

# life

# TOP



# Vita Attiva

SALUTE OLISTICA

La Fondazione  
**Vita e Salute**  
informa sui  
seguenti argomenti

## SALUTE

- fisica
- mentale

RELAZIONI

FEDE

FIGLI

FAMIGLIA

EDUCAZIONE

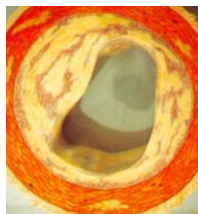


**Fare il pieno...  
... e ripartire**

## L'OLISTICO

### BENESSERE FISICO

Una persona su tre in Alto Adige muore a causa di ictus o infarto...



... ogni anno a 3.000 persone viene diagnosticato il cancro...

Oltre 20.000 altoatesini soffrono di glicemia alta... (diabete)

... una su sette soffre di ipertensione.

Malattie alle articolazioni: l'artrosi e l'artrite reumatoide sono sempre più



### RELAZIONI SANE

Oggi in Alto Adige un matrimonio su tre finisce con un divorzio. Spesso si vive solo con partner temporanei ed in conflitto con il prossimo.

### FIGLI SANI

L'obesità, la violenza a scuola, il bullismo e l'influenza dei media, i videogiochi e le droghe oggi sono temi importanti che mobilitano i genitori.



### SALUTE MENTALE

Circa 20.000 altoatesini soffrono di depressione, la metà di cui sono in terapia psicologica. Ad essere colpite sono maggiormente le donne, circa il doppio rispetto agli uomini.

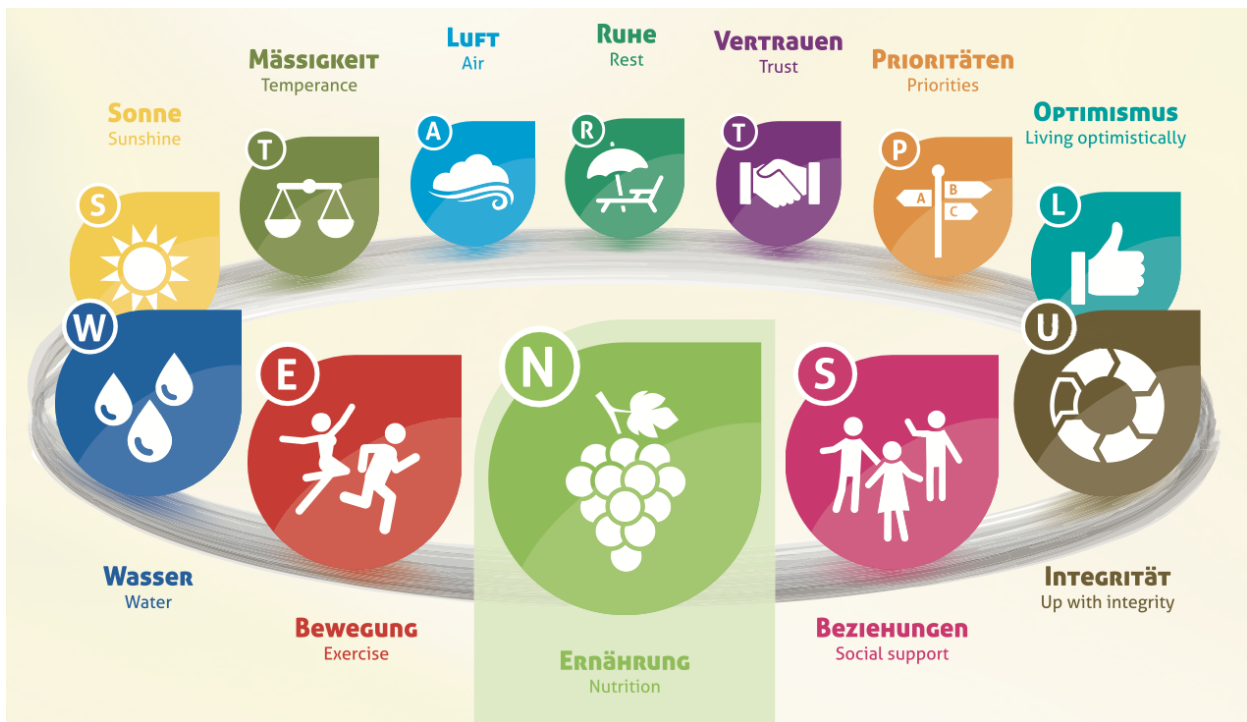
## Rete Di Prevenzione

Una collaborazione tra istituzioni e associazioni:  
*Lega Vita e Salute*  
*HopeMedia Italia*

I nostri collaboratori sono disponibili ad informare e consigliare riguardo uno *stile di vita naturale* e su temi come *salute e famiglia*.

# IL CONCETTO DI SALUTE

Le basi per una buona qualità di vita



Seminari, conferenze, corsi a distanza, trasmissioni televisive e radiofoniche

**Volkskrankheit Arthrose**  
 Prävention und Therapie – ist es einfach Schicksal, dass unsere Gelenke verschleiben? Was kann ich tun, wenn die Gelenke bereits abgenutzt sind? Gibt es Alternativen zur Operation?  
 WANN: Sonntag 12. Juni 2016 | 16.00  
 REFERENT: Benjamin Rohde, BSc | Physiotherapeut, LLG-Lebensstiltrainer  
 frisch aus der veganen Küche: Rezepte, die eine Korpelregeneration unterstützen  
 LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT LLG

**Endlich Frei – das Nichtraucherseminar**  
 in 8 Tagen zum Nichtraucher!  
 TERMINE: Infotag: Mi 22. März 2017 | 19.00  
 Seminar: 26. – 30. März 2017 | 19.00  
 Nachtreffen: 6. und 20. April 2017 | 19.00  
 WIR: BSG-Bildungsverein Munderling | Schulstrasse 9  
 LEITUNG: Benjamin Rohde, BSc | Thomas Klotz  
 KOSTEN: 70 EUR bei Seminarbeginn zu bezahlen  
 ANMELDUNG: 0676 833 22 554  
 LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT LLG

**Heilendes Wasser**  
 Die natürliche Heilkraft des Wassers entdecken  
 WANN: Sonntag 17. Mai 2016 | 16.00 – 18.00  
 WIR: Seminarraum der LLG  
 DR.: Theodor Körner-Strasse 38 | 8600 Bruck an der Mur  
 KOSTEN: Freiwilliger Unkostenbeitrag  
 WIR: 0676 833 22 204 | h.bruggen@eckverlinden.at  
 LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT LLG

**Neue Hoffnungen in der Krebstherapie.**  
 Schwundzeit und/oder Alternativmedizin? Welche neuen Erkenntnisse gibt es? Welche Bedeutung haben unser Immunsystem, die Ernährung, die Psyche und Komplementärtherapie zur Heilung von Krebs? Dr. Klaus Gellmer wird durch seine jahrelange Erfahrung mit Komplementären Heil- und Arznei teilen.  
 WANN: Mittwoch 11. Mai 2016 | 19.00  
 REFERENT: Dr. Klaus Gellmer | Lehrbeauftragter der medizinischen Universität Graz für Phytotherapie, Leiter des Instituts für Komplementäre Medizin, Orthopädische Schwerpunktambulanz mit über 8000 behandelten Patienten, Lehrbeauftragter der medizinischen Universität Graz für medizinische Psychologie, Lehrstuhlinhaber der Dornauswendl-Klinik, Gastwissenschaftler an der Universität Phoenix in Belgien  
 WIR: Seminarraum der LLG | Lebnauer Strasse 24 | Kolbenthal  
 KOSTEN: Unkostenbeitrag enthalten!  
 WIR: 0676 833 22 204 | www.llg.at  
 LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT LLG

## MAL DI SCHIENA



### Tensione nella zona cervicale – dischi intervertebrali e sciatica

**Quasi una persona su tre ha o ha avuto problemi ai dischi intervertebrali** (mofilm.de).

**Il mal di schiena è la prima malattia diffusa nei Paesi industrializzati: ne soffre quasi l'80% della popolazione e ne sono sempre più colpiti anche i giovani sotto i vent'anni.**

#### Cosa si può fare:

- Esercizio fisico
- Esercizi per la schiena
- Massaggi
- Fisioterapia
- Riscaldamento

#### Rafforzate i muscoli della schiena

- con il nuoto regolare e con esercizi specifici per la schiena.

**"Chi non si muove arrugginisce"**, afferma Uwe Dresel, scienziato sportivo della DAK:

**"L'esercizio fisico è la migliore medicina per il mal di schiena e addirittura lo previene.**

([www.gesund.co.at](http://www.gesund.co.at))

#### La valeriana

Sciatica e dolori reumatici possono essere alleviati con impacchi di valeriana.

50-100 g di radici essiccate, bollite per 10 minuti in 1 l di acqua, poste calde sulla zona dolorante.

Maggiori informazioni in: LA GRANDE BIBLIOTECA DELLA SALUTE, Poteri curativi delle piante, Volume I

#### Secondo lei, quali sono le cause?

- Sforzo fisico unilaterale e continuo
- Postura sfavorevole
- Sollevamento e trasporto frequente di carichi pesanti
- Stare seduti in un veicolo per lunghi periodi
- Alcuni tipi di sport
- Mancanza di esercizio fisico
- Sforzo mentale

#### Stress psicologico

Eventi particolari che sono emotivamente molto stressanti possono portare al mal di schiena. **La pressione per ottenere risultati, la sensazione di essere troppo o troppo poco impegnati, le paure, i conflitti in famiglia o sul lavoro** possono innescare tensioni dolorose nei muscoli della schiena e aggravare i disturbi già esistenti.

Il corpo reagisce allo **stress psicologico** aumentando la tensione di base dei muscoli. **I muscoli costantemente tesi e contratti non solo si stancano più rapidamente, ma provocano anche dolore.**

([www.gesund.co.at/gesund/Rueckenschmerzen.htm](http://www.gesund.co.at/gesund/Rueckenschmerzen.htm))

#### Sciatica - Quando il nervo "dà sui nervi"

In senso stretto, la sciatica non è una malattia, ma semplicemente un nome abbreviato per il nervo sciatico. **Si tratta del più grande nervo umano ed è largo quanto un dito.**

Il nervo sciatico emerge dal bacino, si divide e scende lungo la gamba fino alla parte inferiore della coscia. Quando si parla di sciatica, si intende il dolore nella zona del nervo sciatico. La causa è l'irritazione del nervo sciatico. Il dolore inizia dai glutei e può irradiarsi lungo il percorso del nervo fino alla punta del piede. Il dolore è sordo o lancinante e si presenta a episodi.

([www.forumgesundheit.at](http://www.forumgesundheit.at))

## ARTROSI (OSTEOARTRITE)

**"Nel corso della vita, quasi tutte le persone soffrono di vari gradi di usura delle articolazioni."**

Michael Vitek, responsabile del Dipartimento di ricerca in psico-ortopedia dell'Università privata Sigmund Freud (SFU) di Vienna.  
www.aerztewoche.at

### Quali sono, secondo te, le cause di questo fenomeno?

- Alimentazione sbagliata
- Eccessiva acidificazione attraverso caffè e zucchero (ladri di calcio)
- Sovrappeso
- Troppo poco esercizio fisico
- Sforzo sbagliato o unilaterale.

## ARTROSI

### Descrizione

L'artrite è una malattia cronica nel corso della quale si verifica una degenerazione (danno) della cartilagine articolare. L'anca e il ginocchio sono particolarmente colpiti.

Trattamento	
Il trattamento con piante medicinali non solo allevia il dolore, ma previene anche la degradazione della cartilagine articolare. Anche se i suoi effetti non sono immediatamente percepibili, il trattamento è efficace a medio e lungo termine.	
<b>LAVANDA</b> (Lavandula)	allevia i dolori reumatici di articolazioni e muscoli
<b>FIENO GRECO</b> (Trigonella foenum-graecum)	lenisce l'infiammazione articolare causata da artrite o osteoartrite
<b>OLMARIA</b> (Filipendula ulmaria)	antinfiammatorio, aiuta a contrastare i dolori ossei e muscolari
<b>ARTIGLIO DEL DIAVOLO</b> (Harpagophytum procumbens)	antinfiammatorio, antireumatico, purificante del sangue
<b>EQUISETO DEI CAMPI</b> (Equisetum arvense)	fornitore di silicio, rinnova la cartilagine articolare

EQUISETO DEI CAMPI
<b>Preparazione e utilizzo</b>
<b>1) Uso interno:</b> decotto con 6 g di erba sminuzzata per 500 ml di acqua. Portare a ebollizione per 15-30 minuti a fuoco lungo e poi far sobbollire. Filtrare e spremere bene. Bere 1-3 tazze al giorno.
<b>2) Succo fresco:</b> si ottiene spremendo la pianta ed è disponibile come preparazione pronta all'uso (succo fresco di pianta). Può essere assunto a cucchiainate, anche diluito in acqua, durante i pasti.



