

ALIMENTAZIONE E SALUTE PSICOMENTALFISICA

Un forte stimolo di riflessione

Dopo aver letto il libro di **Tord Lyseving** « fruttarismo un cammino di libertà » che condivido pienamente, ho continuato il mio percorso di riflessioni attorno al tema alimentazione del corpo e della psiche e scrivo una mia visione in sintonia con il suo concetto di salute psicomentalfisica.

Tord all'inizio degli anni 80 ha avuto la grave perdita della moglie per tumore, questa esperienza lo ha portato allo studio approfondito del corpo umano e del suo funzionamento sui tre livelli: mentale, emozionale e fisico. (...) *ogni cosa che avviene nella vita ha una sua piena ragione*, e questa affermazione mi pare più che ovvia come pure: *tu sei ciò che mangi*. Da lì iniziò il suo cammino verso l'alimentazione corretta, naturale e carica di amore.

Mi trovo molto sincronizzato con le sue idee espresse nel suo libro, dove parla di abitudini alimentari per cambiare il futuro, stadi di transizione, economia e politica, crescita personale e amore allargato.

Sono convinto che il libro di Tord mi abbia chiamato dallo scaffale della libreria semplicemente perché il lavoro che svolgo da una vita vibra su quella frequenza.

Sono musicista, percussionista e ricercatore di suoni, di emozioni che amplificano la mia aura uditiva portandomi alla convinzione che per vivere in salute sia importante un'alimentazione corretta del corpo e in ugual misura dello spirito, identificabile come vibrazione profonda, talmente profonda che per arrivare lì è opportuno un viaggio interiore a cavallo del suono/vibrazione e sicuramente aggiungo emozione positiva.

A cavallo del suono

Le mie ricerche in campo musicale che preferisco definire *ricerche in ambito rumorsonoro*, mi portano puntualmente allo sviluppo dell'atteggiamento di ascolto di tutto ciò che produce sonorità e rumore; qui si possono elencare alcuni elementi che emettono vibrazioni e frequenze, i più evidenti sono le cose che si sentono con l'apparato uditivo e sono il suono e il rumore, meno evidenti ma molto importanti sono le parole e le emozioni (percepite su altri piani di ascolto), poi ancor meno evidenti, perciò situati su altri livelli, sono i pensieri e le azioni, poi per finire ma non meno importanti metto il cibo e l'acqua (il corpo umano è costituito per il 70% di acqua come il pianeta), questi si sentono diversamente degli altri, la loro percezione ci arriva dalla risposta del nostro corpo, per esempio se mangio una quantità esagerata di fichi secchi la risposta del mio corpo sarà la diarrea, se mangio cadaveri (carne o pesce) la risposta del corpo sarà indirizzata alla morte cellulare e alla malattia.

È abbastanza chiaro a questo punto che tutto, ripeto: TUTTO è vibrazione! e noi siamo immersi in esse.

Il cosmo è una potenza vibratoria ed è la massima espressione di energie organizzate ed è perciò un'immensa miniera a disposizione di tutti a cui tutti possono attingere in maniera inconsapevole oppure con consapevolezza.

Sempre seguendo il mio intuito e la logica di ragionamento, definisco semplicemente i due tipi fondamentali di frequenze vibratorie: positiva e negativa, esse avvolgono o meglio sono espressioni di ogni cosa.

Esperimenti

Un esperimento che mi ha fatto fare una serie di riflessioni su quanto descritto sopra è il « miracolo » del riso, che non ha una spiegazione scientifica perciò è una specie di « magia miracolosa ».

Qualche anno fa, con le mie tre figlie, ho fatto questo esperimento dopo aver cercato in internet il significato di « acqua diamante » scoperta da Masaru Emoto, che descrive l'esperimento di trasformazione del riso bianco bollito oppure crudo ma che ha bisogno di molto più tempo per la metamorfosi.

L'esperimento, consisteva nel far bollire del riso separandolo poi in due recipienti e sopra al primo si scrivono delle ingiurie e parolacce da sottoponte...nell'altro abbiamo scritto parole di gioia di amore, felicità e freschezza.

Ogni mattina si « insultava » il primo recipiente, quindi veniva per così dire inaffiato di negatività, mentre l'altro lo si « coccolava » recitando le parole positive.

