

An artistic illustration of a woman and a baby. The woman is shown in profile, looking down at the baby. She has dark hair styled in a bun, adorned with a crown of yellow and orange flowers. Her skin is covered in a delicate, glowing floral pattern of yellow and orange blossoms. The baby is also shown in profile, looking up at the woman. The baby's skin is also covered in the same glowing floral pattern. The background is a soft, warm glow of yellow and orange, with faint floral motifs scattered throughout. The overall mood is tender and intimate.

**Una
Nuova
Vita**

**Taschin
Veronica**

Sono Taschin Veronica, vivo in un paesino tra Padova e Venezia, abbastanza immersa nella natura rurale e con l'aiuto di infiniti suoni/rumori dell'ambiente naturale trovo ispirazione per la stesura di queste pagine; ho 28 anni e voglio condividere con tutti voi un argomento da me approfondito che mi sta a cuore da sempre, dopo aver concluso il primo anno accademico di studio nella scuola HSU. L'argomento trattato è molto vicino a tutti noi perché tutti abbiamo avuto l'onore di essere Nuove Vite in questo Pianeta. Con la mia tesina ho il piacere di portarvi nella realtà della vita di ogni donna-futura mamma che desidera dare alla Luce una Nuova Vita. A seguito delle mie ricerche, estrapolando informazioni e nozioni nonché risultati di studi importanti effettuati da persone di Gran Valore per L'igiene Naturale, tratto l'argomento di -Una Nuova Vita, da pre-concepimento-in Dolce Attesa-a Svezamento-tutto quello che riguarda una futura mamma e il suo bambino.

Tra queste pagine trascrivo come deve o dovrebbe essere una donna in regime di salute per far nascere successivamente un bimbo anch'esso in salute, durante i lunghi nove mesi come affrontare la gravidanza e i principi fondamentali per far crescere un bambino in modo ottimale fiorendo di ottima Salute.

Indice:

-Introduzione all'Igiene Naturale

**cos'è l'Igiene Naturale*

**cos'è l'Epigenetica*

**quali sono i principi/pilastrini della Salute*

-Concetto di Malattia, Autoguarigione e Salute (compreso un accenno al digiuno)

-Preparazione alla gravidanza (il pre-concepimento)

**il digiuno come inizio base per creare un ambiente ottimale per il futuro bambino*

**miglioramento dell'alimentazione*

**movimento e attività*

**uso di integratori, farmaci e "pillole anticoncezionali"*

-in Gravidanza: la gestione di nove mesi in Dolce Attesa

**alimentazione corretta*

**movimento e attività*

**riposo e relax*

**controindicazioni all'assunzione di prodotti di medicina allopatrica*

**preparazione alla nascita, cure pre-natale*

-alimentazione neonatale (accenno storico)

-alimentazione del bambino attraverso il latte materno

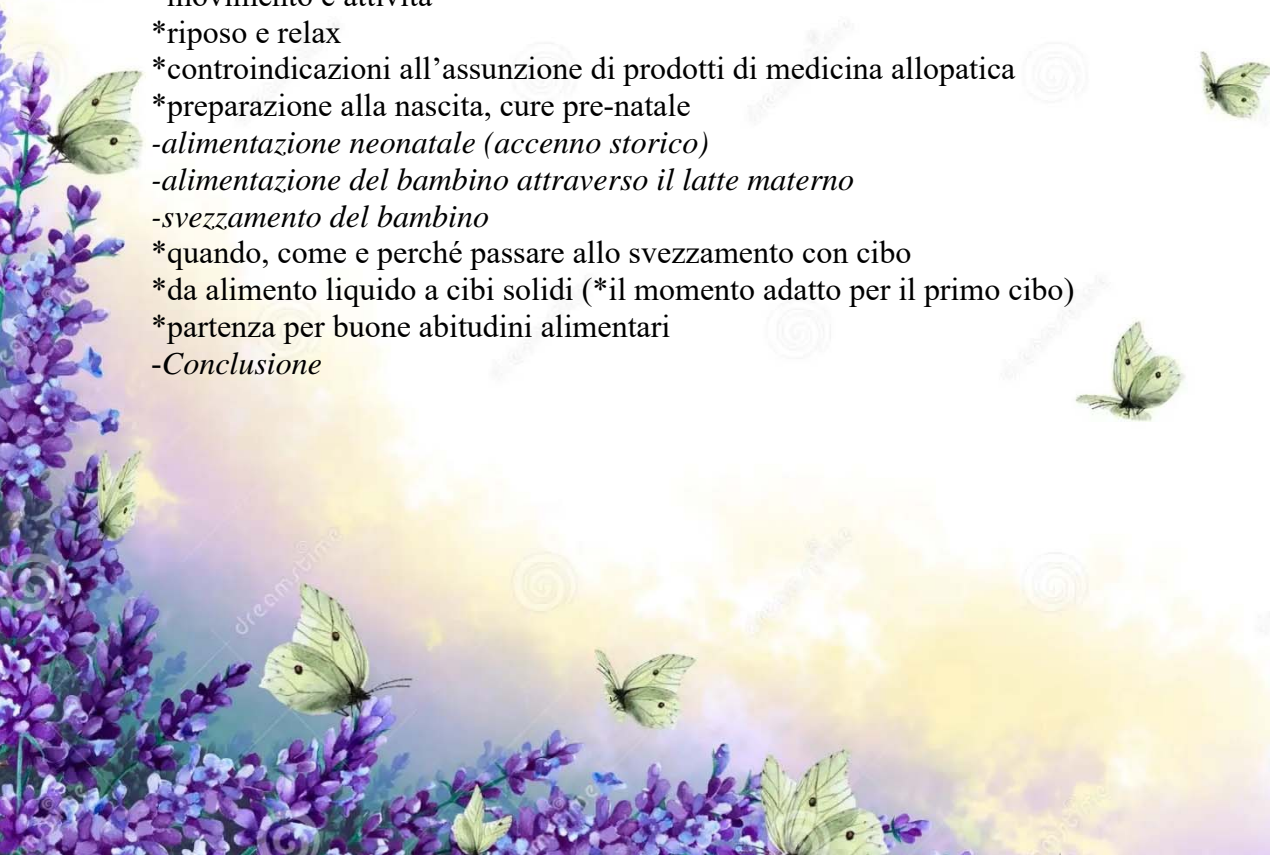
-svezzamento del bambino

**quando, come e perché passare allo svezzamento con cibo*

**da alimento liquido a cibi solidi (*il momento adatto per il primo cibo)*

**partenza per buone abitudini alimentari*

-Conclusione



Introduzione all'Igiene Naturale

*cos'è l'Igiene Naturale

Il termine "Igiene Naturale" trova le sue radici nella lingua greca, in cui "igiene" si riferisce alle pratiche e alle condizioni che favoriscono la promozione della salute e la prevenzione delle malattie, mentre "naturale" richiama la connessione innata alla natura.