## ACIDOSI

### Equilibrio acido e basico

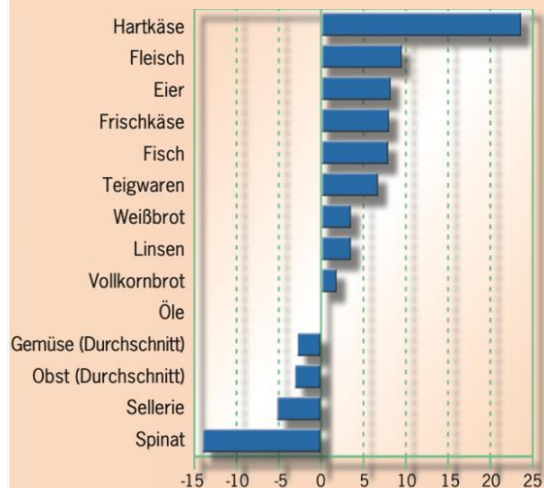


#### Alimenti acidi e alcalizzanti

La maggior parte degli alimenti vegetali ha un effetto alcalino, ad eccezione dei cereali, della frutta secca e di alcuni legumi, mentre gli alimenti di origine animale hanno un effetto più o meno acido (vedi tabella).

	pH↓ Säurebildner	pH↑ Basenbildner
<b>OBST</b>	Pflaumen und Heidelbeeren	Alle anderen
<b>NÜSSE UND SAMEN</b>	Walnüsse, Erdnüsse, Cashewnüsse	Mandeln, Esskastanien, Kokosnuss
<b>GETREIDE</b>	Alle Getreideprodukte, sowohl Vollkorn- als auch Weißmehlprodukte aus Gerste, Hafer, Mais, Reis, Roggen, Weizen	Amaranth, Hirse, Quinoa
<b>HÜLSENFÜCHTE</b>	Soja, Linsen	Kichererbsen, Bohnen
<b>GEMÜSE</b>		Alle Arten
<b>NAHRUNGSMITTEL TIERISCHEN URSPRUNGS</b>	Alle Milchprodukte (z.B. Käse) Eier, Fisch, Fleisch (alle Arten) Honig	
<b>GENUSSMITTEL</b>	Zucker und Produkte die Zucker enthalten Kaffee, Schwarztee Alkohol- und koffein-haltige Produkte	

#### Carico acido per i reni dovuto a diversi alimenti



I valori dell'Istituto di Ricerca sulla Nutrizione Infantile di Dortmund (Germania) misurano i mEq (milliequivalenti) di anioni acidi (cloruri, solfati, fosfati e acidi organici) o cationi alcalini (di potassio, sodio, calcio e magnesio) escreti nelle urine dopo aver mangiato 100 g di ciascun alimento.

- **Valori positivi:** indicano che l'alimento in questione provoca l'escrezione di anioni acidi e quindi ha un effetto acidificante.
- **Valori negativi:** indicano che l'alimento in questione provoca l'escrezione di cationi alcalini nelle urine e quindi ha un effetto alcalinizzante.

#### Conseguenze dell'acidificazione

L'acidificazione del sangue e dell'organismo provoca numerosi disturbi:

- Tendenza alla perdita di massa ossea (osteoporosi) e di calcio.
- Tendenza all'arteriosclerosi e alle malattie coronariche.
- Tendenza all'artrite.
- Tendenza alla ritenzione idrica nei tessuti (edema).
- Aumento del rischio di calcoli renali da urati o cistina (i calcoli da fosfato di calcio o magnesio e da carbonato si formano nelle urine alcaline).

Aumento del rischio di cancro: le cellule cancerose si sviluppano più facilmente in un ambiente acido (anche se non ci sono prove scientifiche di questo).

La carne, così come il pesce, le uova e i formaggi a pasta dura, possono portare a un'iperacidità dell'organismo che, se non è in grado di bilanciare o eliminare l'eccesso di acidi, favorisce molti disturbi.



## DISINTOSSICAZIONE

CURA DISINTOSSICANTE

### LE QUATTRO VIE ESCRETORICHE



*Eliminare le tossine in modo naturale è l'obiettivo principale di qualsiasi cura depurativa.*

Il nostro organismo produce e immagazzina tossine o prodotti di scarto, ma dispone anche di meccanismi per neutralizzarli o eliminarli. Le vie di uscita delle tossine dal corpo sono quattro: polmoni, reni, intestino e pelle. Il fegato espelle le tossine, ma non le invia direttamente all'esterno, bensì all'intestino tenue.

#### 1. I POLMONI

Ad ogni espirazione, i polmoni espellono anidride carbonica (CO<sub>2</sub>), il gas prodotto quando si bruciano carboidrati, proteine e grassi.

Inoltre, i polmoni possono rilasciare piccole quantità di altre sostanze volatili o facilmente evaporabili, come l'urea o l'acetone in caso di disfunzioni epatiche e renali o di disturbi metabolici. Queste sostanze volatili sono percepibili attraverso un particolare odore dell'alito, che può indicare una mancata escrezione di tossine da parte di altri organi.

#### 2. I RENI

Mentre i polmoni eliminano le tossine gassose dall'organismo, i reni eliminano le tossine idrosolubili. Per questo motivo, durante il corso di disintossicazione è necessario bere molte bevande diuretiche (vedi pag. xxx). La maggior parte dei succhi di frutta e dei succhi verdi, nonché i tè disintossicanti (vedi pag. xxx) soddisfano questo criterio.

#### 3. L'INTESTINO

Grazie alle sue numerose pieghe, lo strato interno dell'intestino, la mucosa intestinale, offre un'enorme superficie di contatto con il cibo. Questo favorisce l'assorbimento di sostanze attraverso il sangue, ma anche il rilascio di tossine nelle feci. In caso di stitichezza, l'eliminazione delle tossine è bloccata e, viceversa, può verificarsi l'assorbimento di prodotti tossici dalle feci trattenute. Le bevande lassative e ricche di fibre (vedi pag. 265) favoriscono la funzione di eliminazione dell'intestino, per questo non devono mancare nella cura detox. Anche l'irrigazione del colon contribuisce alla pulizia dell'intestino (vedi pag. 264).

#### 4. LA PELLE

Con il sudore della pelle, l'organismo espelle molte tossine e sali minerali, per questo è considerato anche il "terzo rene". Durante una cura disintossicante, è utile stimolare la sudorazione attraverso l'attività fisica e le tisane depurative (vedi pag. xxx). Anche i bagni, le saune e i massaggi (vedi pag. xxx) favoriscono la funzione escretoria della pelle.



#### ***Respirazione profonda per l'eliminazione dei prodotti di scarto (prodotti finali del metabolismo)***

*Durante una CURA DETOX è necessario inspirare ed espirare profondamente e frequentemente durante la giornata. Questo favorisce l'espirazione di CO<sub>2</sub> e di altri prodotti di scarto.*

## TRATTAMENTO DETOX

ELIMINARE LE TOSSINE IN TRE GIORNI

*Il trattamento detox può essere eseguito per tre giorni consecutivi al mese o un giorno alla settimana.*

### Giorno 1

#### COLAZIONE

##### **Succo di pompelmo** (p. 98)

- Ingredienti: succo di un pompelmo bianco
- 98 kcal a porzione da 250 ml

*Attiva gli enzimi responsabili della disintossicazione del fegato.*



#### SECONDA COLAZIONE

##### **Succo Super Detox** (p. 96)

- Ingredienti: carote, mela, sedano, Limone
- 130 kcal a porzione da 250 ml

*Promuove l'escrezione delle tossine che provocano malattie.*



#### PRANZO

Zuppa fredda

##### **Gazpacho andaluso** (p. 84)

- Ingredienti: pomodoro, cetriolo, peperone, cipolla, pane, aglio, olio d'oliva, sale, succo di limone
- 183 kcal a porzione da 250 ml.

*Ricco di vitamine e sostanze nutritive vegetali che purificano il sangue e prevengono l'ipertensione.*



#### SPUNTINO POMERIDIANO

##### **Infuso di Equiseto dei campi** (p. 247)

- Ingredienti: equiseto dei campi (steli)
- Contiene pochissime calorie

*Favorisce la produzione di urina e l'escrezione delle tossine.*



#### CENA

##### **Brodo depurativo** (p. 246)

- Ingredienti: sedano, broccoli, cipolla, carota, prezzemolo, aglio
- Contiene pochissime calorie

*Ha un effetto alcalinizzante sul sangue e quindi favorisce la neutralizzazione e l'escrezione delle scorie acide.*



## POTERI CURATIVI DELLE BEVANDE

LA CURA DETOX

### Giorno 2

#### COLAZIONE

##### **Acqua e limone** (p. 244)

- Ingredienti: succo di limone
- Contiene pochissime calorie

*Neutralizza e rimuove molte tossine*



#### SECONDA COLAZIONE

##### **Succo purifica fegato** (p. 118)

- Ingredienti: cavolo rosso, carote, mela, succo di limone
- 160 kcal a porzione da 250 ml

*Purifica e protegge le cellule del fegato.*



#### PRANZO

##### **Succo regola pressione arteriosa** (p. 82)

- Ingredienti: barbabietola rossa, pomodoro, sedano, prezzemolo
- 77 kcal a porzione da 250 ml

*Previene l'ipertensione e favorisce l'eliminazione delle tossine.*



#### SPUNTINO POMERIDIANO

##### **Infuso di dente di leone** (p. 247)

- Ingredienti: dente di leone (foglie)
- Contiene pochissime calorie

*Supporta le funzioni di purificazione del sangue di fegato e reni.*



#### CENA

##### **Brodo pulisci fegato** (p. 121)

- Ingredienti: carciofi, cipolla, succo di limone
- Contiene pochissime calorie

*Drena il fegato e promuove la sua funzione disintossicante.*





## BEVANDE PER L'APPARATO MOTORIO

### INFIAMMAZIONI

*Le bevande basiche, come i succhi di verdura e i brodi, sono antinfiammatori efficaci.*

#### ANTINFIAMMATORI VEGETALI

Gli antinfiammatori sono tra i farmaci più utilizzati al mondo per alleviare i dolori articolari come nel caso dell'artrosi. E questo nonostante i loro numerosi effetti collaterali sullo stomaco, sul fegato e sui reni. Tuttavia, esistono alternative a base di erbe agli antinfiammatori farmaceutici, come ananas, broccoli e sesamo. Anche le mele hanno un effetto antinfiammatorio, soprattutto se consumate con la buccia. Questi ingredienti sotto forma di succo costituiscono un vero e proprio ANTINFIAMMATORIO VEGETALE, che inoltre ha anche un effetto antiossidante e protegge dal cancro.

#### INGREDIENTI

per due porzioni da 250 ml

- 2 tazze di **spinaci** [circa 30 g ciascuna]
- 1 tazza di **verza** [circa 65 g]
- 1 **finocchio** [circa 235 g]
- 1 tazza di succo **d'ananas** [circa 250 ml]
- 2 foglie di **menta**



#### PREPARAZIONE

- pressare gli spinaci, la verza, il finocchio e le foglie di menta nello spremiagrumi o nell'estrattore di succo.
- Aggiungere il succo di ananas e mescolare bene.
- Dolcificare a piacere (vedi p. 24).

#### TOTALMENTE BASICO

Non importa dove si verifica l'infiammazione nell'organismo, essa ha a che fare con l'accumulo di acidi nei tessuti. Infiammazione e acidità vanno di pari passo – sia nelle articolazioni (artrite e artrosi) che nei tendini (tendinite), nelle borse sierose (borsite), nella fascia (infiammazione della fascia) o in qualsiasi altro organo del corpo.

Il succo Total basic favorisce la neutralizzazione e l'eliminazione delle tossine acide legate all'infiammazione. Il consumo di questo succo due o tre volte al giorno consente di ridurre l'uso di antinfiammatori o di rinunciarvi completamente.





## APPARATO RESPIRATORIO

Più di 800.000 persone in Austria sono affette da asma!  
L'asma bronchiale è la più comune malattia cronica nell'infanzia. Nell'Occidente industrializzato tra il 30 ed il 50% di tutti i bambini sotto i tre anni ha già avuto problemi respiratori.



© KenHurst, fotolaide

### Cosa pensi che provochi tutto ciò?

- Nel 50-70% dei casi, i problemi respiratori sono causati da un'allergia
- Sostanze chimiche
- Fumo di tabacco
- Aria inquinata (gas di scarico delle auto, vapori prodotti dalle vernici e altro)
- Infezioni virali
- Aria fredda (in caso di ipersensibilità bronchiale)
- Stress (in caso di ipersensibilità bronchiale)

### L'asma bronchiale

... è una malattia infiammatoria cronica delle vie respiratorie con ipersensibilità persistente. Nelle persone predisposte, l'infiammazione porta a una crisi in cui avviene una mancanza d'aria causata da un restringimento delle vie respiratorie. Questo restringimento delle vie aeree è causato da una eccessiva secrezione di muco, da uno spasmo dei muscoli bronchiali e dalla formazione di edemi della mucosa bronchiale, ed è reversibile mediante trattamento. Wikipedia



### Nasturtio nel caso di bronchite cronica e acuta:

Tutte le parti della pianta del nasturtio contengono un glicoside contenente zolfo. Quando si ingerisce questa pianta, i bronchi vengono alleviati, il muco bronchiale diventa più fluido e quindi più facile da espellere.

