

NEFRITE IN GENERE

Ungere le parti con questa pomata: sugna gr. 90, oppio gr. 20.

ORTICARIA DEI BUOI

Cremitartaro gr. 65, solfato di magnesio gr. 90. Somministrare durante la giornata.

ORTICARIA DEI MAIALI

Somministrare per più giorni dai 25 ai 30 gr. di cremitartaro.

PUNTURE DI API SUGLI ANIMALI

Fondere in gr. 100 di vasellina gr. 20 di ittolo. Raffreddare ed ungere le parti punte.

PESTE DEI MAIALI E DEI BUOI

Si cura con sulfamidici e prodotti antibiotici.

PURGANTI PER BUOI E VACCHE

Olio di ricino gr. 400, olio d'oliva gr. 300, tintura di assa fetida gr. 30, aloe socotrina gr. 40. Dare in tre volte durante la giornata.

RAGADI AI CAPEZZOLI IN GENERE

Lanolina gr. 180, olio d'oliva gr. 115, salolo gr. 8, mentolo gr. 8. Fondere a fuoco lento e usare per ungere il capezzolo delle mammelle.

ROGNA DEI BUOI E DEI MAIALI

Benzina gr. 100, petrolio gr. 100, stirace gr. 100, olio di noce gr. 100. Da usarsi in frizioni e pennellature.

ROGNA DEI MAIALI

Estratto di tabacco gr. 50, sciolto in gr. 200 di acqua. Da usare per pennellature e frizioni.

RUMINAZIONE DIFFICILE

Corteccia di china gr. 50 da far bollire in un litro di vino e da dare a sorsi durante la giornata.

SCORBUTO DEI CANI

Decotto di corteccia di china gr. 40 in 400 gr. d'acqua; aggiungere, una volta raffreddato, gr. 6 di acido solforico. Darne 5-6 cucchiaini al giorno.

SCORBUTO DEI MAIALI

Radice di tormentilla gr. 10, radice di calamo gr. 10, solfato di ferro gr. 10. Somministrarne metà dose al giorno, sciogliendola in un infuso di camomilla.

SCOTTATURE IN GENERE

Vasellina gr. 100, ittiolo gr. 5. Fondere a fuoco lento e poi aggiungere 10 gocce di essenza di lavanda. Usare per ungere le parti.

STOMATITE IN GENERE ANCHE SE ULCEROSA

Usare infusi di salvia.

TENIA DEI CANI

Estratto etereo di felce maschio gr. 3, etere solforico gr. 3. Da dare a digiuno a distanza di 3 ore da un purgante.

TENIA DEI CONIGLI

Dose per I coniglio: gr. 20 di basilico assieme al cibo. Oppure gr. 20 di felce maschio usata nello stesso modo.

TENIA DEI MAIALI

Mescolare polvere di radice di camala gr. 20 con polvere di cusso gr. 10. Dare in 3 volte a distanza di un'ora una volta dall'altra.

TENIA DEI POLLI

Sciogliere in un litro d'acqua gr. 20 di solfato di rame. Darne 4 cucchiaini per ogni pollo per 6 giorni di seguito.

VOMITO DEI CANI

Un cucchiaino di zucchero con mezzo gr. di sotto-nitrato di bismuto.

ZECICHE

Mescolare in 50 gr. di vasellina gialla gr. 15 di semi di prezzemolo in polvere. Da usare per ungere le parti colpite dalle aracnidi.

BIBLIOGRAFIA

ANGELA CATTRO — *Natura nutrice universale* —
Compagnia Editoriale — Via Capelli 93 — Torino

E' qualcosa di molto di più di un semplice trattato di dietetica. Il sottotitolo del libro «L'alimentazione che plasma l'uomo totale» rende meglio l'idea di cosa si tratti. E' quanto di meglio sia disponibile fino ad ora in italiano sull'argomento.

HARRY BENJAMIN — *Your diet in health and disease* —
e Every body's guide to nature cure —

Editi da: Health for alla Publishing Co.

P.O Box 260, 17/18 Henrietta Strett — London W.C.2.

Harry Benjamin è fra i più famosi medicinaturisti. Il secondo di questi due volumi è una vera e propria enciclopedia medica naturista che ha lo scopo di mettere il lettore in grado di diventare il meglio di se stesso.

MAHATMA GANDHI — *Diet and diet reforma* —
— *Nature cure* —
— *Key to health* —

Editi da: Navajivan Publishing House, Ahmedabad - Gujarat - India.

Sono tre libri di Gadhi sulle sue esperienze personali in fatto di alimentazione e cura naturista.