Il terzo giorno, a fine esperimento, il barattolo coccolato e inaffiato di parole positive, profumava, quello che invece ha subito insulti e parolacce era completamente marcio e puzzolente al punto che abbiamo gettato via anche il recipiente, viene da se la riflessione che possiamo estendere al nostro prossimo considerando che ogni cellula del nostro corpo è nostra amica, quindi il nostro prossimo inizia dalla prima cellula del nostro corpo e la vibrazione d'amore si allarga verso la terra e a tutti gli esseri viventi.

Ho poi, dopo qualche anno, fatto un altro esperimento, ma questa volta con dei fiori : ho preso un mazzo di rose, le ho separate in 2 vasi, sopra al primo ho scritto « amore » e sotto al secondo ho scritto « guerra ».

Anche qui ho fatto il rituale di trasmissione frequenziale positivo/negativo, da una parte dicevo parole d'amore e di gioia mentre dall'altra parte lanciavo insulti con la parola « guerra ». Dopo 3 giorni i fiori amati

stavano benissimo e gli altri iniziavano a lasciarsi andare. Ho continuato per 10 giorni, alla fine la scoperta fu doppiamente agghiacciante! dove c'era la parola « amore » i fiori stavano bene e avevano quasi finito l'acqua, dove c'era la parola « guerra » i fiori sono seccati in maniera netta e drammatica! la cosa che più mi ha sconvolto è l'acqua che è diventata putrida e puzzolente.

Ascolto e respirazione

Per accedere ai vari livelli legati ad un ascolto consapevole, vanno guidati da tecniche di respirazione che risultano indispensabili per addentrarsi nelle profondità infinite dell'energia cosmica, là dove risiede la verità assoluta racchiusa in una sorta di scrigno del Tesoro.

Era la fine del 1999 e pesavo 96 kg per 1 metro e 69 di altezza, ero al limite del collasso di mobilità, pieno di dolori lombari, cervicali, articolari, per non parlare dei disturbi psichici derivanti da un'alimentazione onnivora con prevalenza di carne e soprattutto pesce.

Poi con gli ultimi rimasugli di ascolto mi sono reso conto che stavo pian piano scavandomi la fossa ed ero quasi pronto per diventare farmacodipendente.

A quel tempo rimbalzavo da un fisioterapista all'altro senza rendermi conto assolutamente che l'unico responsabile della mia salute ero e sono io! Il klik me lo ha fatto fare l'ennesimo terapeuta che mi disse: *ma guardati quanto sei grasso! Sali sulla bilancia!...doppio klik.* Ho iniziato a fare palestra e pian piano, teso alla scoperta ho iniziato a respirare ascoltando il corpo e sono arrivato agli esercizi psicofisici e di ricarica energetica di Paramahansa Yogananda.

Ho sentito le mie energie cambiare in meglio, i miei livelli di ascolto sono cambiati, il mio corpo è cambiato, adesso a distanza di 15 anni peso 59 kg, con l'ascolto ho creato una fitta rete di amicizie tra le mie cellule con le quali prendo contatto ogni giorno attraverso la respirazione e gli esercizi Yoga che portano amore e applausi di gratitudine per quello che fanno, loro mi rispondono vibrando e dandomi vitalità.

Alimentazione

Era il mese di marzo del 2003 a pranzo da mia mamma con una delle mie figlie e sul piatto c'era la fettina di vitello impanata.

Lavinia dice alla nonna: *ma questo è un animale?*

Nonna: *ma noo, è la ciccina che ti fa tanto bene...!*

Lavinia: *non voglio mangiare, ho paura che sia un animale!*

Nonna: *non preoccuparti, ti farà bene, è importante per la crescita e la tua salute...*

A quel punto ho dovuto intervenire.

Io: *ascolta amore, quello che hai nel piatto prima era un vitellino di pochi mesi, poi lo hanno preso dato un colpo in testa (ho poi scoperto dopo che il colpo non lo uccide perché altrimenti la carne diventa dura), appeso per una zampa, dissanguato con un profondo taglio alla gola, squartato per togliere le interiora, tagliato a pezzi e una fetta è quella che hai sul piatto!*

Nonna: *mi ha lanciato uno sguardo severo come per dire, ma cosa gli racconti?*

Lavinia: *non voglio mangiare un animale e ha pianto.*

Io: *sono andato in gabinetto e ho pianto.*

Da lì non abbiamo più mangiato carne. Mi devo confessare: ho continuato a mangiare pesce e latticini per qualche anno, vuol dire che le mie frequenze d'amore erano disturbate.