Ulteriori informazioni sono contenute in Vita e Salute –  
poteri di guarigione  
delle piante (vedi libro a lato)

### Rafano



### APPLICAZIONI:

- **Sciroppo di rafano:** grattugiare il rafano, aggiungere il doppio della quantità di miele e lasciare in infusione per una notte. Filtrare e consumarne 1 cucchiaino 3 volte al giorno.
- **Pulisci gola:** mescolare il rafano grattugiato e il miele in parti uguali e aggiungere un po' di zenzero e succo di limone. Mescolare bene e lasciarne sciogliere 1 cucchiaino in bocca 3 volte al giorno.
- **Impacco di purea di rafano** (Attenzione! Lasciare l'impacco avvolto per non più di 5-10 minuti per poi controllare. In caso di elevata sensibilità cutanea, diluire la purea con acqua.)

## ATTIVITÀ FISICA

**In caso di mancanza di movimento aumenta il rischio di sviluppare ipertensione, diabete di tipo II, di ictus e infarto.**

Differenze regionali per quanto riguarda l'attività fisica. Nel Vorarlberg si fa attività fisica quattro volte a settimana, in Tirolo e Salisburgo tre volte mentre nel resto dell'Austria solo due volte a settimana (netdoktor.at)



L'esercizio fisico porta molti più benefici oltre al semplicemente far perdere chili in eccesso. Oltre ad **abbassare il colesterolo**, esso riduce anche la frequenza cardiaca a riposo e normalizza la **pressione sanguigna**. L'attività fisica rafforza anche il **sistema immunitario** e la **rigenerazione ossea** riduce lo **stress** e aumenta il benessere in generale. Ci "spolvera" il **cervello** facendoci pensare più chiaramente. Riduce o previene la **depressione**. Aiuta a sfuggire alla depressione nel vero senso della parola. Almeno **mezz' ora di attività** fisica ogni giorno è un investimento di cui recupereremo ogni singolo minuto. L'attività fisica è semplicemente un requisito della vita. (Tu vali, p. 19)

### Attività fisica ed endorfine

L'esercizio fisico stimola la produzione di endorfine (ormoni della felicità) nel cervello. Esse provocano una sensazione di rilassato benessere ed aumentano la soglia del dolore.



### Stress

Un pericolo da non sottovalutare è quello provocato dallo stress, che viene spesso causato dalla **mancanza di esercizio fisico** ed in molti casi può portare al cancro. Lo stress genera la produzione di radicali liberi. L'attività fisica, che rafforzando il sistema immunitario, invece la contrasta. Se tale compensazione non ha luogo, aumenta notevolmente la probabilità di ammalarsi di cancro.



## IPERTENSIONE



### Descrizione

Il sangue nelle arterie ha bisogno di una certa pressione per essere in grado di rifornire l'intero organismo. Si parla di ipertensione quando uno dei seguenti valori di pressione viene raggiunto:

- La pressione sistolica (massima) supera i 140 mmhg.
- La pressione diastolica (minima) supera i 90 mmhg.

L'ipertensione non mostra alcun disagio, ma danneggia lentamente le arterie e vari organi.

### Alimentazione

La dieta può fare molto per mantenere la pressione sanguigna sotto controllo. Frutta e verdura riducono significativamente il rischio di sviluppare ipertensione.

### Buono a sapersi

La nicotina ha un effetto vasocostrittore. Questo è il motivo per cui aumenta la pressione sanguigna – ciò può essere misurato già dopo una sola sigaretta.

#### ↑ incrementare

Diuretici  
Frutta  
Verdure  
Brodo vegetale  
Frutta a guscio  
Sedano  
Zucca  
Aglio  
Guava  
Pere  
Pompelmo  
Alimenti ricchi di fibre  
Potassio  
Calcio  
Magnesio  
Olio di fegato di merluzzo

#### ↓ ridurre/evitare

Sale  
Sodio  
Prosciutto  
Insaccati  
Carne  
Proteine  
Alcol  
Grassi saturi  
Caffè  
Bevande stimolanti  
Pepe  
Formaggio stagionato  
Uova



Temperanza

**L'ipertensione è una delle malattie croniche più diffuse al mondo!**

[www.bluthochdrucknein Danke.com](http://www.bluthochdrucknein Danke.com)

### Quali sono le cause?

- Alimentazione malsana
- Eccesso di peso
- Troppo sale
- Troppo poca attività fisica
- Tabagismo
- Troppo alcol
- Stress
- Dormire troppo poco

### Brodo vegetale

Si prepara facendo bollire in abbondante acqua varie verdure alcalinizzanti e diuretiche, soprattutto cipolle e sedano. Si può aggiungere un po' di olio d'oliva.

Questo brodo è molto sano ed è quindi parte integrante di una dieta depurativa. Se ne beve da mezzo a un litro al giorno al posto dell'acqua.

Le sue funzioni sono:

- **Purificante:** alcalinizza il sangue e l'urina. Ciò migliora l'eliminazione delle scorie metaboliche, in particolare dell'acido urico.
- **Urinaria:** aumenta l'attività renale e la quantità di urina.
- **Mineralizzante:** fornisce molti minerali e oligoelementi, in particolare potassio, magnesio e ferro. Il potassio combatte



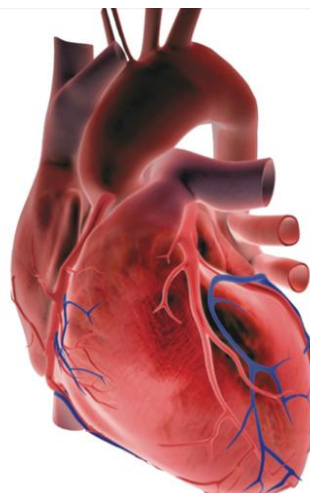
*L'aglio ha un effetto vasodilatatore e di riduzione dell'ipertensione. Tuttavia, per ottenere questo effetto positivo, è necessario mangiarne diversi spicchi al giorno.*

## INFARTO

**Infarto e ictus sono le principali cause di morte.**

### Cosa pensi si possa fare per contrastarli?

- Cambiare le abitudini alimentari! L'olio di lino e l'aglio abbassano il livello di colesterolo e migliorano la circolazione sanguigna.
- Due mele al giorno offrono una protezione naturale contro l'infarto.



### Depositi nei vasi sanguigni

Le arterie coronarie forniscono di ossigeno e sostanze nutritive i muscoli cardiaci. Tuttavia, a causa della cardiopatia coronarica, la loro circolazione viene compromessa. La conseguenza è che le arterie non sono più in grado di fornire al muscolo cardiaco tutto ciò di cui ha bisogno per il suo corretto funzionamento. Quasi sempre sono depositi calcarei e non all'interno delle arterie coronarie ad ostacolare il flusso sanguigno.

### Uva per le arterie!

L'uva contiene flavonoidi e resveratrolo, i quali hanno un effetto vasodilatatore, in questo modo il rischio di trombosi e di formazione di coaguli di sangue diminuisce. Ciò riduce il rischio di ostruzione delle arterie causata da depositi di calcare.

Trattamento dell'uva: con una cura di tre giorni a base di uva ogni due settimane, anche nei casi più gravi, si possono ottenere ottimi risultati.

### Ictus

Durante l'ictus, si verifica un improvviso disturbo alla circolazione nel cervello.

Di solito non accade, dato che il nostro cervello è molto ben irrorato di sangue. Ossigeno e sostanze nutritive sono sempre sufficientemente disponibili. A meno che non avvenga che ci sia una interruzione dell'afflusso di sangue. Questo è esattamente ciò che accade durante l'ictus. Un vaso sanguigno che conduce al cervello può ostruirsi improvvisamente. Questa è di gran lunga la causa più comune.

Ma un vaso sanguigno può anche rompersi o scoppiare, provocando un'emorragia nel tessuto cerebrale.

### Fumi?

Non ci sono dubbi a riguardo: La nicotina è un veleno per i vasi sanguigni, ogni sigaretta è un attacco alle arterie. Ogni fumatore deve esserne consapevole.

Se vuoi prenderti cura delle tue arterie, è meglio stare lontano dal tabacco. Ne vale davvero la pena: dopo aver smesso di fumare, il rischio per la salute torna ad essere quello di un non fumatore.



### Noci

Le noci contengono acido linoleico (acido grasso omega-3). Esso riduce i livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue, previene la formazione di trombosi nei vasi sanguigni e ostacola le infiammazioni

Per ulteriori informazioni, consultare "La Grande Biblioteca delle Sementi, Poteri curativi del cibo", Volume II



### Collana sui poteri curativi

Serie in sei volumi "La Grande Biblioteca delle Sementi".

Hc, 6 volumi, 2546 p.,  
22 x 28 cm

## DIABETE

**500.000 austriaci hanno elevati livelli di glicemia nel sangue.**

**250.000 sono in terapia (Diabete mellito di tipo II).**

**Tra i 2 e i 3.000 giovani sotto i 15 anni soffrono di diabete mellito di tipo 1.**

**Secondo l'OMS, il diabete diventerà una delle più grandi sfide della salute pubblica nei prossimi decenni.**

### Tipologie di diabete

Ne esistono due tipi diversi:

la differenza è che il diabetico di tipo 1 non può vivere senza insulina. Il diabetico di tipo 2 non ne ha bisogno per anni se segue uno stile di vita adeguato.

### Conseguenze

Se non diagnosticata o non trattata, la malattia ha spesso un decorso drammatico e di conseguenza può portare a numerosi danni, come insufficienza renale, cecità, infarto, ictus o piede diabetico.



Le foglie di ortica abbassano la glicemia nel sangue!



### Germi di grano

Il Dr. Schneider raccomanda 4-5 cucchiaini di germe di grano al giorno. In questo modo si abbassa la glicemia nel sangue e si riduce persino il fabbisogno di insulina. Questo effetto di abbassamento della glicemia è dovuto all'azione combinata delle vitamine B1 ed E, contenute in abbondanza nel germe di grano.

*Per ulteriori informazioni, consultare "La Grande Biblioteca delle Sementi, Poteri curativi del cibo", Volume II*

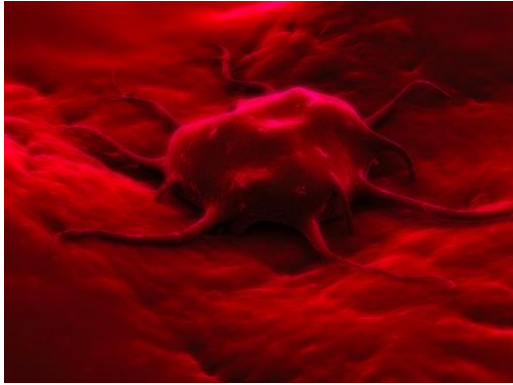


### Dove stanno le cause?

- Troppi dolci
- Troppi grassi animali
- Mangiare troppo
- Insufficiente attività fisica

### Insulina, la sostanza chiave

Quando i carboidrati (zucchero e amido) vengono ingeriti attraverso gli alimenti, nell'organismo vengono convertiti in glucosio (destrosio) attraverso il processo di digestione. Si tratta della più importante fonte di energia. Da un lato, il glucosio circola liberamente nel flusso sanguigno ed è quindi disponibile per le cellule del corpo in qualsiasi momento come fonte di energia; dall'altro, viene immagazzinato nel fegato sotto forma di glicogeno. Lì può essere attivato e rilasciato in qualsiasi momento. La sostanza chiave di questo processo è l'insulina, un ormone prodotto da speciali cellule del pancreas e rilasciato nel sangue. L'insulina agisce come una chiave che consente al glucosio di passare dai vasi sanguigni alle cellule dell'organismo. Se questo meccanismo viene disturbato, si sviluppa il diabete mellito.



Scheda pag. 16

## CANCRO

**Oggi una persona su tre si ammala di cancro e una su cinque ne muore!**

Organizzazione Mondiale della Sanità

### Cos'è e come si sviluppa il cancro?

Il sistema immunitario del corpo umano deve abbattere ogni giorno una certa quantità di radicali liberi.

Si tratta di molecole altamente reattive che vengono prodotte dal metabolismo quotidianamente e sono in grado di attaccare e distruggere le cellule sane. L'organismo si protegge da queste sostanze aggressive con un complesso sistema di difesa composto da enzimi e **antiossidanti**.

A causa dell'aumento dell'inquinamento ambientale (radiazioni UV, ozono, radioattività, gas di scarico, tabacco, consumo di alcolici, ecc.) si formano sempre più radicali liberi. Pertanto, l'organismo deve essere aiutato a rafforzare il suo sistema immunitario fornendogli le vitamine necessarie.

Le vitamine antiossidanti **beta-carotene (provitamina A)**, **vitamina C** e **vitamina E** sono particolarmente importanti. Il betacarotene e la vitamina E catturano i pericolosi radicali liberi e li rendono innocui.

### Tra i tuoi conoscenti ci sono persone malate di cancro? Come stai affrontando questa situazione?

La vitamina C assicura la rigenerazione delle altre due vitamine. La combinazione di questi antiossidanti porta a una protezione completa delle cellule dell'organismo. Il betacarotene è particolarmente abbondante in carote, pomodori e verdure. La frutta (soprattutto agrumi, olivello spinoso), i peperoni e le verdure sono ricchi di vitamina C. La vitamina E si trova in abbondanza negli oli vegetali non raffinati e spremuti a freddo, nel germe di grano, nelle noci e nei semi.

