

## ALIMENTAZIONE

di Elisabeth Kühne Gautschin, consulente alimentare secondo la MTC + guaritrice *Mani di Luce*

Un'esperienza personale di profonda trasformazione ci porta a diventare esseri che vibrano. Sulla Terra abbiamo ricevuto un corpo. Ciò significa non che siamo quel corpo, bensì che dovremmo avere riguardo di questo nostro compagno di viaggio!

Ma in che modo? A esempio curando con attenzione la scelta e la preparazione del cibo. Cibo che in tutte le religioni è considerato un dono di Dio o degli Dèi, cibo che è atto di amore verso se stessi, cibo come strumento che facilita la connessione con l'Entità Superiore la quale ha assicurato nutrimento all'essere umano perché possa sopravvivere. Diventa quindi essenziale dare amore a ciò che ingeriamo!

### **Quale cibo può nutrirci in modo ottimale?**

Viviamo in un'era in cui fare acquisti sembra essere la cosa più importante! Tanto vale, allora, scegliere con attenzione e moderazione.

L'energia contenuta nel cibo che assumiamo dipende da come noi esseri umani trattiamo i generi alimentari: dalla coltivazione, al raccolto, alla conservazione, alla cottura e al modo in cui li mangiamo.

L'importante è seminare, curare, raccogliere e preparare il nostro cibo con rispetto e gratitudine per la Natura: la madre Terra, i nostri simili, gli animali. Se esercitiamo la nostra professione con amore e rispetto, siamo pervasi dall'energia dell'amore e del rispetto e diventiamo tutt'uno con essa, per cui siamo soddisfatti e felici. Ogni persona è al posto giusto e si ha bisogno di lei esattamente in quel posto dove essa si trova adesso. Perché siamo TUTTI uniti UNO CON L'ALTRO. È come un'orchestra, ognuno suona il proprio strumento musicale.

Per crescere bene il nostro cibo ha bisogno del sole – come noi del resto! - e di una terra sana, capace di produrre humus e abitata da una miriade di minuscoli esseri viventi.

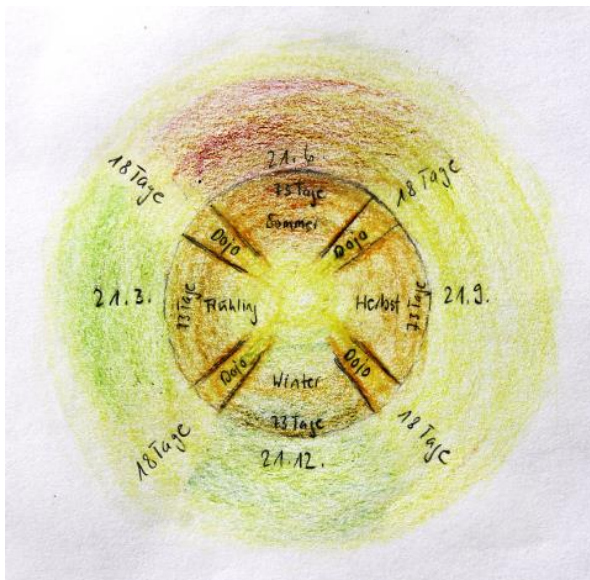
Ecco perché agricoltura biologica, colture miste fruttifere e permacultura sono importanti per TUTTI gli esseri viventi sulla Terra. Il cibo maturato bene e inondato dal sole, crudo o cotto, è quello in grado di nutrirci in modo ottimale!

### **È possibile guarire mangiando cibo sano?**

Durante le mie consulenze ho riscontrato come l'alimentazione basata sui 5 elementi contribuisce al mantenimento della salute. Con i cibi adatti è possibile riscaldare persone freddolose, ma anche rinfrescare persone accaldate, riportando equilibrio nell'organismo. Nutrire il corpo con cibo ricco di energia come i cereali, a esempio spelta, orzo nero, avena nera, oppure il grano saraceno senza glutine, il miglio, il riso, la quinoa. Legumi e noci hanno un alto contenuto proteico. I frutti maturi al punto giusto e dolci deliziano il nostro palato. Ortaggi croccanti con insalate e germogli colorano il piatto. Modiche quantità di frutta a guscio come noci, mandorle, pinoli, e di semi quali castagne, semi di girasole, di sesamo nero e di zucca sono particolarmente nutrienti. Germogli freschi, erbe aromatiche e spezie conferiscono sapori diversi e favoriscono la forza digestiva. E come sicuramente tutti sanno, la miglior bevanda per il nostro corpo è una buona acqua fresca in bottiglia di vetro (no PET).

Un modo efficacissimo per aiutare il corpo è di alleggerirlo regolarmente. Ciò significa rafforzare il “centro”, ossia milza/pancreas e stomaco. Oltre all’orologio biologico degli organi ci sono i meno conosciuti “Periodi del Centro” – detti anche Periodi Dojo – situati tra le quattro stagioni, e della durata di 18 giorni ciascuno.

Ne risulta lo schema seguente:



“Periodi Dojo”, disegno di Elisabeth Kühne Gautschin ispirato alla formazione ricevuta nelle scuole di MTC.

Il fuoco digestivo può riposarsi se durante questi 4 periodi di 18 giorni ciascuno si rinuncia al consumo di latticini (yoghurt, latte e formaggio che favoriscono la formazione di umidità) e di zucchero raffinato, inclusi fruttosio e glucosio in commercio.

Sono un ottimo supporto e rafforzano in ogni periodo dell’anno anche:

- . verdure cotte al dente,
- . composta di frutta regionale,
- . cibo cotto e caldo,
- . cereali cotti,
- . zuppe, minestre e brodi cotti a lungo.

*La guarigione profonda avviene con il risveglio interiore oppure anche con il grande aiuto dell’amore.*

*I miracoli possono succedere in qualsiasi momento.*

Se le parole rispetto, gratitudine, amore e attenzione vengono non solo pronunciate, ma anche praticate,

“automaticamente” non si avrà più bisogno di:

- carne: l'essere umano dovrebbe proteggere gli animali e avere cura di loro, non ucciderli e mangiarli. L'essere umano non dovrebbe mangiare tutto ciò che ha un volto e occhi;
- veleni: è importantissimo non ricorrere alla chimica in agricoltura e nei processi di trasformazione;
- alimenti surgelati e cottura a microonde: compromettono la vitalità degli alimenti;
- alcol e droghe: già con una piccola dose l'essere umano non è più sé stesso; il suo campo energetico viene perturbato da un'entità che inizia a prendere il controllo su di lui. Vuoi veramente che qualcos'altro decida per Te?
- essere pressati mentre si mangia, col telefonino / il giornale in mano;
- avere pensieri negativi i quali contaminano il cibo che ingeriamo; un'alimentazione sana non può prescindere dall'azione di accompagnare cibo sano a pensieri altrettanto “sani”.

Lascia tutto ciò dietro di Te, *adesso*. Lascia andare tutto in questo momento. Così sarai completamente libero.