



Ciao a tutti e bentrovati nel 2012!

L'Augurio di quest'anno è di un buon cambiamento "Be the Change!" è stato il mantra di tutto il 2011, e ci ha spinto a parlare di cambiamento, di nuovo, di inaspettato. Questo è solo l'inizio di una trasformazione che stiamo costruendo e che dobbiamo immaginare positiva, forte, stabile, per Tutti. Non dobbiamo avere paura del cambiamento perché il cambiamento siamo Noi!

In questo inizio d'anno vi propongo la lettura di un articolo su "Cibo vivo e cibo morto: caricarsi di energia vitale" del dott. Giacomo Bo.

"Un dato che la medicina tradizionale tende non considerare è la grande differenza tra un cibo integro e vivo e cibo lavorato e trasformato. Da un punto di vista nutrizionale i chicchi di cereale non differiscono di molto dalla farina, così pure la frutta appena raccolta da quella in scatola e via dicendo, perché proteine, carboidrati, lipidi, vitamine e sali minerali rimangono più o meno gli stessi.

La differenza è data dal contenuto di **energia vitale**: l'uomo, essendo un essere vivente, si nutre di energia vitale, oltre che di vitamine, carboidrati, proteine, lipidi... Quando mangiamo un frutto appena raccolto, non ne assimiliamo solo i principi nutritivi, ma anche la vitalità, che lo rende appetibile e digeribile. Un cibo ricco di vita riempie di vita il nostro corpo e reintegra più facilmente l'energia spesa durante la giornata.

Sarà capitato a tutti di sentirsi "esauriti", di non aver più energia per continuare e di desiderare solo un buon sonno ristoratore. Dormendo, ma anche alimentandosi con cibo vivo, o anche attraverso relazioni profonde, ricevendo l'energia del pianeta, dell'aria e dell'acqua si ricaricano "le pile"; provate ad esempio a camminare a piedi nudi su un prato, a bere acqua di fonte, ad amare una persona... e vi sentirete subito rigenerati. Ma "Come è possibile riconoscere un cibo vivo? e Quale conclusione possiamo trarre dal presente studio?" (...)

... trovate il tempo per continuare la lettura, che siate giovani, vecchi o tra quelli di mezzo, vale sempre la pena di migliorare! Buona lettura con l'augurio di sempre ... **Siate Curiosi!**

Un buon mese di Gennaio a tutti e un buon 2012 ricco di energia e salute per favorire e sostenere il cambiamento, a presto!

Infine "Agus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia



Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.
Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a info@freedomyoga.it.
Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a info@freedomyoga.it con oggetto RIMUOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.