### SELENIO

L'oligoelemento SELENIO ha un effetto antiossidante insieme alla vitamina E e protegge le cellule dai danni causati dai radicali liberi.

Gli alimenti che contengono selenio sono:

noci del Brasile, cocco, sesamo (non pelato), semi di girasole, miglio, lievito di birra, spirulina, funghi, germe di grano e melassa.

*(Poteri curativi del cibo, vol. 1, pp. 355 e 409)*

### Anticorpi antiradicali (antiossidanti)

Selenio. Vitamine A, C ed E contenuti in frutta, verdura, cereali, soia, tofu e alimenti crudi

### Radicali (ossidanti)

Carne, salsiccia, formaggio, burro, uova, alcol, nicotina, stress eccessivo, forte stress fisico, radiazioni UV, smog, radiazioni ionizzanti (ad es. da monitor, cellulare, ecc.)

Per carne, salsicce, formaggio, burro e uova, i radicali liberi sono prodotti principalmente dalla combustione o dal riscaldamento durante la produzione. In questo modo si forma la malondialdeide, che è classificata come fortemente dannosa.



## SISTEMA NERVOSO


### Di cosa ha bisogno il nostro sistema nervoso?


Il cervello ha assolutamente bisogno di due sostanze: Ossigeno e glucosio. Tuttavia, per i processi di pensiero e altre funzioni cerebrali sono necessari anche altri nutrienti.

Le vitamine del gruppo B sono tra i nutrienti che più influenzano il funzionamento del cervello e del sistema nervoso. Una carenza di vitamina B1, ad esempio, provoca irritabilità nervosa e depressione, mentre una carenza di vitamina B6 può essere responsabile di nervosismo e stanchezza. Anche i minerali svolgono una funzione nel lavoro delle cellule nervose. Una carenza di

magnesio, ad esempio, può manifestarsi con nervosismo e ansia. Gli acidi grassi insaturi (ad esempio l'acido linolenico), come quelli presenti nelle noci, sono necessari per lo sviluppo del cervello e del sistema nervoso nei bambini.

Al contrario, un consumo eccessivo di zucchero e di alcuni additivi alimentari (ad esempio i coloranti) ha effetti negativi sul sistema nervoso e può portare a disturbi comportamentali. Nei bambini, in particolare, ciò può essere causa di iperattività e comportamenti aggressivi.

PATOLOGIA	CONSUMO	ALIMENTI O SOSTANZE NUTRITIVE	VOL./PAG.	EFFETTI
<p><b>Nervosismo</b> Stato di eccitazione in cui il sistema nervoso reagisce in modo esagerato o sproporzionato a stimoli considerati normali. Tutte le droghe agiscono sul sistema nervoso e causano o aumentano il nervosismo. Alcune droghe hanno un effetto calmante a breve termine. Tuttavia, quando l'effetto svanisce, il nervosismo diventa più evidente. Il consumo di tabacco, alcol, caffè o altre bevande stimolanti è la causa più comune di nervosismo. Oltre agli alimenti consigliati, esistono altre sane abitudini per prevenire il nervosismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumare una colazione abbondante per evitare una carenza di zuccheri nel sangue (ipoglicemia). L'ipoglicemia provoca nervosismo o irritabilità.</li> </ul>	 <b>I N C R E M E N T A R E</b>	Avena	2/41	L'avena è un'ottima fonte di vitamina B1, la cui carenza porta all'irritabilità. Inoltre, contiene piccole quantità di avenina, un alcaloide con un leggero effetto calmante.
		Germi di grano	2/310	Il germe di grano è una delle migliori fonti naturali di vitamine del gruppo B, necessarie per un sistema nervoso bilanciato.
		Semi di girasole	2/105	I semi di girasole contengono la stessa quantità di vitamina B1 del germe di grano. La vitamina B1 ha un effetto riequilibrante sul sistema nervoso.
		Noci del Brasile	2/44	Le noci del Brasile hanno un contenuto molto elevato di vitamina B1, superiore a quello di carne, latte e uova.
		Noci	2/64	Le noci contengono molti acidi grassi essenziali, oltre a lecitina, fosforo e vitamine del gruppo B, che sono importanti per le cellule nervose.
		Lattuga	2/45	La lattuga ha un leggero effetto calmante e contiene vitamine del gruppo B.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangiare a orari regolari per evitare un calo improvviso dei livelli di glicemia.</li> <li>• Dormire a sufficienza e regolarmente.</li> <li>• Fare esercizio fisico, in particolare correre e camminare.</li> </ul>		Avocado	2/108	L'avocado contiene acidi grassi essenziali, fosfolipidi e vitamina B6, tutti importanti per il buon funzionamento delle cellule nervose.	
		Anacardi	2/40	Gli anacardi forniscono magnesio, efficace contro il nervosismo e l'irritabilità.	
		Piselli	2/73	I piselli sono una buona fonte di vitamine del gruppo B, necessarie per il funzionamento del sistema nervoso.	
		Frutto della passione	2/133	Tuttavia, il frutto della passione ha un effetto più debole rispetto ai fiori e alle foglie della pianta (passiflora e altro, vedi HP p. 1/167).	
		Albicocche	2/26	Il loro alto contenuto di oligoelementi ha un effetto equilibrante sul sistema nervoso.	
		Pollini	1/359	I pollini sono nutrienti e rafforzano il sistema nervoso.	
	 D I M I N U I R E / E		Bevande stimolanti	1/372	La caffeina è spesso causa di stati di nervosismo. Anche se inizialmente può alleviarlo, dopo un certo periodo di tempo lo può aumentare sensibilmente.
			Bevande alcoliche	1/376	L'alcol etilico in esse contenuto, da una certa quantità in poi ha un effetto dannoso sul sistema nervoso.
			Zucchero raffinato	1/170	Se il nervosismo è dovuto a una mancanza di zuccheri nel sangue (ipoglicemia), un po' di zucchero può avere un effetto calmante. Tuttavia, quantità maggiori di dolci, caramelle e altre merendine causano

	V I T A R E			iperattività e nervosismo sia nei bambini che negli adulti.
--	----------------------------	--	--	---

## CAFFÈ E ZUCCHERO

**Infarto:** chi beve caffè ha un rischio leggermente maggiore di subire un attacco di cuore. Questo è il risultato di una meta-analisi di dati statistici condotta presso l'Università di Harvard (USA).

**Aritmia cardiaca:** Il caffè favorisce il manifestarsi di alterazioni del ritmo cardiaco.

**Noduli al seno:** Non è stata trovata alcuna correlazione tra il consumo di caffè e la comparsa di tumori al seno. Tuttavia, si è potuto osservare che l'interruzione del consumo di caffè riduce anche il numero di noduli nel seno nelle donne che soffrono di malformazioni tissutali benigne e di un aumento del tessuto connettivo fibroso.

**Perdita di massa ossea (osteoporosi):** Il caffè favorisce la perdita di calcio attraverso le urine. Anche se un consumo moderato di caffè (da due a tre tazze al giorno) aumenta solo leggermente la perdita di calcio, esso contribuisce all'osteoporosi.

**Colesterolo:** l'Università della Carolina del Sud (USA) ha dimostrato che il consumo regolare di caffè non filtrato aumenta i livelli di colesterolo nel sangue di 20 mg ogni 100 ml per ogni tazza in più al giorno.

**Alterazione delle facoltà mentali:** secondo uno studio britannico, sotto l'effetto del caffè si commettono più errori nell'identificazione di alcune coppie di lettere (ad esempio A/a) o di lettere diverse (ad esempio P/a).

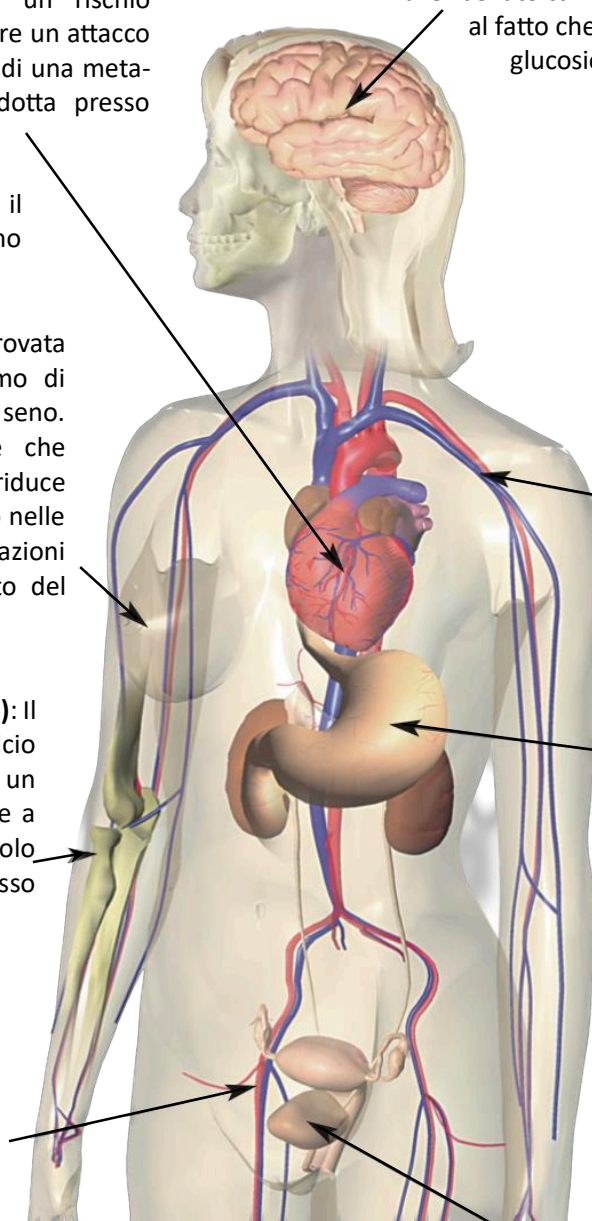
Sebbene altri studi attestino che il caffè abbia un effetto stimolante sull'attività mentale, secondo questo studio si commettono più errori dopo aver bevuto caffè. Ciò è probabilmente dovuto al fatto che la caffeina riduce l'apporto di glucosio al cervello (vedi pag. 1/370).

**Ipertensione:** l'aumento della pressione arteriosa può essere ridotto riducendo il consumo di caffè.

Una lieve riduzione può essere ottenuta anche passando al caffè

**Acidità di stomaco:** il caffè aumenta la produzione di succo gastrico e lo fa rifluire nell'esofago. Ciò provoca bruciore di stomaco (pirosi) ed esofagite.

**Cancro alla vescica:** il consumo di caffè aumenta significativamente il rischio di cancro alla vescica, soprattutto se oltre al caffè si consuma anche alcol.



## **Zucchero raffinato negli alimenti**

Le cellule nervose hanno bisogno di un rifornimento costante del loro carburante principale: il glucosio. Quando i livelli di glucosio nel sangue diretto al cervello scendono al di sotto di 80 mg/100 ml, si verificano apatia, scarsa concentrazione, basse prestazioni mentali e persino sonnolenza. I prodotti ricchi di zuccheri raffinati e poveri di fibre, come le torte e i dolci ad alto indice glicemico, fanno salire alle stelle i livelli di glucosio. Questo fa aumentare la secrezione di insulina, che fa scendere improvvisamente i livelli di glucosio. Queste fluttuazioni del livello di glucosio nel sangue disturbano il normale funzionamento delle cellule nervose e favoriscono inoltre il diabete di tipo 2.

Il consumo di prodotti zuccherati è associato a questi stati mentali:

- Improvvisi sbalzi d'umore
- Irritabilità e ansia, seguite da apatia
- Iperattività
- Squilibrio emotivo
- Aggressività e comportamenti violenti

## **Lo zucchero riduce le riserve di vitamina B dell'organismo.**

- Aspartame (E 951): Un dolcificante che viene spesso aggiunto alle bibite, alle gomme da masticare e ai prodotti senza zucchero. Può causare ansia e mal di testa nei pazienti affetti da fenilchetonuria e nelle persone sensibili a questo dolcificante.

## UN RICOSTITUENTE PER IL SISTEMA NERVOSO

### Germi di Grano

#### Un tesoro pieno di vitamine ed effetti curativi

Il germe è la parte del chicco di grano con il più alto contenuto di nutrienti e principi attivi. Ciò vale a dire in particolare per:

- Proteine (23,2%): Più complete della proteina contenuta nel glutine dell'endosperma, poiché contiene una quantità sufficiente di lisina.
- Acidi grassi essenziali (9,72%) come l'acido linoleico e l'acido alfa-linolenico (omega-3, vedi pag. 1/240).
- Vitamine B1, B2, B6, niacina e acido folico.
- Vitamina E, un potente antiossidante.
- Minerali, in particolare fosforo, magnesio, ferro e oligoelementi. - Enzimi come la superossido dismutasi, che agisce come antiossidante.
- Octacosanolo: questa sostanza si trova nel germe di grano e nell'olio di germe di grano, e in quantità minori in altri oli di germe. Studi hanno dimostrato che agisce naturalmente contro la fatica e aumenta le prestazioni degli atleti. 100 g di germe di grano (circa 8 cucchiaini) coprono il fabbisogno giornaliero di vitamina B1, acido folico, vitamina E e fosforo in abbondanza. La dose abituale è di 2-4 cucchiaini a colazione. Il consumo di germe di grano è particolarmente consigliato nei seguenti casi:
- Disturbi del sistema nervoso che richiedono una dose supplementare di vitamina B: stati di affaticamento (astenia), depressione, stress, nervosismo, ecc.