CHE FA STAMPA ALTERNATIVA **(casella postale 741 — Roma)**

Non siamo un gruppo, con una linea e una ideologia, che vuol diventare più importante o egemonizzare gli altri. Siamo solo un SERVIZIO per tutto il movimento rivoluzionario, per gruppi e le iniziative di base che hanno il problema di uscire dal ghetto dove vorrebbe tenerle il regime. La nostra caratteristica è un enorme e continuo flusso di materiali contro-notizie e stimoli a doppia direzione: noi spediamo ogni giorno decine e decine di pacchi notizie segnalazioni indirizzi, e decine di compagni e fratelli ogni giorno fanno altrettanto con noi.

Rete di contatti

Come centro di controinformazione S.A. si serve della collaborazione di giornalisti avvocati scienziati tecnici ed è in contatto con migliaia di compagni fratelli corrispondenti e cacciatori di controinformazioni sparsi dappertutto: da Nus in provincia di Aosta a Bronte vicino a Catania.

Materiali

S.A. produce materiali di controinformazione utilizzabili subito per iniziative creative, per dare più forza a movimenti e gruppi di base; per sputtanare imbrogli, manovre, intralazzi e provocazioni su cui non si sa niente e non si pubblica niente.

Pacchi e pacchetti subito

S.A. li spedisce a tutti quelli che vogliono seminare un certo tipo di notizie con urgenza. Basta avvertire in tempo (le poste non scherzano con noi: ci arrivano lettere, pacchi ecc. con due-tre mesi di ritardo, e con lo stesso ritardo capita che arrivino al destinatario) se c'è un'occasione speciale, per esempio un concerto o una manifestazione.

I soldi se è possibile prima, altrimenti dopo. S.A. spedisce i pacchi e pacchetti di volantini e materiali senza chiedere soldi anticipati. Ma S.A. non è ricca S.A. si autofinanzia fino all'ultimo centesimo e ci sono ogni giorno grosse spese da sostenere, oltre a debiti da saldare, cambiali che scadano ecc. Per questo è di fondamentale importanza che ognuno mandi a S.A. qualche francobollo, un cinquecento dentro la busta e qualche milalire sul conto corrente: ogni lira che arriva è una boccata d'ossigeno e la reinvestiamo in nuovo materiale e nuove iniziative.

COME SI USA STAMPA ALTERNATIVA (casella postale 741 — Roma) (conto corrente 1/61922 — Roma)

Si sta con orecchie e occhi aperti

Per spiare le puttanate del padrone, del parroco, del preside, del poliziotto, per beccarli con le mani nel sacco mentre rubano, rubacchiano, vendono droghe pesanti e introllizzano come matti. Con questo materiale in mano S.A. può fare un grosso casino creativo anche a livello nazionale e contribuire a sbloccare situazioni di merda.

Si «studiano»

I giornali locali quotidiani, bollettini parrocchiali, la rivista dei carabinieri e altri fogli specializzati a qualsiasi livello: spesso si pescano contronotizie importanti, spunti, foto. Per i quotidiani locali al primo posto la pagina di cronaca: arresti per droga, fogli di via, provocazioni.

I ritagli, le schede, le foto, le segnalazioni

Vanno spedire a razzo a S.A. che li organizza in dossier, in fascicoli e quando il materiale è abbastanza in controinchieste.

Un conto aperto

S.A. ce l'ha con gli sciacalli della musica, i ladri del pop, perché realizzano una delle più vergognose forme di sfruttamento: quello sui prodotti dell'intelligenza e fantasia e sulla voglia di essere felici di milioni di proletari, di compagni e fratelli. E' importante allora beccare in anticipo programmi e orari e prezzi dei concerti anche se sono in piccoli locali di provincia e chiedere in tempo utile pacchi di volantini di contro-

informazione musica. DOPO IL CONCERTO, qualsiasi cosa accada è molto importante mandare una relazione minuziosa.

Per ricevere tutti i materiali regolarmente

Ci sono due possibilità: scrivere ogni tanto (per esempio ogni mese) due righe su una cartolina postale, perché ogni volta che facciamo una cosa nuova è un problema troppo grosso mandarla a tutti quelli che hanno scritto: sono molte migliaia. Oppure mandare un mille o un duetremila come quota di sottoscrizione annua (conto corrente postale 1/61922 intestato a S.A. Roma) e allora i materiali arriveranno sicuramente.

MATERIALI DI STAMPA ALTERNATIVA

DROGHE E MARIHUANA SUPERDROGA '74

(DOSSIER N. 4 DI S.A.). La prima documentazione scientifica compiuta su tutte le droghe, da quelle fuorilegge a quelle legali (alcool tabacco psicofarmaci). E' un documento base per sputtanare quelli che dicono di essere contro la droga con scuse e pretesti pseudo-scientifici.