Il corpo umano è un organismo autosufficiente, dotato di facoltà auto-curative, auto-riparative e auto-conservative. Il mantenimento di una condizione di perfetta salute è conseguibile mediante la creazione delle giuste condizioni ambientali e la completa soddisfazione dei bisogni primari del corpo.



Secondo il pensiero educativo, l'Igiene Naturale prospetta la vita come un percorso potenzialmente lungo e gratificante, dalla nascita alla morte naturale. Tale visione celebra la naturale vitalità dell'essere umano e la sua capacità di prosperare in armonia con l'ambiente.

Gli elementi igienisti per il benessere ottimale sono:

1. Aria pura
2. Acqua pura
3. Pulizia, sia interna che esterna
4. Il sonno
5. Mantenimento della temperatura
6. Cibo puro e sano a cui siamo biologicamente adattati
7. Attività fisica
8. Luce solare sul corpo
9. Riposo e rilassamento
10. Gioco e ricreazione
11. Equilibrio emotivo
12. Ambiente piacevole
13. Lavoro creativo, avere uno scopo di vita
14. Senso di appartenenza
15. Autocontrollo
16. Motivazione

Questi sono elementi naturali per l'uomo, anche se oggi sembra impossibile metterli in pratica o addirittura sbagliato; infatti tali elementi della salute vengono scambiati per ozio, in una società che ci vuole iper-produttivi, iper-impegnati, iper-stimolati e iper-attivi.

Questi elementi fondamentali, però, sono elementi chiave per il benessere e per la salute totale dell'essere umano ed è lecito volerli mantenere nella propria vita quotidiana.

Ma...

Tale allontanamento è evidenziato da diverse sfere della vita moderna, che includono lo stile di vita frenetico, la mancanza di esposizione alla luce naturale, la sedentarietà, la dieta ricca di cibi trasformati e processati e lo stress frequente. Questi fattori contribuiscono all'emergere di malattie che, sebbene possano sembrare normali nel contesto della società contemporanea, sono il risultato diretto o indiretto di un divario crescente tra l'essere umano e la natura.

Dentro ogni essere umano c'è un'energia invisibile che opera nel nostro corpo e tutto intorno a noi. Un'energia che dà vita alla vita. Che permette ad una vita di nascere apparentemente dal nulla. Il

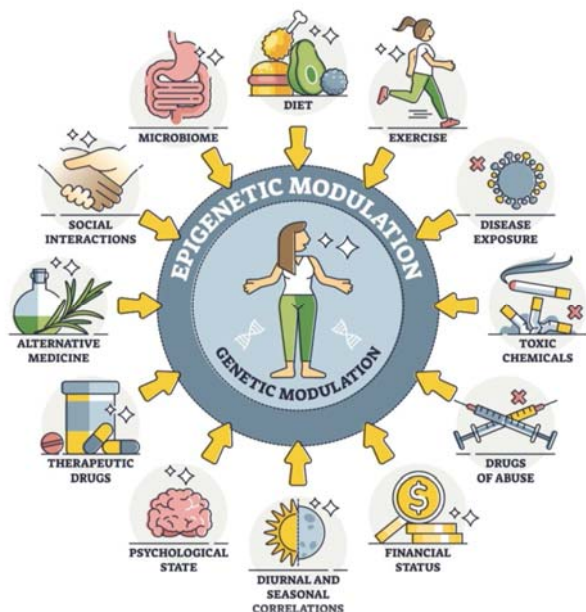
DNA è il custode delle informazioni biologiche essenziali; queste informazioni sono collocate in uno spazio molto piccolo all'interno di ogni molecola e consentono a due diverse cellule, sperma e ovulo, di unirsi e dare vita ad un nuovo individuo. Il corpo umano ha una profonda conoscenza di coordinamento nell'organizzare le cellule per mantenere il benessere e creare un organismo armonioso. Questa programmazione biologica è intrecciata con la genetica umana e successivamente con lo scorrere degli anni interviene in essa l'Epigenetica.

*cos'è l'Epigenetica

L'epigenetica è un ramo della biologia che significa letteralmente “controllo sui geni” o “sopra la genetica” ed afferma che le influenze esterne possano cambiare i geni senza alterare la struttura di base, cioè il DNA. La maggior parte delle patologie dipendono dallo stile di vita, dallo stress cronico e dalla tossicità dell'ambiente circostante.

L'epigenetica, tralasciando il modello genetico convenzionale che ci condannava ad un futuro

predeterminato, ci permette di prendere in mano la nostra vita, la nostra salute e di effettuare il cambiamento che desideriamo. Possiamo essere noi stessi a istruire i nostri geni per riscrivere il nostro futuro, senza farsi soggiogare da un destino già scritto e inevitabile.



Questa grande opportunità che possiamo cogliere per rendere la vita migliore, secondo gli studi avvenuti negli anni riguardo il patrimonio genetico e le influenze esterne, si può dedurre che l'Igiene Naturale attraverso i suoi ideali ovvero i pilastri della salute, una qualsiasi persona che li mette in pratica nelle proprie giornate può condurre e vivere in Benessere e in Salute senza modifiche del DNA.