### L'iperico

**Risolvere l'umore e riequilibrare il sistema nervoso:** è con questo scopo che viene principalmente usato l'iperico. Il suo effetto sui disturbi psicovegetativi, sugli stati d'animo depressivi, sull'ansia e/o sull'irrequietezza nervosa è stato dimostrato ed è per questo che oggi è molto utilizzato. Insieme alla valeriana, alla melissa e al luppolo, è il rimedio più utilizzato per questo tipo di problemi. In commercio esistono diversi prodotti pronti all'uso che contengono l'iperico. Una combinazione di fototerapia (fonte di luce artificiale con una potenza di circa 400 watt a un metro di distanza) e l'assunzione di iperico si è dimostrata particolarmente efficace. Tuttavia, l'effetto si nota solo dopo l'applicazione per diverse settimane e mesi.



#### Preparazione e modalità d'uso

##### Uso INTERNO

**1. Infuso:** mettere 30-40 g di pianta essiccata in infusione per ogni litro d'acqua. Berne una tazza dopo ogni pasto.

### Polline

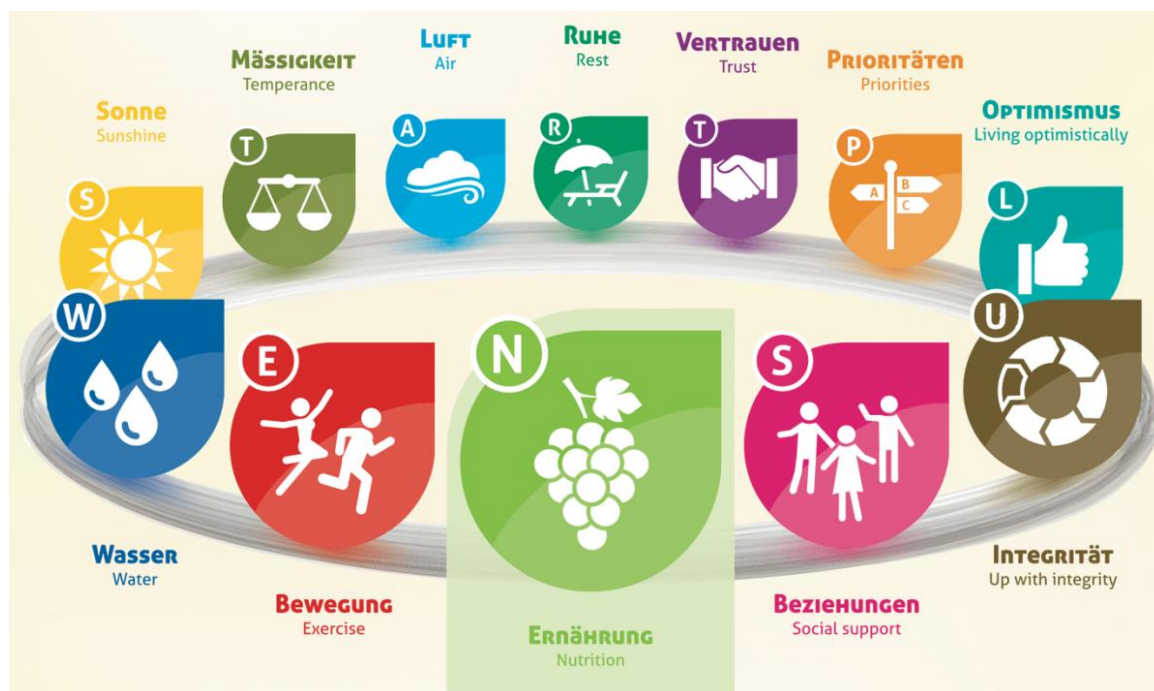
Per disturbi nervosi come irritabilità, depressione e diminuzione delle proprie performance mentali.



*I grani di polline sono un alimento molto concentrato, che contiene molti nutrienti diversi. Si consiglia l'assunzione regolare di uno o due cucchiaini (15-30 g) al giorno, preferibilmente a colazione. Possono essere assunti insieme a succhi di frutta, latte o yogurt.*



**Cosa pensi?  
Quanto può fare una persona per  
invecchiare in modo sano?**



### Fare il pieno e ripartire con una strategia di salute olistica

L'automobilista intelligente fa già il pieno quando inizia ad essere in riserva. La stessa cosa andrebbe fatta per quanto riguarda la salute. Fare qualcosa ogni giorno per fare il pieno. Ma cosa andrebbe fatto? Praticare il NewstartPlus®, un concetto di salute olistico, ha un impatto decisivo sulla nostra salute. Vale la pena rifletterci e dare ascolto ai buoni consigli.

Il rifornimento parte con il **riposo** notturno attraverso un ritmo del sonno sano. Senza che ce ne rendiamo conto, di notte le nostre cellule si rigenerano ed avvengono riparazioni geniche. Al mattino, a letto, si inizia con esercizi di ginnastica, in modo da far partire la circolazione. Una volta in piedi il primo passo è verso rubinetto. Due bicchieri d'**acqua** al mattino rendono attivi e ripristinano l'idratazione dei tessuti dopo la perdita d'acqua durante la notte.

Per fare il pieno è soprattutto necessaria una **sana alimentazione** in modo da poter ripartire nel modo giusto. Una ricca colazione stimola l'organismo e, se possibile, andrebbe fatta senza dipendere da stimolanti. Anche la **temperanza** è un punto essenziale che contribuisce ad uno stile di vita sano. Non è solo importante la moderazione con il cibo, ma anche il mantenersi occupati. Si tratta degli impegni e delle nuove sfide che vanno affrontate ogni giorno. Tuttavia, affrontando queste sfide con una certa dose di **ottimismo** insieme ad un'impostazione sana nei confronti della vita, vedrai come spesso i problemi si risolvono da soli. Tuttavia, è indispensabile stabilire delle **priorità**, in modo da non affondare nello zeitgeist di questo mondo.

Segue l'**attività fisica**, camminando al **sole** e all'**aria aperta** per almeno mezz'ora, possibilmente con il **partner** o con i figli, in modo da favorire buone relazioni sociali. Le **conversazioni** ne sono parte integrante, cercare di essere sinceri ed onesti l'uno con l'altro, in maniera tale che anche il tuo interlocutore, sia che si tratti del partner, di un figlio o di un collega di lavoro, si sentirà compreso ed accettato. Ciò crea una **fiducia** assoluta l'uno nell'altro ed un senso di serenità in tutti gli aspetti della vita.

Vivendo NewstartPlus® secondo questi principi, si ottengono questi fattori curativi 24 ore al giorno a costo zero. Ma anche le persone che non godono di una salute perfetta e devono ricostituirla ottengono grandi vantaggi adottando NewstartPlus® nel loro stile di vita. In questo modo si può fare il pieno e ripartire. Tramite questa strategia si ottengono gioia di vivere e più vigore! Chiunque abbia sperimentato questi benefici almeno una volta non vuole più rinunciarvi.



L'amore reciproco è come un fuoco che deve essere continuamente alimentato con nuovo combustibile, altrimenti si spegne. Di solito l'interesse per il partner si sposta verso altri obbiettivi. Questi possono essere un hobby, la carriera o i bambini. Spesso, ad esempio, tutto il tempo e le energie delle giovani coppie vengono investite nei propri figli mentre il partner viene messo in secondo piano. I bambini richiedono e attingono a tutto ciò che i genitori possiedono. Una volta diventati adulti e lasciata la casa, la coppia non ha più nulla in comune e si separa.

#### **Un concetto erroneo dell'amore**

L'uomo e la donna si separano perché hanno un'idea sbagliata dell'amore. Lo chiamano amore, ma intendono una sensazione. Lo chiamano amore pensando al sesso. Questa forma di amore veniva chiamata "eros" dai greci - l'amore sensuale e fisico. Se mancano i presupposti fondamentali, allora è un sentimento profondamente egoista.

L'amore erotico inizia con una sensazione e va oltre l'idea dell'atto. In pratica significa: provo un sentimento speciale per te, so cosa ti farebbe piacere, ed è per questo che lo faccio. Questo va bene finché si prova qualcosa di grande per l'altro. Quando questa sensazione non c'è più, non si ha più l'idea di stare facendo qualcosa di bello per l'altro. Questo tipo di amore pone sempre delle condizioni e viene donato solo dopo il suo compimento. Ma quando la sensazione viene meno questa forma d'amore scompare tanto in fretta quanto è iniziata.

## **RELAZIONI SOCIALI**

**I problemi di coppia sono tra i maggiori fattori stress che provocano malattie.**



**Perché così tanti matrimoni vanno in frantumi? Per quale ragione l'uomo e la donna si separano? Si è ancora pronti a lottare per il proprio matrimonio?**

#### **Osservare.**

Chi osserva un'altra persona le segnala che essa è divenuta oggetto del suo interesse. Osservare significa prendersi cura dell'altro, imparare a conoscere le sue necessità e i suoi bisogni, in modo da soddisfarli. Come stai? Di cosa hai bisogno? Come ti senti? In che modo posso aiutarti?

#### **Comunicare.**

Comunichiamo non verbalmente circa l'80% del tempo attraverso i nostri gesti ed espressioni facciali, il linguaggio del corpo e il tono di voce che usiamo quando parliamo. Solo il 20% circa si trova nel contenuto di quanto detto. Per questo non è importante solo quello che diciamo, ma anche come lo diciamo. Purtroppo, può anche accadere facilmente che, attraverso il tono di voce, un gesto o una parola, andiamo a toccare un tasto dolente che evoca un trauma precedente. Ciò può portare ad una forte reazione da parte dell'altro senza che ne comprendiamo il motivo.

#### **Agire.**

Quando le coppie hanno troppo poco in comune e la convivenza si limita al solo ambito della sessualità, ci si allontana rapidamente. Ma anche la sessualità, questo bel dono da parte di Dio per la vita coniugale, ne soffrirà in fretta se le coppie si alienano emotivamente. Ma ciò non è inevitabile. Vale la pena lottare per il proprio matrimonio. Dopo il divorzio, molti rimpiangono il loro primo matrimonio e sono dispiaciuti di essersi arresi troppo in fretta. In un secondo matrimonio incontrano spesso le stesse difficoltà perché non hanno imparato a affrontarle in modo costruttivo. Chiunque si sforzi di trattare il proprio partner con amore anche in tempi di crisi e si impegni per il proprio matrimonio, investe in un futuro felice. Aver superato insieme i momenti difficili e aver ravvivato l'amore, ci unisce fortemente, ci rende più grati l'uno all'altra, più sicuri di noi stessi e più speranzosi di poter superare insieme tutte le sfide in futuro.

**La cosa più importante in una conversazione non è lo scambio di informazioni, ma instaurare una relazione. "Se ci apriamo", possiamo rendere degli estranei degli amici.**

## PERDONO E AMORE

### Sei pronto a perdonare sempre e tutto?

**Il problema più grande del perdono è che dobbiamo perdonare i torti che ci sono stati fatti. Il problema più grande quando non perdoniamo è che ne soffriremo per il resto della nostra vita.**

### Parole semplici che rendono liberi interiormente: "Mi dispiace, perdonami!"

La persona più importante della mia vita è mia moglie. È proprio in questa intima convivenza che le debolezze personali si mostrano e lungo la via ci si ferisce a vicenda. Ho capito che le relazioni o crescono o deperiscono. Quando commetto un errore, continuo a lottare contro la voce interiore che vuole farmi credere di essere stato umiliato se dovessi piegarmi ed ammettere un errore – come se la mia reputazione apparentemente impeccabile fosse la cosa più importante da difendere nella mia vita. Ma quando vinco il mio orgoglio, mi stupisco sempre dell'effetto che le semplici parole: "Mi dispiace, perdonami!" possono avere. A volte hanno un effetto prodigioso, come se i raggi del sole mattutino si facessero strada attraverso un banco di nebbia. **Se mi esprimo con un tono conciliante e cerco di comprendere il punto di vista di mia moglie, improvvisamente tutto cambia.** Anche la conversazione procederà in modo molto differente e porterà a risultati del tutto diversi. A volte dopo il "perdono" ci si sentirà ancora meglio di prima. Il perdono è qualcosa di grande.

1. Il perdono riguarda almeno due persone; Non perdoniamo degli oggetti.
2. Il perdono significa che si è verificata una situazione, la quale non si sarebbe voluto accadesse.
3. Va riconosciuta l'esistenza di questa situazione ed il fatto che sia dolorosa.
4. Bisogna essere consapevoli di non essere stati in grado di impedire il fatto quando è accaduto.
5. Va riconosciuto di non essere in grado di controllare le azioni altrui, ma che ognuno ha diversi modi di reagire a queste azioni.
6. Va ammesso che ognuno è responsabile per i propri sentimenti.
7. Bisogna decidere consapevolmente di muoversi dall'insoddisfazione verso l'appagamento.
8. Va compreso che il perdono richiede tempo e che non si può fare pressione per accelerarlo.
9. Va preso il controllo focalizzando la propria attenzione sulla vita che si desidera per il futuro.