Dal 2010 stimolato dalla determinazione della figlia più grande che divenne subito vegana, l'ho seguita sentendo le mie energie vitali e la mia mobilità aumentare come pure l'ascolto.

È facile da capire:

1- la sensibilità dei bambini e il loro cuore produce una frequenza di amore che non si frantuma nel piatto.

2- l'istinto profondo ci dice chiaramente di amare e rispettare tutti gli esseri viventi.

3- il potente condizionamento delle lobby dell'alimentazione, del buono, del bello e così via ci tappano per bene gli occhi con enormi fette di salame e ci tolgono la capacità di ascolto creando una bella gabbia dorata intorno a noi.

4- se aumenti l'ascolto non è possibile mangiare un essere vivente perché senti il dramma il disastro e le urla di dolore che ci sono nel piatto con carne o pesce o latte o formaggio.

Tabella alimentazione e frequenze

Punto 1- Accumulo tossine nel fegato. L'essere umano è dotato di fegato fruttariano come testimoniato ampiamente in numerose ricerche per esempio: **the China Study** (trovi tutto in rete).

Un'alimentazione come descritta al primo punto porta un accumulo elevato di tossine nel fegato creando problemi di funzionamento a vari livelli. Spiegazioni accurate si trovano nei libri di **Valdo Vaccaro**.

Punto 2- Grado di frequenza esplosiva. Vuol dire: Cito dal libro di **Tord Lyseving**: un'alimentazione carnivora produce frequenze sorde ed esplosive, in poche parole: un'emanazione (onde, frequenze, idee, pensieri, azioni) esplosiva, ossia che non tiene conto di niente e distrugge tutto al suo passaggio! L'esempio più evidente sono le guerre che creano acidità e infiammazione al pianeta Terra nostra madre. Quello che è il pianeta in questo momento è esattamente il frutto di un'alimentazione carnivora, guerre, violenza, aggressività, razzismo, specismo, sballamenti climatici, catastrofi. Il funzionamento dell'umanità è quindi basato sull'attrito e sull'infiammazione, sulla degenerazione cellulare, questo concetto va esteso a tutti i livelli: Finanza, economia, politica, rapporti personali, alimentazione, educazione, medicina, sanità.

Punto 3- Grado di frequenza. Un'alimentazione fruttariana diventa implosiva vuol dire che crea una forza toroidale (il toroide è la forma del magnetismo che circonda le cellule e tutti i corpi vibranti: vedi documentario **Thrive**) atta alla connessione e al flusso di energie in totale armonia tra di esse. Una frase che trovi in apertura nel mio sito www.ivanotorre.ch: *tendere alla perfezione vuol dire partecipare al flusso della terra e della natura*. Armonizzare significa arrotondare, togliere spigolature e disturbi infiammatori, armonizzare il flusso sanguigno.

Punto 4- La connessione è permessa dal buon funzionamento del fegato, quindi il suo stato di lavoro determina la qualità di connessione, va da se che se il nostro organo più importante è sovraccarico di tossine quindi di lavoro extra, la connessione risulta disturbata ed è come telefonare in America col megafono!

Punto 5- Questo punto è il contrario del precedente e fa notare il potenziale dispersivo della concentrazione, più è alto il numero è più risulta difficile rimanere concentrati anche solo per poco.

Punto 6- Il punto 6 è il potenziale vitale ad ampio raggio, si intende relativo a una propria scala di valori interna, uno che si trova al grado più basso dell'alimentazione può anche avere molta sensibilità ed essere anche molto vitale, per esempio un buon insegnante; cambiando però alimentazione, cambia la frequenza e la vitalità diventa implosiva e generatrice d'amore, e si renderà conto di quanto non riusciva a capire prima e di quanto era illuso di essere sensibile! Qui è necessario un momento di riflessione sull'andamento della vita che nel suo tragitto va verso l'evoluzione fino alla morte del corpo fisico.