Infatti se impariamo a creare un ambiente interno ottimale nel nostro corpo, le nostre cellule prospereranno e funzioneranno al meglio delle loro capacità; sarà la base della Salute.

*quali sono i principi/pilastri della Salute

L'Igiene Naturale permette all'essere umano di garantire una migliore Salute possibile se esso gestisce i pilastri o principi di Salute al meglio nel corso della sua vita, sfruttando ogni fattore e condizione in modalità soddisfacente per sè stesso raggiungendo il Benessere generale.

Tali principi/pilastri sono:

-Aria:

L'aria che respiriamo è fondamentale per la nostra sopravvivenza. Un'aria pulita è essenziale per la funzione dei nostri organi e il benessere generale.

L'uomo medio respira ogni giorno circa 13.000 litri di aria e nello stesso tempo 125 barili di sangue vengono purificati nei polmoni. Qui vengono condotti veleni ed impurità del corpo per mezzo del sangue, per poi essere eliminati. Il sangue assorbe una quantità di ossigeno, azoto, idrogeno e l'essenza della luce solare che verrà poi trasmessa a tutte le parti del corpo per la normale stimolazione necessaria per attivare le varie funzioni.

Per evitare di passare le giornate con aria inquinata è consigliato eliminare sostanze inquinanti per la pulizia della casa quali deodoranti per ambiente, muffa, insetticidi, cosmetici ecc.. e mantenere tra le mura domestiche un'aria continua attraverso le finestre aperte (consigliato anche durante la notte una piccola fessura di riciclo d'aria), inoltre svolgere attività all'aperto quali passeggiate o esercizi aerobici.

-Acqua:

L'acqua costituisce la maggior parte del nostro corpo ed è coinvolta in praticamente tutte le reazioni chimiche che avvengono in esso. L'assunzione di acqua pulita è cruciale per la nostra idratazione e la salute generale. L'acqua del corpo arriva dai liquidi che beviamo e dal contenuto di acqua negli alimenti che mangiamo. Una dieta vegetale, naturale ed integrale è assolutamente in linea benefica con l'assunzione di Acqua Biologica.

(consiglio per non creare maggiore presenza di liquidi nello stomaco durante la digestione evitare di bere durante i pasti ma introdurre acqua almeno dieci minuti prima di iniziare a mangiare o un'ora dopo il pasto, per evitare problematiche di pesantezza o digestione).

-Alimentazione corretta (Vegetale, Naturale ed Integrale):

L'essere umano osservando la sua anatomia, fisiologia e istinti è assolutamente indicato per un'alimentazione Vegetale, Naturale ed Integrale, a base di frutta, verdura e cereali integrali.

Tali alimenti devono soddisfare le esigenze dell'uomo in senso fisiologico, sensoriale e umorale. In seguito alcune caratteristiche che consiglio di seguire in merito agli alimenti che ingeriamo durante le nostre giornate: - non devono essere tossici, - devono essere commestibili nel loro stato naturale, ovvero crudi, - devono procurarci piacere sensoriale (la frutta è il cibo che più procura piacere ai sensi nel suo stato naturale/crudo, senza bisogno di condimenti), - deve essere digerito facilmente (attenzione però alle combinazioni alimentari), - gli alimenti devono avere un adeguato apporto di proteine (25-30 grammi al giorno), - deve contenere il giusto apporto di minerali organici (contenuti in frutta e verdura principalmente), - gli alimenti naturali devono soddisfare il nostro bisogno di acidi grassi essenziali (presenti in semi, frutta secca, noci, vegetali a foglia verde e cereali).



-Sole:

La luce solare è vitale. Essa ha grandi benefici nell'impatto con il corpo, quali: -produzione di vitamina D, -attivazione della circolazione sanguigna (valori del ferro nel sangue), -permette l'assimilazione del calcio, -rende i muscoli più forti e agili, -rende la pelle tonica e attenua i segni d'espressione, -ha effetto anti-dolorifico, - aumenta il metabolismo del grasso sottocutaneo, - agevola la digestione del cibo, -influenza positivamente l'inattività ghiandola, -rilassa il sistema nervoso, -rende le giornate luminose, -fa essere felici ed avere il sorriso.

Per riscontrare la positiva riuscita di tutti questi benefici è necessario esporsi al sole non solo

d'estate ma anche durante l'inverno, principalmente braccia e viso, possibilmente senza occhiali e nulla in testa. L'esposizione alla luce solare è consigliata dalle 10 alle 14 e gradualmente se non si è abituati.

Donne incinte, le quali si espongono regolarmente alla luce solare naturale sono meno stanche, soffrono di meno dolori articolari e alle ossa (mal di schiena) e riscontrano un miglior appetito; hanno un livello più alto di Vitamina D nel sangue infatti vedono ridotto del 400% il rischio di



taglio cesareo. Bagni di luce della madre prima e dopo il parto migliora l'allattamento e la qualità del latte materno; previene la perdita di sangue in eccesso e fa del parto un'esperienza meno dolorosa. Inoltre i benefici derivati dalla luce solare si massimizzano durante i periodi di crescita e del rapido aumento di peso del feto. La luce naturale, migliorando la vitalità e la salute in generale, sostiene lo sviluppo scheletrico del bambino.

-Esercizio e attività fisica:

Quando l'uomo viveva a stretto contatto con la natura, lo spettro dei suoi movimenti era notevolmente più ampio e variegato rispetto alla situazione attuale ove si passa la maggior parte della giornata seduti al computer o alla tv assaporando i confort della modernità e abbandonando la ricchezza dell'esercizio fisico essenziale per la salute generale. L'Uomo è fatto per essere in movimento!