### Cosa intendi per amore?

**"L'amore è il più alto apprezzamento dell'altro, con un acuto senso dei suoi bisogni e delle sue necessità".**

#### Agape – la più alta forma d'amore

Il migliore e più duraturo concetto di amore è chiamato "agape" dai greci. È l'amore disinteressato che si offre volontariamente all'altro perché in quel momento ne ha bisogno. E lo si offre, sia che l'altro lo meriti oppure no. L'amore-agape è "il più alto apprezzamento dell'altro, con un acuto senso dei suoi bisogni e delle sue necessità". Quindi ha come obiettivo il bene altrui, non il proprio desiderio. Questo amore non è facile da esprimere, dato che include persino l'amore per il proprio nemico. È vero amore, l'amore divino. Non ha inizio da un sentimento ma da un pensiero, per poi sfociare nell'azione e infine può portare ad una sensazione positiva (ma non necessariamente). Gesù è stato un esempio di questo amore disinteressato, anzi: lui ne era l'incarnazione. Aveva la forza di lavare i piedi e perdonare i suoi traditori persino nelle ore finali della sua vita. Noi invece, al massimo laviamo la testa ai nostri nemici, ma mai i piedi. Gesù sapeva di cosa avesse bisogno il prossimo ed applicava semplicemente il suo amore, indipendentemente dal fatto che ricevesse in cambio gratitudine o meno. Questo amore è incondizionato, non conosce "se e ma", lo si dona volontariamente.

## FIGLI SANI

**Circa il 40-50% dei bambini è affetto ADHD (Sindrome da deficit di attenzione e iperattività) – o tendono all'obesità (eccesso di peso).**

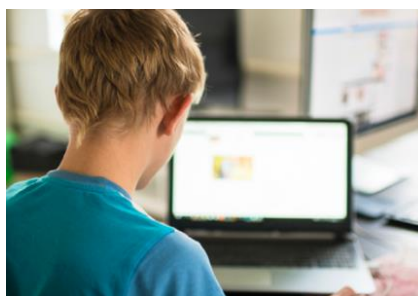
### A quali influenze sono esposti i nostri figli?

#### Sovraccarico di stimoli attraverso Internet

Il 35% dei bambini tra gli 8 e i 12 anni usa Internet. Tuttavia, questo fatto o di per sé positivo comporta dei rischi. Tramite l'uso incontrollato, ragazze e ragazzi hanno accesso a tutto ciò che Internet offre. Si trovano di fronte a immagini che non riescono a elaborare. Per molti bambini il consumo di televisione eccede la loro capacità di elaborare tutte le impressioni, gli stimoli e le sollecitazioni a cui vengono esposti. Le conseguenze sono evidenti: gli alunni "fanno zapping" durante le lezioni come se stessero guardando la televisione, perché i media forniscono informazioni in brevi sequenze e i bambini si abituano a rapidi cambiamenti di immagini. (www.gesundheitsseiten24.de)

#### Abitudini alimentari malsane e molto tempo davanti allo schermo

I bambini che passano molto tempo davanti alla TV vengono indotti a mangiare senza sosta. Già questo può portare a problemi di peso. La visione prolungata della televisione induce a mangiare senza sosta, soprattutto dolci e cibi grassi. A far ingrassare i bambini sono la mancanza di esercizio fisico e le abitudini alimentari scorrette. (www.kindergesundheit-info.de)

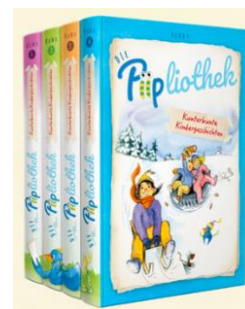


#### Mancanza di attività fisica

La mancanza di movimento può avere ulteriori conseguenze negative per lo sviluppo del bambino. Anche le prestazioni fisiche, le capacità motorie e la percezione del proprio corpo vengono compromesse dalla scarsità di attività fisica. La mancanza di esercizio fisico può anche avere un impatto negativo sullo sviluppo mentale ed emotivo dei bambini. (www.kindergesundheit-info.de)

### Cosa trasmettiamo ai nostri figli?

- Ci prendiamo del tempo per i figli?
- Stabiliamo amorevolmente dei limiti?
- Trasmettiamo valori che promuovono la vita?
- Diamo loro amore e comprensione?
- Diamo loro il buon esempio nelle relazioni sociali?
- Trasmettiamo loro buone competenze sociali?
- Praticiamo uno stile di vita sano insieme ai nostri figli tramite NewStartPlus?



La **Pipliothek** cerca di trasmettere con amore ai nostri figli valori importanti attraverso brevi storie dalla facile immedesimazione.



## CORPO – ANIMA – SPIRITO



**Corpo, anima e spirito formano un'unità funzionale olistica e inseparabile.**

**Oltre il 70% di tutte le malattie ha cause legate alla psiche.**

**"Ciò che fa stare male ammala!"**

La **guarigione** comprende più del semplice ripristino del nostro corpo fisico. Essa deve comprendere l'**animo** e lo **spirito** – l'intera persona.

La salute fisica è reale e duratura solo se sostenuta dal **ristabilimento** spirituale.

Shang Lee, Istituto Weimar

Spesso sono la **preoccupazione** per i figli, la **morte** improvvisa del coniuge, un **duro colpo** in famiglia o una **grave malattia** a dare del filo da torcere.

Il pensiero costante: "**Come faccio ad andare avanti?**".

**Conosci questi pensieri?  
Cosa si può fare a riguardo?**

### **Lasciarsi donare la pace interiore**

Riflettere su questioni spirituali può essere un buon metodo per trovare la pace interiore.

Una **coscienza pulita** e una disposizione d'**animo allegra** garantiscono uno stato d'animo ottimale.

La riflessione riguardo le sacre scritture porta alla pace interiore.

Gesù nel Nuovo Testamento dice:

**"Vi lascio pace; vi do la mia pace.**

**Io non vi do come il mondo dà. Il vostro cuore non sia turbato e non si sgomenti".**

(Giovanni 14:27)

Cercate di pregare a Dio e di affidargli le vostre esperienze dolorose. Abbiate fiducia in Dio, si prenderà cura di voi.

### **Guardare al futuro con ottimismo**

Nessuno può prevedere il futuro. Pertanto, è inutile soffrire a causa di qualcosa che non esiste. Però molte cose spiacevoli possono essere prevenute. Per evitare un futuro spiacevole, prendi il controllo della tua vita, dicendo così: "**Farò tutto il possibile per impedirlo**" o "**Molti ce l'hanno fatta, quindi posso farlo anche io!**" Evita di considerare le cose negative come un disastro.



**Vita e Salute**  
Potere benefico per  
l'anima e lo spirito

## Depressione



**In Austria 800.000 persone soffrono di forme di depressione, sono in particolare le donne ad esserne colpite.**

**Il numero di diciottenni che ricorrono agli antidepressivi è raddoppiato negli ultimi sei anni.**

[www.aerztewoche.at](http://www.aerztewoche.at)

### Per quale motivo pensi che così tante persone ne siano affette?

#### Luce solare

Un'abbondante esposizione al sole aumenta la produzione di serotonina e può anche aumentare i livelli di melatonina nel sangue durante la notte, migliorando la qualità del sonno. L'organismo è in grado di produrre la propria vitamina D attraverso l'esposizione al sole. Anche la carenza di vitamina D viene associata alla depressione.

Un **basso livello di serotonina** nel cervello è un fattore che può contribuire alla depressione. La serotonina viene prodotta nell'area prefrontale del cervello. Per produrre la serotonina l'organismo ha bisogno di alcune sostanze. Una di queste è l'aminoacido "triptofano".

Il triptofano è contenuto in:

**Semi di zucca, tofu, semi di sesamo e mandorle**

**Al contrario, lo zucchero influisce negativamente sulla funzione della parte prefrontale del cervello.**

#### Sonno

I disturbi mentali sono strettamente legati all'insonnia. Con l'avanzare dell'età, la produzione di melatonina (ormone presente nel sangue che favorisce il sonno) diminuisce.

Rimanere svegli troppo a lungo e la troppo lunga esposizione alla luce artificiale interrompe la produzione di melatonina.

#### Le cause sono varie:

- uno stile di vita sbagliato
- troppo poco sonno, troppo stress (ansia da prestazione) e
- troppo poco movimento (ossigeno)
- insufficiente esposizione al sole
- Carenze nutrizionali (carenza di vitamine e minerali)
- Perdita dei propri cari (separazione, morte)
- Abusi
- Colpe non perdonate
- Contatti con lo spiritismo



#### Colazione sana

I **carboidrati** aumentano i livelli di serotonina: frutta, cereali integrali, noci (la carne non contiene carboidrati)



## SPERANZA



**Se ti trovassi nella situazione di questa famiglia, quale sarebbe la fonte della tua forza?**

Una giovane famiglia. Due bambini adorabili, di cinque e otto anni. Onorano la madre e adorano il padre, il quale sprizza salute e forza da tutti i pori. Ovunque ci sia bisogno del suo aiuto, egli è pronto a dare una mano. Gesù Cristo è al centro di questa famiglia. Ma un giorno tutti loro subiscono un duro colpo: il padre viene ricoverato in ospedale. La diagnosi è scioccante. Poliomielite, e ciò all'età di 34 anni. Le possibilità di guarigione sono scarse. Ma la famiglia sa che Gesù è lì con loro in questo momento. Dopo alcuni mesi, il padre viene dimesso dall'ospedale e può tornare a casa. Ma fisicamente non è più lo stesso. Cammina con difficoltà. Trascina una gamba. Nel suo cuore però, non è cambiato nulla. La sua fede è forte e salda perché ha imparato che: "...quelli che sperano nel Signore acquistano nuove forze...". (Isaia 40:31) Per la sua chiesa, per il suo intero paese, per la famiglia e per i suoi colleghi, quest' uomo diventa una viva testimonianza di fede. Sua moglie, che è ancora in salute, viene incoraggiata continuamente dalla fede del marito malato. Egli afferma continuamente che: "Attraverso la sofferenza la mia fiducia in Dio diventa ancora più solida." Ma ecco che arriva il prossimo colpo: tumore al cervello! In che modo è possibile continuare a credere? Come può Dio permettere una cosa del genere? "Caro Dio, potresti far guarire Papà?", pregano con fiducia i due bambini. Poco tempo dopo, però, la Famiglia si deve riunire intorno al capezzale del padre e marito.

Lì giace pallido, la sua testa sul cuscino bianco, lui che una volta era pieno di forza e la cui voglia di vivere era così contagiosa e incoraggiante. Dalle sue labbra non fuoriescono più parole. La sua mente è come paralizzata. Che immagine terribile! Ma il trentaquattrenne padre di famiglia, la cui prospera vita sta volgendo al termine, apre gli occhi ancora una volta. Vede la sua famiglia: la donna che piange, i bambini dall'aspetto spaventato. Ed inizia a sussurrare. Silenziosamente ed in maniera quasi incomprensibile. Quello che dice sono tre numeri: "297". La madre e i figli si guardano perplessi. «2-9-7», sussurra il padre. Poi chiude gli occhi. I suoi cari aprono l'innario di lode: 297. E con voce soffocata dalle lacrime, la giovane madre legge sul letto di morte del suo amato marito la canzone di Paul Gerhardt: Perché dovrei disperarmi? Ho ancora Cristo, chi può togliermelo? Chi può privarmi del cielo che il Figlio di Dio mi ha donato nella fede? Quando il cielo si aprirà di fronte a noi, nell'ora della morte sarà solo un arrivederci fino al momento in cui ci rincontreremo. La vita non è ciò che ci lasceremo alle spalle nel momento in cui la morte porrà fine a tutto. La vita è ciò che si trova di fronte a noi perché Gesù Cristo priverà la morte del suo potere e ci donerà la vita eterna. Una grande congregazione in lutto si è riunita al cimitero. Sono tutti profondamente colpiti dalla sorte di questa giovane famiglia. Di fronte alla tomba ancora aperta, il coro dei giovani, che il defunto ha diretto per molto tempo,

canta ancora una volta. La vedova ha richiesto un inno che ha commosso tutti in quanto testimonianza di viva fede di fronte alla morte:

*Se le vie del mio Dio mi sembrano strane, misteriose e difficili, e se i desideri che ho a cuore si perdono silenziosamente in un mare di dolore: se il giorno che mi ha portato solo dolore e angoscia volge al termine, cupo e grave, allora che io rammenti una cosa: Dio non commette mai errori! Quando il mio cuore trema di disperazione per le domande a cui non trovo una risposta, quando voglio scoraggiarmi per la mia incomprensione davanti all'amore di Dio, allora affido tutte le mie brame nelle mani di Dio, dicendomi dolcemente e silenziosamente piangendo: Dio non commette mai errori. Perciò stai tranquillo, cuore mio, e lascia passare ciò che è terreno e passeggero, alla luce di sopra vedrai che le vie che egli indica sono buone. E se dovessi perdere ciò che più ami, anche attraverso la notte fredda e buia, tieni stretta questa beata certezza: Dio non commette mai errori!*

Composta nel 1943 a Stalingrado. Molte persone durante la loro vita sperimentano un destino simile a quello descritto in questa storia. Tuttavia, questa famiglia ha una speranza che va oltre la morte. La speranza di un ricongiungimento. La morte è per loro solo un addio a questo mondo.