	1	2	3	4	5	6	Descrizione Possibilità
Alimentazione	Ac c To x	fre q Es	Fre q Imp	c o n n	di st ur b	Vi ta lit à	
Carnivora, grassa, alcool, zuccheri, sali, cibi stracotti, bibite zuccherate, cocacola, Mac. Donald ecc.	7	7	1	1	7	1	Casa, lavoro, capo, militare, chiesa, televisione, video, tante sicurezze, certezze, abitudini, molto aggressività, paure, ansie, paranoie, medicinali, anti dolorifici, ansiolitici, stress, fumo, alcool, droghe, eccessi a tutti i livelli. Mancanza di rispetto, pregiudizi, bestemmie, conflitti, degenerazioni, ragionamenti contorti, ricerca d'interesse su tutti i livelli. Bisogno di esprimersi. Musiche scurrili. Armi, guerre, malattie croniche, ecc. In pratica il peggio possibile. È CHIARO CHE A OGNI LIVELLO CI SONO ECCEZIONI.
Onnivora	6	6	2	2	6	2	A questo punto cambia poco rispetto al primo punto. Nella frequenza inizia a far breccia una piccola vibra che stimola la presa di coscienza, indirizzi di attività leggermente più sottili. È CHIARO CHE A OGNI LIVELLO OLTRE ALLE

							ECCEZIONI CI SONO SUDDIVISINI ULTERIORI.
Vegetariano solo pesce.	5	5	3	3	5	3	Vale un po' come sopra, è importante notare che la freq implosiva arriva a 3 perciò inizia ad esserci una buona connessione*, che è gravemente disturbata dal pesce. La strada per la spiritualità, la presa di coscienza, il rispetto del prossimo diventa più attivo. Bisogno di condivisione. Amore e gioia di vivere si fanno strada e iniziano a vibrare su frequenze elevate. La formula 55 33 53 è l'inizio del cambiamento profondo tuo e del pianeta. Cambia le tue frequenze e tutto cambia intorno a te. Joga, meditazione, coerenza sottile. Ricerca di empatia profonda, disponibilità. Più ascolto di se e dell'altro.
Vegetariano latte, uova.	4	4	4	4	4	4	Su questo livello c'è un salto verso il rispetto « quasi » totale di tutto e di tutti. La sensibilità aumenta il suo raggio d'azione. Molta più energia su tutti i livelli. Peccato che però le frequenze siano piuttosto gravemente disturbate dalla caseina che non permette al fegato la connessione ideale. Iniziano a venire in superficie grandi valori di rispetto e amore.
Vegetariano formaggio capara, soya, frutta	3	3	5	5	3	5	Questo è il livello transitorio, che viene oltrpassato in breve tempo. A questo punto il corpo si trova a un grado di sensibilità che spinge decisamente al livello ideale per salvare decisamente il pianeta.
Vegan, crudismo, frutta.	2	2	6	6	2	6	A questo livello la terra ringrazia commossa, ci da una pacca sulla spalla dicendo : Era ora ! È CHIARO CHE A OGNI LIVELLO OLTRE ALLE ECCEZIONI E ALLE SUDDIVISINI ULTERIORI C'È IL GRANDISSIMO BISOGNO DI ESPRIMERSI ! ARTE !
Fruttariana	1	1	7	7	1	7	11 77 17 è la combinazione magica ! come dice Tord quando la tua alimentazione è fruttariana il tuo corpo si nutre d'amore. Non esiste alcuna forma di malattia.

La parte destra (intuito) del cervello riceve i messaggi cosmici che poi vengono elaborati nella parte sinistra (razionale). La parte sinistra inizia a prendere forma dai primi anni di vita. Il problema che la nostra società è chiaramente « cervello » sinistro, la parte « destra » della società, intendo la parte creativa, è soffocata dal tracollo di parte sinistra. Lì dentro ci sono gli attrezzi forniti da defolt per elaborare le informazioni che arrivano dalla parte creativo/intuitiva mentre cosa si è fatto ? abbiamo iniziato a costruire tutto nella parte razionale (materia : sokdi interessi) così dentro di noi esattamente fuori di noi. La parte creativa dorme ! sia dentro che fuori, adesso è suonata la sveglia !

*Se hai una buona connessione, ricevi i messaggi cosmici in maniera chiara. L'antenna che riceve i messaggi è piazzata nella parte destra del cervello, la sua ricezione diventa potentissima e chiara al grado di connessione 7.