-Riposo e sonno:

La vita frenetica che accomuna tutti gli uomini al giorno d'oggi fa dimenticare l'importanza del riposo e del sonno. Sono azioni della giornata essenziali perché il corpo durante questi momenti si rigenera, si ricarica e si libera dalle tossine (trascorre il periodo di manutenzione). Infatti nel riposo e nel sonno il corpo rinnova le riserve energetiche, ricarica il fegato e le cellule di glicogeno (essenziale per mantenere il livello degli zuccheri stabile nel sangue), le cellule eseguono il processo di eliminazione e rigenerazione, avviene il processo di eliminazione di rifiuti e tossine accumulate nel corpo per mantenere un ambiente interno pulito e funzionale, avviene la generazione di ormoni anabolici come l'ormone della crescita per la riparazione e la crescita dei tessuti ed come ultimo ma non meno importante durante il riposo/sonno si ha l'inattività mentale.

-Equilibrio emotivo:

L'equilibrio emotivo interagisce direttamente con il proprio stato fisico e mentale; significa anche moderazione nelle emozioni e nelle reazioni. Questo non significa sopprimere le emozioni, ma piuttosto imparare a gestirle in modo equilibrato. Evitare gli eccessi emotivi può aiutarci a mantenere una mente chiara e a ridurre lo stress. È necessario prendersi il tempo per riflettere su come ci sentiamo e perché ci sentiamo in un certo modo. Ed è anche fondamentale per il proprio benessere psicofisico sapersi anche fermare, ascoltare e validare le proprie emozioni.

-Relazioni sociali amevoli:

L'uomo nasce come essere comunitario, di gruppo. Le relazioni sociali armoniose, amevoli e consapevoli migliorano la salute in quanto offrono sostegno emotivo, riducono lo stress, aumentano il senso di appartenenza, promuovono comportamenti sani e sono correlate a una maggiore longevità e benessere generale. Per coltivare rapporti positivi con gli altri è importante curare la relazione con sé stessi, coltivare la gentilezza e il saper donare. È indispensabile riconoscere per sé stessi e per gli altri il concetto profondo dell'Amore.

Concetto di Malattia, Autoguarigione e Salute (accenno al digiuno)

*Malattia:

Significa "deviazione dal normale", dalle sue funzioni regolari. Nello stato di malattia il corpo dirige tutte le sue energie per la guarigione, sottraendole dalle funzioni ordinarie.

L'Igienismo vede la malattia come la guarigione stessa messa in atto dal corpo, come un meccanismo di pulizia interna e denomina la causa della malattia la tossiemia o tossicosi. Per comprendere apertamente la malattia stessa, secondo l'Igiene Naturale è fondamentale andare a scoprire la causa e da essa proseguire per tornare in Salute.

La prima fase della malattia è l'ernervazione. Durante questa fase siamo in stato di stress, di stanchezza e di indebolimento. Le cause potrebbero essere stress generale, ritmi frenetici, cibo malsano e innaturale, mancanza di aria pura, stanchezza accumulata ecc. Quando siamo in questa fase il corpo ci sta comunicando che ha bisogno di rigenerarsi, recuperare energia vitale e di eliminare accumuli in eccesso. Se gli diamo il giusto riposo e il giusto nutrimento, possiamo tornare in uno stato di salute e serenità. Se continuiamo a mettere in atto quelle abitudini debilitanti, e non lasciamo quindi modo al corpo di recuperare energia e stare al passo con i processi metabolici, andremo alla fase successiva, cioè la tossicosi, ovvero quando il corpo diventa saturo di tossine. Una tossina è di fatto un veleno. E' qualsiasi cosa il corpo non possa utilizzare per il suo mantenimento, crescita e funzionamento. Quando un accumulo di tossine supera il limite e il corpo non riesce più a far fronte ai suoi compiti quotidiani, esso deve utilizzare vie alternative per espellere tutto il materiale che sta interferendo con la sua integrità. Innesca quindi una crisi chiamata "malattia". Le cause delle malattie derivano dalle abitudini quotidiane (cibo, movimento, pensieri) che portano a stress e tensione fisica, ma anche mentale ed emotiva. Secondo l'Igiene Naturale per tornare alla salute bisognerebbe semplicemente diminuire l'immissione dei veleni, implementare le condizioni di salute e digiunare se le condizioni lo permettono.

*Autoguarigione:

Significa "guarigione spontanea che il corpo fa da sè", infatti il nostro corpo è progettato per guarire sè stesso; si auto-mantiene, auto-pulisce, auto-organizza e auto-ripara.

L'Igiene Naturale si focalizza su questa forza del corpo umano, permette di ottimizzare le condizioni esterne ed interne favorevoli perchè questo avvenga ovvero concretizza i Pilastri della Salute conducendo il corpo all'omeostasi.

La vera guarigione risiede nel comprendere le cause sottostanti delle malattie e nell'adottare uno stile di vita che soddisfi questi elementi essenziali per la salute e la vita stessa.

"Il mondo medico sta cercando un rimedio per curare le malattie, nonostante sia ovvio il fatto che la natura non abbia bisogno di alcun rimedio: ha bisogno solo di un'opportunità per esercitare la propria prerogativa di auto-guarigione."

– Dr. J.H. Tilden

*Digiuno:

Il digiuno è il mezzo che la natura utilizza per disintossicare il corpo e recuperare la salute.

Eliminando i tessuti malati e le scorie metaboliche, le cellule ringiovaniscono, la pelle e gli occhi appaiono più brillanti, il corpo è più energico ed elastico, e migliorano le funzioni di tutto l'organismo.

I processi di eliminazione vengono facilitati dal riposo, infatti quando il corpo riposa ha tutte le energie a disposizione da utilizzare come meglio crede, in base alle priorità. Non è costretto ad utilizzare la sua energia nervosa per lavorare o altri tipi di sforzi né per la digestione. Ha energia libera per la guarigione e l'eliminazione, ordinaria o straordinaria. Durante il digiuno il corpo può eliminare tossine annidate più in profondità e guarire anche disturbi radicati.

Valutando la considerazione che viene data al digiuno secondo l'Igiene Naturale si può dedurre che sia una parte importante per ogni situazione spiacevole che può incontrare il corpo in ambito di Salute per tornare al Benessere.

Facendo un elenco riassuntivo delle fasi essenziali che si possono riscontrare con il proprio corpo

sono: - determinare le cause della malattia e rimuoverle,

- digiunare e riposare per ottenere il massimo in termini di eliminazione, recupero e ringiovanimento,

- condurre ogni giorno uno stile di vita completo e salutare per mantenere la salute.