## IL SENSO DELLA VITA

La domanda sul senso della nostra vita è una delle più importanti in assoluto.



**Cosa accade se viene a mancare la nostra ragion d'essere?**

**Conosci le tre domande esistenziali?**

**Da dove vengo?  
Perché vivo?  
Dove sono diretto?**

**Hai già trovato una risposta a queste domande?**

### La vita ha un senso!

Il dottor Viktor Frankl ha detto: "La vita ha un senso o non ne ha alcuno. Solo quando ci rendiamo conto che la vita ha senso, ha senso anche impegnarsi per la salute o contro la malattia".

### Spunti di riflessione

Tu hai formato le mie reni, che mi hai intessuto nel seno di mia madre.

(Salmo 139:13)

Io sono la vite, voi siete i tralci. Colui che dimora in me e nel quale io dimoro, porta molto frutto;

perché senza di me non potete fare nulla.

(Giovanni 15:5)

Dio ha fatto ogni cosa bella a suo tempo: egli ha perfino messo nei loro cuori il pensiero dell'eternità, sebbene l'uomo non possa comprendere dal principio alla fine l'opera che Dio ha fatta.

(Ecclesiaste 3:11)

„Perché Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna”

(Giovanni 3:16)



## SOFFERENZA E LUTTO

**Hai già sperimentato la sofferenza e il lutto?  
Hai avuto qualcuno che ti è stato vicino  
durante un periodo doloroso?  
Come consolaresti qualcuno che sta  
soffrendo?**



Ogni persona sperimenta brevi, ma a volte anche lunghi periodi di dolore nel corso della propria vita. Sono spesso innescati dalla morte di una persona cara, da una grave malattia, da un divorzio o da una separazione, da un licenziamento o anche solo da un trasferimento. Queste condizioni di vita ci deviano dal nostro percorso abituale.

Allo stesso tempo, ci offrono anche l'opportunità di intraprendere nuove strade che portano a una vita più appagante. Ma come possiamo trasformare le crisi in opportunità e utilizzare gli ostacoli come base per una vita più appagante?

### La sofferenza può rafforzare

Solo quando qualcuno ha vissuto in prima persona l'esperienza della sofferenza, prova riconoscenza. Quando poi sta di nuovo bene, prova una speciale empatia per le persone che soffrono. La sofferenza può quindi aiutarci a crescere come

### Essere in grado di aiutare gli altri

Dopo un'esperienza di profonda sofferenza, non siamo più gli stessi di prima. Cominciamo ad avere un atteggiamento molto più consapevole nei confronti della vita e diventiamo capaci di offrire una sincera comprensione alle

### Lutto e fiducia in Dio

L'insegnamento del Nuovo Testamento: "Piangete con quelli che piangono..." (Romani 12:15) diventa un aiuto concreto per chi sta soffrendo. Se una persona in profonda sofferenza spirituale trova una persona che prende sul serio questo insegnamento contenuto nella Parola di Dio e condivide i sentimenti di dolore, trova presto sollievo. Chi studia la Parola di Dio soprattutto nei momenti di dolore, troverà in essa le testimonianze di molte persone, come Giobbe, che hanno attraversato momenti di profondo dolore mantenendo la loro fiducia in Dio. Nella Parola di Dio si possono trovare innumerevoli pensieri confortanti e incoraggianti. Inoltre, chi è credente può avere la certezza, attraverso il messaggio biblico della risurrezione, che la morte non è la fine, ma che Dio riporterà in vita coloro che sono morti confidando in Lui. Chi percorre il cammino attraverso il dolore, aggrappandosi a Dio o venendo a lui proprio in quei momenti, otterrà davvero una maturità più profonda e una vita più piena e consapevole.

Gesù, che ha percorso di persona il cammino del dolore, è in grado di accompagnare gli altri attraverso di esso. Questo concetto è stato espresso molto bene da Ellen White, una scrittrice cristiana del XIX secolo: "Coloro che hanno sopportato i più grandi dolori sono spesso quelli che danno il maggior conforto agli altri. Sono loro che portano il sole ovunque vadano. Sono stati istruiti e nobilitati dalla sofferenza. Non hanno perso la fiducia in Dio quando il dolore li ha oppressi, ma si sono uniti ancora di più al suo amore protettivo. Essi sono la prova vivente della tenera cura di Dio".

Hans Hartig, pastore; dallo speciale Vita e salute "La questione della morte".

### La questione della morte

Cosa succede dopo la morte dell'uomo? C'è speranza oltre la morte? Quali conseguenze può avere una comprensione errata della morte?

H 48 p., 13,8 x 21 cm





## PERCHÉ?

Cosa passa per la mente a persone che commettono un atto del genere?

Da dove proviene la malvagità? Che cosa ne pensi?

### 11 settembre 2001

In tutto il mondo la gente trattiene il fiato assistendo esterrefatta alle terribili immagini trasmesse in diretta da diversi canali televisivi. Quel giorno più di 3000 persone perdono la vita nell'attacco al World Trade Center di New York. Tra i morti non ci sono solo tutti i passeggeri degli aerei dirottati, ma anche numerosi vigili del fuoco intervenuti in soccorso. La maggior parte delle vittime, tuttavia, erano persone che si erano recate al lavoro al World Trade Center come facevano ogni giorno. Non avevano idea che quello sarebbe stato il loro ultimo giorno di lavoro. L'annosa questione si ripropone continuamente. Catastrofi, guerre e terrorismo, dolore e lacrime, pena e dolore, miseria e difficoltà, disperazione e delusione. E ci si pone sempre la stessa domanda: **"Se Dio esiste, come può permettere tutto questo?"**. "Se c'è il bene, deve esserci anche il male, dove c'è la luce, c'è anche l'oscurità". Quello che sembra un luogo comune è una chiave per comprendere meglio molti avvenimenti che ci rendono la vita difficile. Ma qual è l'origine del male? La Bibbia dà una risposta a questa domanda. Spiega chi è il responsabile di tutta la sofferenza di questo mondo. Sicuramente l'uomo vi contribuisce con il suo egoismo. Milioni di ettari di foreste vengono disboscati, avvengono disastri petroliferi, ecc. La terra potrebbe fornire pane per tutti, eppure più di quarantamila persone muoiono di fame ogni giorno. Dietro le quinte, però, ciò ha a che vedere con una lotta tra il bene e il male. Uno scontro tra luce e tenebre. Dio ha un nemico. Lucifero, un angelo caduto che ha rinunciato a Dio e ne è diventato l'avversario.



Letture consigliata

#### IL GRAN CONFLITTO

Uno sguardo sorprendente dietro le quinte del potere politico e religioso. Non si tratta solo delle numerose aberrazioni del passato, ma soprattutto di quelle future e di come starne alla larga.

Dio è amore e vita. Chi si separa da Dio diventa senza amore e quindi perde anche la vita. Anche la prima coppia di esseri umani è stata sedotta dal nemico, e ciò è andato avanti nei secoli di storia dell'umanità.

Ecco perché Gesù, il Figlio di Dio, è venuto su questo pianeta come essere umano, per privare finalmente il nemico del potere (1 Giovanni 3:8) e per mostrare agli uomini che Dio è la fonte dell'amore. Egli è statogiustiziato sebbene innocente. È morto sulla croce per noi ed è risorto dopo tre giorni. È salito al cielo sotto gli occhi dei suoi seguaci e ha promesso loro che sarebbe tornato nello stesso modo (Atti 1:9-11).

#### Gesù tornerà

La sua promessa è espressa chiaramente nei Vangeli, in particolare in Matteo 24. Egli fornisce persino dei segni per riconoscere l'approssimarsi del suo ritorno: Catastrofi, guerre, epidemie ecc. sono alcuni di essi. Questi avvenimenti sono sempre esistiti, ma è la loro intensità che li contraddistingue da quelli avvenuti in passato. Come in una donna incinta l'intensità delle contrazioni indica il parto, lo stesso vale per segni del ritorno di Cristo. Quando egli apparirà, sarà l'alba del giorno del giudizio. Gesù chiamerà a rispondere delle loro azioni coloro che hanno corrotto la nostra terra e porrà fine alla sofferenza nel mondo. Per coloro che hanno creduto in lui, egli preparerà una nuova terra e un nuovo cielo. L'apostolo Giovanni ci dice nella Bibbia: "Dio asciugherà ogni lacrima dai loro occhi e non ci sarà più la morte, né l'afflizione, né il pianto, né il dolore, perché le cose di prima sono passate. ... Ecco, io faccio nuove tutte le cose!". (Apocalisse 21:4, 5). Gesù è venuto in questo mondo per sconfiggere il nemico di Dio e per unirci nuovamente a lui. Egli tornerà e ristabilirà tutte le cose come erano in principio.



## PREGHIERA

**La miseria aguzza la preghiera!**

Cosa ne pensi di questo modo di dire?

È soprattutto nei momenti di dolore che molte persone si rivolgono a Dio. Sperano di ricevere un aiuto "dall'alto" in una situazione senza speranza.

Le persone devono sempre trovarsi nel momento del bisogno prima di poter pregare?

Il noto cantautore Peter Maffay durante un talk show ha dichiarato di non avere nulla a che fare con la religione. Ma quando tempo fa gli è stato diagnosticato un cancro ai polmoni, ha pregato. **Molte persone hanno conosciuto Dio in questo modo. Molte persone hanno conosciuto Dio in questo modo.**

**Una volta guarite però, le persone dimenticano in fretta ciò che Dio ha fatto per loro. Al massimo sul letto di morte, negli ultimi istanti della vita, ci si rivolge nuovamente a Dio. Ma ciò è giusto?** Esistono però anche persone che non cercano il contatto con Dio solamente nei momenti di bisogno.

Durante la preghiera avviene un'intesa tra Dio e l'uomo. Dio svela a chi prega come il proprio carattere e gli esprime la sua volontà.

**La preghiera è il respiro dell'anima. È il segreto della forza spirituale.**

### Il significato della preghiera

Chi prega si apre a Dio come farebbe con un amico. Non è che dobbiamo dirgli come stiamo e di cosa abbiamo bisogno; spesso lo sa meglio di noi. Pregare significa fare spazio a Dio nei nostri pensieri, sentimenti e desideri e discutere con lui di tutto ciò che ci tocca nel profondo. Nella preghiera, non è Dio ad avvicinarsi a noi, ma siamo noi a farlo verso di lui.

E.G. White

**Hai mai ottenuto aiuto dalla preghiera?**

**Conosci questa frase detta da Gesù?**

**"Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi; io vi darò ristoro..."**

Tutti coloro che prendono Cristo in parola, si affidano a lui e gli chiedono di custodire il loro cuore e di mettere ordine nella loro vita troveranno pace e tranquillità. La nostra vita può essere un groviglio inestricabile di ansie e preoccupazioni, ma Dio ne trova le cause e mette ordine nel disordine, basta che glielo chiediamo. Egli cambia la nostra natura e ci aiuta a vivere una vita che lo onora e che porta benedizioni agli altri.



In relazione a questo argomento si consiglia la lettura del libro tascabile "Comunione con Dio - Una scuola di preghiera" di E.G. White.

## SCIENZA E FEDE



**Ti sei mai interrogato sulle origini dell'uomo?**

Fred Hoyle, professore di astronomia all'Università di Cambridge, afferma: "Non siamo altro che macchine elaborate formatesi in uno strano angolo dell'universo..."

... **Non abbiamo la minima idea del nostro destino...** Ci troviamo in un

universo fantastico e non sappiamo se la nostra esistenza abbia un senso".

Questo è il messaggio del nichilismo che conduce sempre più persone alla disperazione. **La dottrina dell'evoluzione ha ridotto l'uomo a mero prodotto del caso in un universo puramente meccanico.**

La nostra vita, quindi, non ha più significato di una pietra, di un cane o di un albero. Ci dissolveremo nei nostri componenti chimici e non saremo altro che la sostanza organica di cui siamo composti.

**Questa visione del mondo porta molte persone a vivere alla giornata, ad agire in modo irresponsabile e a cercare solo il proprio vantaggio.**

L'essere umano non ha alcun valore personale nel sistema di pensiero filosofico dell'evoluzionismo. **La Bibbia, invece, ha risposto in modo sensato e soddisfacente alla domanda sul "da dove", sul "verso dove" e sul "perché" dell'uomo.**

Quando gli Ebrei erano alle prese con la discussione sul matrimonio, Gesù indicò loro l'origine dell'uomo: "Non leggete le Sacre Scritture? Dicono che in principio Dio creò l'uomo e la donna..." (Matteo 19:4).

In Genesi 2:7 la creazione dell'uomo è descritta con le seguenti parole: "Allora il Signore Dio prese polvere dalla terra, formò l'uomo e soffiò nelle sue narici il respiro della vita. Così l'uomo divenne un essere vivente".

Quando gli Ebrei erano alle prese con la discussione sul matrimonio, Gesù indicò loro l'origine dell'uomo: "Non leggete le Sacre Scritture? Dicono che in principio Dio creò l'uomo e la donna..." (Matteo 19:4).

In Genesi 2:7 la creazione dell'uomo è descritta con le seguenti parole: "Allora il Signore Dio prese polvere dalla terra, formò l'uomo e soffiò nelle sue narici il respiro della vita. Così l'uomo divenne un essere vivente".