(64 pagine, lire 400)

LA SCIENZA CONTRO I PROLETARI

(DOSSIER N. 5 a cura del collettivo controinformazione scienza e stampato da S.A.). Migliaia di notizie e ricostruzioni minuziose che condumentano le malefatte dei fascisti in camice bianco.

(32 pagine, lire 300)

VOLANTINI CONTROINFORMAZIONE MUSICA

I volantini che controinformano sulle malefatte degli sciacalli della musica e con le notizie utili per la costruzione del circuito alternativo.

(gratis, pacchi e pacchetti, chi può mandi qualche lira per pagare le spese di stampa)

DROGA E CARABINIERI

(DOSSIER N. 6 S.A.) Una controinchiesta sui casi più clamorosi di provocazione politica con la «scusa della droga» compiuti dai carabinieri.

(lire 200)

MANUALE DI AUTOCURA

(DOSSIER N. 7 a cura di alcune compagne femministe milanesi e stampato da S.A.)

(24 pagine, lire 300)

FARE CONTROINFORMAZIONE

(MANUALE di S.A. stampato da Savelli editore). I sistemi più economici e paraculi per la stampa, distribuzione, diffusione. I marchingegni per fottare le leggi repressive sulla stampa. Tutto sui ciclostilati, giornali, manifesti, serigrafia, fotografia, audiovisivi, videotape.

(84 pagine, lire 700)

FARE MACROBIOTICA

(MANUALE di S.A. stampato da Savelli editore). Tutto quello che serve per cominciare a capire qualcosa sulla macrobiotica e per farla da soli spendendo meno che per il cibo di merda e di plastica del sistema: ricette indirizzi prezzi ingrosso ecc.

(112 pagine, lire 700)

CONTRO IL SERVIZIO MILITARE

(MANUALE DI S.A. stampato da Savelli editore). Notizie, marchingegni idee per fottare il «mostro militare». Inoltre il vademecum sul servizio civile.

(96 pagine, lire 700)

ANDARE IN INDIA

(MANUALE DI S.A. stampato da Savelli editore). Tutte notizie aggiornate per quelli che vogliono partire ver Oriente.

(84 pagine 700 lire)

DIETE E CURA NATURISTICA

(MANUALE DI S.A. stampato da Savelli editore). Proseguimento «logico» di FARE MACROBIOTICA. Il materiale del manuale è tale che può essere pienamente compreso da chiunque anche se di queste cose non se ne è fin'ora mai interessato.

(84 pagine, lire 700)

STANNO PER USCIRE**I PADRONI DELLA MUSICA**

Controinchiesta di S.A. stampato da Savelli editore

RIPRENDIAMOCI LA MUSICA

Manuale di S.A. stampato da Savelli editore

RUSCONIANA

Controinchiesta esplosiva sull'editore nero Edilio Rusconi

Il padrone non solo uccide e avvelena in fabbrica e sul posto di lavoro. Lo fa anche producendo e imponendo il consumo di cibi, bevande e medicine che a tutto servono meno che ad alimentare in maniera giusta e sana o a curare malattie.

La lotta anticapitalistica e antiautoritaria va anche combattuta contro i tentativi quotidiani del padrone di avvelenarci con alimenti e medicine.

La controinformazione e la denuncia è uno dei momenti fondamentali: scoprire e denunciare in che modo i vari Agnelli dell'alimentazione compiono le loro malefatte in barba perfino a leggi e regolamenti tolleranti e fatti su misura per i loro interessi.

Un altro livello di lotta è quello, per ognuno, di orientarsi verso alimentazioni e terapie «alternative».

In questa direzione il fascicolo FARE MACROBIOTICA è stato un primo contributo di STAMPA ALTERNATIVA. Adesso è la volta di DIETE E CURE NATURISTE che prosegue e allarga il discorso e le possibilità pratiche.

Sono già usciti nella collana CONTROCULTURA di STAMPA ALTERNATIVA questi fascicoli:
N. 1 FARE MACROBIOTICA (L. 700); N. 2 CONTRO IL SERVIZIO MILITARE (L. 700); N. 3 FARE CONTROINFORMAZIONE (L. 600); N. 4 ANDARE IN INDIA (L. 600).

Sta per uscire:

N. 5 I PADRONI DELLA MUSICA, la prima controinchiesta seria

SISTEMA BIBLIOTECARIO - COMUNE DI PADOVA



SBC000180841

oni savelli

L. 700 (660)