Preparazione alla gravidanza (il pre-concepimento)

La qualità di vita di un bambino è determinata prima della nascita. Anche prima del concepimento. Il corpo di una donna deve essere sano prima del concepimento per assicurare il corretto sviluppo del nuovo essere.

La futura mamma ha bisogno di esercizio fisico regolare, di pensare positivo, respirare aria fresca, prendere il sole, mantenere un'igiene adeguata, dormire bene e, soprattutto, migliorare la propria alimentazione almeno sei mesi prima del concepimento (se non è già buona). Il feto si svilupperà quindi in un ambiente consono e sano.



***il digiuno come inizio base per creare un ambiente ottimale per il futuro bambino**

Il modo migliore per creare un ambiente fetale ideale è digiunare. Il digiuno permetterà al corpo di espellere le tossine non eliminate. Liberare il corpo dalle tossine fa sì che l'assimilazione degli alimenti sia migliore, così come la nutrizione totale. Un lungo digiuno o una serie di brevi digiuni seguiti da una dieta principalmente a base di frutta con alcune verdure crude, noci, semi e germogli si dimostreranno molto utili prima, durante la gravidanza e l'allattamento.

***miglioramento dell'alimentazione**

Il momento ideale per apportare miglioramenti alla dieta è prima del concepimento. Una dieta completamente a base di cibo crudo dopo un digiuno, eliminare gradualmente carne, cereali, cibi processati e cotti, zucchero raffinato ecc., e mangiare sempre più frutta e verdura fresca con il passare del tempo.

***movimento e attività**

Esercizi come piegamenti sulle braccia, addominali, sollevamento delle gambe e posizioni di yoga e pilates, rafforzano i muscoli addominali, della schiena e delle gambe. Questi esercizi dovrebbero essere fatti con tanta energia quanta a disposizione a seconda della condizione fisica della donna. Molte donne soffrono di mal di schiena durante la gravidanza e il travaglio. Se avessero rafforzato la propria colonna vertebrale e i muscoli di supporto prima, si sarebbero risparmiate questo dolore. Questi muscoli hanno la forza per sostenere il peso extra durante la gravidanza se usati regolarmente come dovrebbero.

I muscoli di una donna devono essere sodi e ben tonici per facilitare il parto e renderlo meno doloroso. Avviare un programma di esercizio fisico prima del concepimento, se non è già in progresso, è fondamentale. Iniziare durante la gravidanza quando il corpo è stato inattivo prima di quel momento ed i muscoli sono flaccidi, potrebbe al contrario essere pericoloso.

“Più forte è il corpo, più obbedirà; più debole è il corpo, più comanderà.”

—Rousseau

***uso di integratori, farmaci e “pillole anticoncezionali”**

Per intraprendere il percorso per diventare mamma è consigliato fare accortezza di alcune azioni fondamentali necessarie a preparare il corpo alla meravigliosa impresa della gravidanza e del parto. È consigliato di non concepire subito dopo aver smesso l'uso della pillola anticoncezionale poiché

la gravidanza potrebbe avere delle problematiche, inoltre è consigliato evitare anche subito dopo la rimozione di un dispositivo intrauterino per non creare problemi al feto. Il corpo, come ben già descritto precedentemente, ha bisogno di una pulizia interna da tutti i veleni di farmacia per preparare l'ambiente ottimale al feto. Digiuno con successiva corretta alimentazione è la soluzione migliore. Alimentazione Vegetale, Naturale ed Integrale.

"I bisogni del bambino sono meglio serviti quando quelli della madre sono perfettamente soddisfatti"

- Shelton

In Gravidanza (la gestione di nove mesi in Dolce Attesa)

"Il nascituro dipende totalmente dalla madre"

*alimentazione corretta

"Le madri ben nutrite (ciò non significa ipernutrite) danno alla luce bambini ben nutriti e, quindi, ben sviluppati e vitali. Non solo le ossa, i denti e gli organi respiratori sono il risultato di diete adeguate o inadeguate, ma ogni tessuto del corpo viene indebolito o rafforzato, a seconda dei casi, dal cibo ingerito dalla madre. La nutrizione della madre è la vera influenza prenatale".

— Dr. Herbert M.
Shelton, *Hygienic Care of Children*



Le donne incinte non hanno bisogno di mangiare grandi quantità di cibo come comunemente si crede, hanno solo bisogno di mangiare il meglio: frutta, verdura, noci e semi crudi in primis. Questi alimenti apporteranno minerali, vitamine e proteine di alta qualità in abbondanza sia per la madre che per il bambino. I cibi consigliati sono le materie prime per occhi migliori, ossa migliori, denti migliori, un sistema nervoso migliore, un cervello migliore e

uno sviluppo migliore del bambino.

La futura mamma dovrebbe avere una alimentazione corretta anche in proporzione al fabbisogno di carboidrati, grassi e proteine senza eccedere. Questo può essere ottenuto con una alimentazione a base di frutta cruda accompagnata da verdura, semi, noci e germogli, indispensabili per apportare benessere alla mamma e al bambino con vitamine, sali minerali ed elementi necessari per la crescita e per lo sviluppo. Per non appesantire la digestione della donna incinta è consigliato dare visione delle corrette combinazioni alimentari alla scopo finale di evitare anche situazioni di malessere e disguidi successivi per il nascituro. Inoltre, mangiare in un'atmosfera di pace anziché di inquietudine, in un ambiente ben ventilato e con moderazione sono fattori molto importanti per un corretto nutrimento. In gravidanza si sconsiglia di effettuare il digiuno lungo; a differenza di brevi digiuni che possono dare miglioramento all'assimilazione dei nutrienti necessari per la mamma e il feto. È vero che mangiare frutta e verdura fresca e cruda avrà un'influenza positiva sulla salute della prole, ma è anche vero che il consumo di sostanze innaturali e tossiche come medicine, caffè, alcol, fluoro, sale, aceto, condimenti, conservanti, cibi processati, ecc., avrà un effetto dannoso. Questi elementi, e altri ancora, devono essere evitati se si desidera una salute ottimale per il proprio bambino.