Quando gli Ebrei erano alle prese con la discussione sul matrimonio, Gesù indicò loro l'origine dell'uomo: "Non leggete le Sacre Scritture? Dicono che in principio Dio creò l'uomo e la donna..." (Matteo 19:4).

In Genesi 2:7 la creazione dell'uomo è descritta con le seguenti parole: "Allora il Signore Dio prese polvere dalla terra, formò l'uomo e soffiò nelle sue narici il respiro della vita. Così l'uomo divenne un essere vivente".

Quando gli Ebrei erano alle prese con la discussione sul matrimonio, Gesù indicò loro l'origine dell'uomo: "Non leggete le Sacre Scritture? Dicono che in principio Dio creò l'uomo e la donna..." (Matteo 19:4).

In Genesi 2:7 la creazione dell'uomo è descritta con le seguenti parole: "Allora il Signore Dio prese polvere dalla terra, formò l'uomo e soffiò nelle sue narici il respiro della vita. Così l'uomo divenne un essere vivente".

Quando gli Ebrei erano alle prese con la discussione sul matrimonio, Gesù indicò loro l'origine dell'uomo: "Non leggete le Sacre Scritture? Dicono che in principio Dio creò l'uomo e la donna..." (Matteo 19:4).

In Genesi 2:7 la creazione dell'uomo è descritta con le seguenti parole: "Allora il Signore Dio prese polvere dalla terra, formò l'uomo e soffiò nelle sue narici il respiro della vita. Così l'uomo divenne un essere vivente".

Quando gli Ebrei erano alle prese con la discussione sul matrimonio, Gesù indicò loro l'origine dell'uomo: "Non leggete le Sacre Scritture? Dicono che in principio Dio creò l'uomo e la donna..." (Matteo 19:4).

In Genesi 2:7 la creazione dell'uomo è descritta con le seguenti parole: "Allora il Signore Dio prese polvere dalla terra, formò l'uomo e soffiò nelle sue narici il respiro della vita. Così l'uomo divenne un essere vivente".

### Informazioni contenute in poche parole

**Il racconto biblico della creazione è molto breve e semplice. Dietro ad esso, però, si nasconde un vero e proprio capolavoro. Se, ad esempio, le informazioni contenute nei nostri geni venissero trascritte, si otterrebbero circa 1000 libri di 500 pagine ciascuno.**

Quando un ovulo e uno spermatozoo si uniscono, nasce un nuovo essere umano. Un ovulo è grande appena un decimo di millimetro. La testa di uno spermatozoo è lunga appena due centesimi di millimetro. La quantità di spermatozoi necessaria per procreare tutte le persone che vivono oggi sulla terra potrebbe essere contenuta in un cucchiaino.

Una singola cellula appena creata contiene tutte le informazioni genetiche che i genitori trasmettono al figlio al momento del concepimento. Queste informazioni genetiche sono memorizzate in 100000 geni, metà dei quali provengono da ciascun genitore. Tutte le caratteristiche interne ed esterne sono determinate in queste informazioni, l'intero progetto del nuovo essere umano è contenute in essi: le sue misure e forme fisiche, il suo aspetto, le sue caratteristiche mentali e spirituali e i suoi talenti, il suo temperamento e in parte il suo carattere.

**Ogni essere umano è così una creazione unica ed esclusiva di Dio.** La prima risposta alla domanda esistenziale sul nostro perché e sul nostro valore si trova nel messaggio che Dio ci ha creati a sua immagine e somiglianza.

Dio ti ha voluto e ti ha creato. È questo il valore della tua vita. La tua vita non è una mera coincidenza. Non sei una pedina in mano a delle forze cosmiche. Non sei il mammifero più evoluto. Non sei una scimmia nuda. Non sei un oggetto, ma una persona.



Per saperne di più, leggi lo speciale di Vita e salute "Creazione o evoluzione".

## LA LUCE DELLA VITA



Chi sentì queste parole le ha in seguito riportate per iscritto in un grandioso passo: "In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini. La luce splende nelle tenebre e le tenebre non la comprendono... La vera luce, che illumina ogni uomo, stava venendo al mondo". (Giovanni 1:4, 5, 9) E molto tempo dopo l'ascesa al cielo di Gesù, Pietro, illuminato dallo Spirito Santo, ricordando l'esempio usato da Gesù, scrisse: "Abbiamo inoltre la parola profetica più salda: farete bene a prestarle attenzione, come una lampada splendente in luogo oscuro, fino a quando spunti il giorno e la stella mattutina [Cristo] sorga nei vostri cuori". (2 Pietro 1:19)

Ogni volta che Dio si è rivelato al suo popolo, la luce è stata il segno della sua presenza. In principio, la luce aveva rischiarato le tenebre al comando della sua parola creatrice. Di giorno la luce era avvolta dalla colonna di nuvole e di notte dalla colonna di fuoco, la quale guidava i vasti eserciti di Israele. La luce sfavillava intorno al Signore sul Monte Sinai con uno splendore impressionante.

La luce si posava sul propiziatorio nel tabernacolo.

La luce riempiva il Tempio di Salomone al momento della sua inaugurazione. La luce risplendeva sulle colline di Betlemme quando gli angeli portarono il messaggio di salvezza ai pastori. Dio è luce e con le parole: "Io sono la luce del mondo" (Giovanni 8:12)

Cristo ha manifestato la sua unità con Dio e il suo legame con tutta l'umanità. Egli stesso ha fatto sì che la "luce... risplendesse dalle tenebre" fin dall'inizio (2 Corinzi 4:6).

Egli è la luce del sole, della luna e delle stelle. Era la luce spirituale che aveva illuminato Israele attraverso simboli, segni e profezie.

Ma questa luce non è stata data solo al popolo ebraico. Come i raggi del sole illuminano anche gli angoli più remoti della terra, così la luce del Sole della giustizia penetra in ogni essere umano. "La vera luce, che illumina ogni uomo stava venendo in questo mondo". (Giovanni 1:9)

*Dio è luce e con le parole: "Io sono la luce del mondo" Cristo ha dichiarato la sua unità con Dio e il suo legame con tutta l'umanità.*

## UNA LETTERA D'AMORE



**La Bibbia è la più grande lettera d'amore mai scritta.**

**Contiene il più bel messaggio d'amore di tutti i tempi.**

**Le persone che ricevono questo messaggio d'amore guariscono nel corpo, nell'anima e nello spirito.**

**Hai mai letto questa "lettera d'amore"?**

**Lo sai che Dio è amore e che ama anche te?**

## IN PRINCIPIO ERA LA PAROLA

**"Poiché Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque creda in Lui non perisca, ma abbia vita eterna".  
Giovanni 3:16**

Il professor H. Thielicke l'ha formulato così: "Dio ci ama, non perché abbiamo valore, ma abbiamo valore perché Dio ci ama". È questo che rende preziosa la nostra vita e le dà uno scopo: Siamo stati creati da Dio e da lui veniamo amati. Niente può separarci da questo amore di Dio, se non la nostra volontà.

### Una testimonianza speciale

Una giovane donna voleva porre fine alla sua vita suicidandosi. Era già stata ricoverata due volte in una clinica psichiatrica. Ma quando ha ascoltato il Vangelo e ha aperto il suo cuore a Gesù, è guarita sia fisicamente che emotivamente. Ha condiviso la sua esperienza con le seguenti parole: "Gesù è entrato nella mia vita. Il suo amore mi ha fatta sua. Mi ha dato una vita vera, autentica e nuova, mi ha donato gioia, pace interiore, sicurezza, rispetto di me stessa, dignità e consapevolezza: adesso so da dove vengo. So per cosa sto vivendo. So dove sono diretta. Queste erano tutte domande senza risposta che mi hanno allontanata dalla retta via. Il mio smarrimento era così profondo che sembravo prossima alla disperazione e alla morte.

Ma Dio mi disse: lo ti ho sempre amata; perciò, ti ho attirata a me per bontà". (Ger 51:3)

Questa è la mia certezza: Dio in Cristo è il mio Creatore e vuole che io viva. Questo è stato ed è il messaggio che ha dato alla mia vita una svolta completamente nuova, un significato e uno scopo profondo. Queste parole mi hanno tirato fuori dalla mia infelicità, dalla mia rassegnazione, dalla mia scarsa voglia di vivere, dalla mia malattia e dalla mia autodistruzione. Sono la fonte della mia liberazione e del mio processo di guarigione. L'amore di Dio è diventato realtà quando avevo già rinunciato a me stessa".



La traduzione Elberfelder della Bibbia è considerata da molti la migliore traduzione in lingua tedesca della Bibbia. 1602 pagg., 14,2 x 21,2 cm



"La Speranza dell'uomo"  
Uno dei migliori libri sulla vita di Gesù Cristo. Il libro chiarisce perché egli significa ancora oggi speranza ed una nuova vita per milioni di persone. 840 p., 14 x 21 cm

## CORSI A DISTANZA GRATUITI

### Corsi a distanza per grandi e piccini dell'Istituto di Studi Biblici Hope



#### In forma e in salute

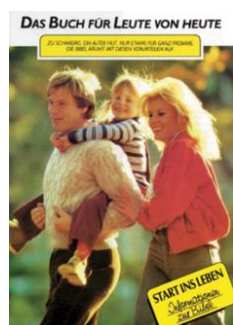
I principi fondamentali di uno stile di vita incentrato sulla salute. Come evitare malattie ed ottenere un miglioramento salutare duraturo. L'attenzione è rivolta alla rilevanza pratica e all'applicazione nella vita quotidiana.

**Conoscenze preliminari:** nessuna

**Obiettivo:** Sviluppo di uno stile di vita attento alla salute Durata: 10 opuscoli di studio, 8-12 pagine di testo, questionario alla fine dell'opuscolo.

**Durata:** 30-50 minuti per opuscolo

**Argomenti:** Vivere davvero la vita | Mangiare divertendosi | Essere in forma e sentirsi bene | Vivere senza fumare | Obesità - un problema serio



#### Impulsi – Iniziare a vivere

Corso introduttivo sui temi fondamentali della Bibbia. Un'introduzione facilmente comprensibile, ma allo stesso tempo profonda, sui temi più importanti della Bibbia.

**Conoscenze preliminari:** nessuna

**Obiettivo:** Panoramica dei fondamenti del Cristianesimo

**Durata:** 28 opuscoli, 8 pagine ciascuno, riccamente illustrati, questionario allegato alla fine di ogni opuscolo

**Durata:** 30-50 minuti a opuscolo

**Tra i temi trattati:** Il libro per l'essere umano contemporaneo | Le impronte di Dio | La domanda sul perché | Uno che ti ascolta | Inizia a vivere



#### Consigli per i bambini

Attraverso le esperienze e le avventure di un gruppo scout, i bambini esplorano la natura e sperimentano insieme quanto sia colorata ed emozionante la vita con un amico speciale: Gesù.

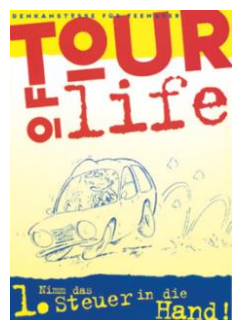
**Obiettivo:** fornire una panoramica delle verità fondamentali della Bibbia

**Età:** 8 – 11 anni

**Durata:** 7 opuscoli, 6 pagine a opuscolo, disegni, indovinelli, questionari

**Durata di lettura:** 15 - 20 minuti a opuscolo

**Tra i temi:** La grande avventura | Trovare la giusta via | SOS – Qualcuno ti ascolta! | Oltre la voragine



#### Tour of Life

Oggi ci imbattiamo in molte offerte - e soprattutto i giovani sono bombardati da molti messaggi. Il corso "Tour of life", attraverso un "viaggio attraverso la vita", vuole ispirare la riflessione e la decisione consapevole della fiducia verso Gesù e di scoprire la vita insieme a lui!

#### Si fa così:

- Ritagliare il modulo d'ordine nell'ultima pagina dell'opuscolo
- Spuntare la casella del corso desiderato. Inserire il proprio indirizzo e inviare il modulo d'ordine all'indirizzo indicato.
- Ti verrà inviato il primo opuscolo.
- Leggi l'opuscolo e spedisce il questionario compilato (le domande personali riceveranno una risposta).
- Riceverai l'opuscolo successivo e il foglio delle risposte.
- Tutti gli opuscoli sono gratuiti e senza impegno.

**Richiedi i corsi di formazione a distanza anche via Internet: [vitaesalute.net/corsi-di-formazione-2/](http://vitaesalute.net/corsi-di-formazione-2/)**



**HopeChannel**

INTERESSATI ALLA VITA  
[hopemedia.it](http://hopemedia.it)



Foto: fotolia.com | gnu

**TROVA CONTENUTI CRISTIANI:**

**TV & RADIO,**

**MEDIA, APP, SMART TV,**

**SATELLITE, DIGITALE TERRESTRE E ONLINE**

[hopemedia.it](http://hopemedia.it) | Tel. 800 098 650 | WhatsApp 348 222 7294

Un servizio offerto dalla Fondazione Vita e Salute | Via Ellen Gould White 8 – 50139 Firenze | Tel. 055 2326289



**La salute  
non è frutto del caso**

Impulsi per una vita sana