Fattori come aria viziata, acque inquinate, mancanza di esposizione al sole, mancanza di esercizio fisico, carenza di sonno e riposo, vita frenetica, assunzione di medicine, droghe e stimolanti, vaccini, lavoro eccessivo, squilibri nell'ambiente domestico, problemi economici, elettrosmog ecc. contribuiscono a sviluppare molte malattie comuni oggi, compresa la nascita di molti bambini non sani e debilitati. Altre complicazioni causate dall'eccesso di cibo e dall'alimentazione errata sono la nausea mattutina, l'indigestione, le emorroidi, le caviglie gonfie, le vene varicose, l'eccessiva distensione dell'addome, un bambino in sovrappeso e un parto difficile. Tenere sotto controllo la dieta, piuttosto che lasciarsi andare alla sovralimentazione, previene l'emorragia postnatale così comune nelle donne in sovrappeso, le quali hanno una condizione molto tossica.

*movimento e attività

È molto importante per una donna incinta fare esercizio fisico regolare e metodico, al fine di assicurare tono muscolare, elasticità e resistenza necessarie al lieto evento imminente (parto). Tuttavia, non è saggio intraprendere un programma di esercizio fisico faticoso come l'equitazione, il tennis, il motociclismo, ecc. durante la gravidanza. Se una donna, tuttavia, non eseguiva molto movimento prima della gravidanza e ora desidera mantenere una salute ottimale per sé e per il nascituro, può ancora integrare l'esercizio fisico nella propria vita quotidiana. Tali movimenti dovrebbero essere ripresi gradualmente: si consigliano esercizi fisici poco faticosi come camminare all'aria aperta o nuotare. Inoltre, sono consigliati esercizi specifici per le donne in gravidanza, come ad esempio lo yoga prenatale o altre forme di stretching che rafforzano l'area del corpo che verrà utilizzata durante il travaglio: l'addome e la schiena. L'esercizio fisico migliora la circolazione e quindi favorirà un maggior apporto di nutrimento al feto. Ciò farà sì che il bambino si sviluppi meglio e fornirà alla madre più forza e resistenza durante il travaglio.

Riguardo il campo lavorativo una donna incinta dovrebbe evitare i lavori che richiedono un lavoro eccessivo (straordinari, poche pause, ecc.) poiché ha bisogno di molto riposo, relax, accudire il proprio corpo e dedicarsi al movimento dolce ma necessario.

*riposo e relax

Prendersi del tempo per riposare quando si è stanchi o per rilassarsi di tanto in tanto invece di stressarsi troppo è assolutamente necessario. Il corpo umano assimila meglio il nutrimento quando è in uno stato riposato e rilassato rispetto a uno stato nervoso e frettoloso.

Ciò crea indigestione e altri problemi.

Nel nostro mondo moderno, molte persone non sanno davvero come rilassarsi, perciò è necessario imparare a farlo. Durante la gravidanza è un buon momento per imparare, mentre il momento del travaglio è troppo tardi. La pratica di tecniche di rilassamento durante la gravidanza è uno dei modi per prevenire la tensione durante il travaglio poiché è una delle principali cause di dolore e lacerazione del perineo.

La quantità di sonno di cui una donna ha bisogno durante la gravidanza non è superiore a quella di cui aveva bisogno prima di rimanere incinta. Tuttavia, potrebbe stancarsi più facilmente negli ultimi mesi di gravidanza poiché il suo corpo è sottoposto a uno sforzo maggiore. Un pisolino a metà pomeriggio è molto utile.

*controindicazioni all'assunzione di prodotti di medicina allopatrica

Durante il periodo della gravidanza la maggior parte delle donne, su consiglio di ostetriche e medici, assumono integratori o medicinali per ovviare alle carenze vitaminiche o altri componenti essenziali per il fabbisogno del bambino e della mamma stessa per la crescita e la formazione del feto a causa di una alimentazione non idonea. Tutte queste sostanze che le donne assumono possono essere considerate velenose per entrambi. Ciò che viene sottolineato spesso è che le donne hanno un maggiore fabbisogno di vitamine ora che si è in due e quindi bisognose di integrare alla dieta.

Questo è un errore: innanzitutto, se la donna mangia adeguatamente cibi corretti nelle giuste quantità non avrà bisogno di alcun "extra"; in secondo luogo, gli esseri umani non sono in grado di

utilizzare i minerali inorganici, perciò l'assunzione di integratori non naturali può solo causare un ulteriore sforzo alla madre perché dovrà eliminare queste sostanze tossiche.

È necessario adottare un'alimentazione Vegetale, Naturale ed Integrale.

Fanno spesso riferimento all'assunzione di calcio, ferro, folati e vitamina C; queste importanti componenti si assumono attraverso il cibo che la Natura dispone.

Per esempio l'assunzione del calcio utile soprattutto per il primo periodo di gravidanza, essenziale per la mamma e il bambino, lo si trova nella frutta, cavoli, lattuga, verdura a foglia verde, frutta secca oleosa (soprattutto mandorle), fichi, asparagi, cavolo rapa, ecc.

Stesso esempio legato al cibo può essere fatto con il minerale ferro, del quale la donna in gravidanza spesso ha la maniacalità di dover assumere ferro per paura dell'anemia, inoltre basta avere un'alimentazione adeguata al Naturale per assumere il ferro necessario, lo si trova su frutta, verdura e cereali.

***preparazione alla nascita, cure pre-natale**

Durante la Dolce Attesa, come già detto più volte nelle spiegazioni precedenti, la donna dovrebbe dedicare tempo a prendersi cura di sé stessa e del suo bambino. Vestirsi comoda con abbigliamento non attillato e in cotone, fare passeggiate all'aria aperta e al sole, evitare lunghi viaggi, dare ascolto al proprio corpo per i bisogni che richiede, godere della tranquillità e fantasticare nel futuro che sarà con il proprio bambino tra le braccia. Inoltre, si consiglia di fare attenzione a chi si da ascolto per evitare lo squilibrio emotivo poiché durante la gravidanza tutte le persone che si hanno vicino possono sopraffare con idee, consigli e critiche ma la maggior parte delle volte conducono la donna incinta ad essere troppo ansiosa o confusa.

La cosa importante è: DARE FIDUCIA A SE STESSA! AVERE FIDUCIA SUL PROPRIO CORPO! IL CORPO SA QUELLO CHE DEVE FARE! IL CORPO E' PER NATURA IN GRADO DI TRASCORRERE E VIVERE QUESTO MOMENTO DELLA VITA MOLTO IMPORTANTE E PARTICOLARE! LA DONNA HA TUTTE LE FORZE PER AFFRONTARE QUESTO MERAVIGLIOSO AVVENIMENTO! LA DONNA HA LA CAPACITA' DI PORTARE A TERMINE QUESTO COMPITO IN MODO ASSOLUTAMENTE NATURALE!

Per dare alla luce un bambino sano e ben sviluppato, una donna deve praticare esercizio fisico regolarmente, avere una dieta equilibrata a base di frutta, verdura, semi e noci, deve riposarsi e rilassarsi, respirare aria fresca, prendere il sole, dormire adeguatamente e stare tranquilla.

È meglio fare un digiuno prima del concepimento per consentire al corpo di purificarsi e per creare un ambiente ottimale per il feto.

Durante la gravidanza dovrebbero essere evitati tutti i farmaci, le sigarette, l'alcol, la caffeina, i cibi processati e i condimenti forti.

Seguendo questi consigli molto importanti il bambino nascerà e crescerà senza nessuna difficoltà e preoccupazione, anzi sarà forte, agile, intelligente!

Alimentazione neonatale (accenno storico)

Fino a poco tempo fa, le donne allattavano i loro bambini, poiché era l'unico mezzo a loro disposizione in quel momento, l'unico modo in cui sapevano come nutrirli. Infatti, non solo allattavano al seno, ma lo facevano fino a quando il bambino aveva almeno due o tre anni di età. Anche Shelton evidenzia in un articolo "*The Story of Infant Nursing*", che la maggior parte delle popolazioni ha da sempre allattato i propri bambini e per lunghi periodi di tempo. Tale ricerca includeva gli egiziani, gli indiani d'America, i mesopotamici, i greci, i romani e gli orientali.

Inizialmente il latte della mamma e successivamente pane e acqua.

Con l'invenzione del biberon i bambini iniziarono ad essere alimentati anche attraverso questo nuovo strumento, creato con un corno di vacca avente due lati con pelli cucite e all'estremità un buco. Successivamente si passò al peggioramento della salute con l'invenzione di latte artificiale e

alimenti in scatola. Nel corso degli anni, nei quali da donna iniziò ad avere ulteriori impegni durante la giornata non aveva più tempo per allattare il proprio bambino così si giunse al distacco dal seno con lo svezzamento precoce e progressivamente si giunse al giorno d'oggi dove le donne che allattano sono poche per cause legate all'alimentazione errata o per considerazione sbagliata (con senso di quasi vergogna) nel dare da mangiare al proprio bambino al seno, di conseguenza i bambini durante la crescita risconteranno difficoltà fisiche ed emotive.

*alimentazione del bambino attraverso il latte materno

Il latte materno è sempre pronto, alla temperatura perfetta. Non ha bisogno di essere processato ed è sempre disponibile. Non contiene sostanze nocive o contaminazioni e non necessita di preparazione o misurazione. È sempre fresco, non ossidato e non può deteriorarsi.

I bambini allattati al seno sono robusti e sani e hanno meno probabilità di sviluppare malattie, in particolare le cosiddette malattie contagiose, hanno meno probabilità di avere problemi intestinali e disturbi gastrointestinali. Il latte materno è una miscela perfetta per l'apparato digerente del bambino, poiché viene facilmente assimilato e digerito, il che consente al bambino di avere più energia per una migliore crescita del cervello e del corpo. I bambini allattati al seno hanno meno probabilità di essere stitici o soffrire di disturbi della pelle o respiratori. Non soffriranno nessuna delle cosiddette "allergie" comuni tra i bambini allattati artificialmente, sono privi di gastroenterite, avvelenamento del sangue e avranno meno problemi dentali in età più avanzata.

Inoltre, il bambino ha un inesauribile bisogno di sentirsi sicuro, protetto ed essere amato e l'allattamento al seno è un'occasione per sentirsi voluto, coccolato e vicino alla mamma.

L'allattamento al seno fornisce vicinanza e calore, uno stretto contatto che lega una madre al suo bambino.

Una madre che mangia frutta e verdura allo stato naturale non avrà problemi a produrre quantità adeguate di latte ricco e sano per il suo bambino. Uno stile di vita Sano e Naturale seguendo l'Igiene Naturale porterà beneficio e Benessere alla mamma e al bambino stesso.

I bambini devono essere allattati al seno ogni 2/3 ore per il primo o secondo giorno dopo la nascita. Questo perché il loro stomaco è piccolo come una mandorla ed il latte materno è altamente digeribile. Non si deve però mai disturbare il bambino per allattarlo, ma aspettare che sia lui a svegliarsi naturalmente.

Man mano che il tempo passa il bambino dovrebbe nutrirsi a intervalli di circa tre o quattro ore durante il giorno. La notte è un momento per dormire, non per il peso della digestione e dell'espulsione. All'inizio può essere difficile non allattare di notte poiché il bambino potrebbe svegliarsi, ma una volta stabilita una routine, il bambino la seguirà.

Un bambino igienista peserà meno dello standard, ma sarà molto più sano e si svilupperà e maturerà più rapidamente. Inoltre, svilupperà sane abitudini alimentari durante la vita. La maggior parte delle madri, in particolare le neomamme, hanno la tendenza a dare da mangiare in eccesso al neonato, pensando che ogni volta che il bambino piange, ha fame ma gli può recare solamente dei danni.

Per quanto riguarda la durata della poppata, dipenderà tutto dal flusso di latte materno e dalla necessità che avrà il bambino, solitamente cinque-sei minuti per seno e poi si fermerà da solo quando si sentirà appagato. Osservare ed



ascoltare i bisogni del proprio bambino è importante per non recargli danno. Shelton afferma e consiglia di allattare il proprio bambino in base alla sua richiesta.

Seguendo queste linee e questi consigli il bambino inizierà la sua avventura di vita con un passo positivo per instaurare gli anni con Salute e Benessere.

Svezzamento del bambino

Il normale periodo di allattamento dei mammiferi, compreso l'uomo, è correlato al tempo necessario dello sviluppo dei loro piccoli. I mammiferi che crescono rapidamente e maturano presto hanno brevi periodi di allattamento. Allo stesso modo, i mammiferi che crescono lentamente, come gli esseri umani, allatteranno per periodi più lunghi.

*quando, come e perché passare allo svezzamento con cibo

Shelton divide i periodi di alimentazione nella vita di una persona in tre parti.

-Il primo è il *periodo infantile*, durante il quale l'unico alimento essenziale per sostenere una vita sana è il latte materno.

-Il periodo successivo è il *periodo di transizione* (con l'assunzione di cibo come alimentazione) in cui il bambino viene nutrito sia con latte materno che con cibi solidi. Questo periodo inizia quando il bambino sarà dotato delle attrezzature anatomiche e fisiologiche (bocca piena di denti e succhi digestivi adeguati) per digerire cibi solidi e termina con lo svezzamento dal seno.

-Il terzo periodo è il *periodo di alimentazione degli adulti*, che ha inizio con lo svezzamento e prosegue fino alla fine della vita.

All'età di circa due anni un bambino avrà la maggior parte dei denti e gli enzimi digestivi per digerire gli alimenti correttamente. Ormai il latte materno ha quantità insufficienti di ferro e altri nutrienti poiché il latte ha già fatto il suo dovere. In questa fase è perfetto includere frutta e verdura non amidacea nella dieta del bambino. Per favorire la crescita in Salute del proprio bambino sarebbe opportuno riuscire ad allattarlo al seno fino all'età di tre anni senza dare ascolto alle credenze e idee degli altri e della cultura ma valutare lo stato di Salute sulla base del Benessere per il proprio figlioletto.



*da alimento liquido a cibi solidi

Svezzamento non significa interrompere bruscamente l'allattamento al seno. E' un processo di introduzione di cibi al di là del latte materno. È necessario combinare i due tipi di alimentazione per il tempo opportuno, sia per la mamma che per il bambino.

Quando il bambino avrà a disposizione la maggior parte dei dentini è pronto per iniziare a mangiare gli stessi cibi dei genitori, se l'alimentazione è basata su frutta e verdura prevalentemente cruda.

Il miglior primo alimento per i bambini è la frutta. Arance dolci e succose, datteri, fichi, uvetta, cachi, banane mature, ecc., sono ottimi primi piatti con cui iniziare. Mostrare al bambino come mangiarli e insegnargli a masticarli bene è fondamentale, dandogli da mangiare solo quando il bambino ha veramente fame.

È consigliato dare da mangiare frutta fresca in estate e frutta essiccata in inverno. Evitare la frutta secca perché non può essere completamente masticata da un bambino piccolo e contiene più proteine di quelle di cui un bambino piccolo ha bisogno o può gestire. Non dargli mai amidi, zuccheri artificiali, latte pastorizzato o altri prodotti caseari. Ricordare di mantenere i cibi semplici, senza combinare troppi alimenti in un pasto e aggiungere cose come miele o spezie per "ravvivare"

il cibo. Il loro gusto e palato non è stato ancora alterato e perverso e gli alimenti, in particolare la frutta, saranno deliziosi per i bambini nel loro stato naturale.

Alimenti amidacei come patate, patate dolci, riso, pasta, cereali, ecc. non possono essere digeriti dal bambino piccolo, e tantomeno da un neonato. I bambini mancano dell'enzima salivare ptialina, necessario a scomporre gli amidi. Questi cibi causano loro molte difficoltà digestive quando vengono mangiati. Inoltre, è difficile per un bambino piccolo masticare correttamente i cibi amidacei e insalivarli completamente prima di deglutire. Aspettare almeno un paio d'anni o affinché il bambino svilupperà tutti i denti prima di introdurre questo tipo di cibi. La totale dentatura darà indicazione che il bambino produce ptialina (o amilasi), l'enzima per la scomposizione (digestione) degli amidi.

I succhi di frutta appena spremuti come il succo d'arancia o d'uva sono buoni anche per i bambini molto piccoli. Possono essere sostituiti ad una delle normali poppate di latte materno, anche se non è strettamente necessario. Naturalmente, le verdure amidacee come le carote dovrebbero essere evitate per i primi anni. Alcuni bambini amano le verdure e i germogli e altri mangeranno solo i frutti non dolci come peperoni, pomodori o cetrioli che la maggior parte delle persone considera verdure. È consigliato sperimentare e guardare quali verdure o fruttortaggi preferisce il bambino senza forzarlo mai.

Se i genitori mangiano bene, mangerà bene anche lui. L'esempio vincerà.

Affinché il bambino possa assimilare al meglio i cibi che mangia, è necessario assicurarsi che faccia molto esercizio, prenda aria fresca e sole. Mantenere l'ambiente domestico libero da stress, discussioni e altre negatività poiché ciò influisce anche sui processi digestivi.

**IMPORTANTE: DARE AL BAMBINO
TANTO AMORE! SI POTRANNO
OSSERVARE DUE PERLINE CHE
BRILLERANNO E SARANNO SINONIMO
DI GIOIA, SERENITA', FELICITA' E
VITA!**

*partenza per buone abitudini alimentari

Nel libro *"Hygienic Care of Children"*, il dottor Herbert M. Shelton sostiene: *"Lo svezzamento dovrebbe essere graduale, come lo si vede in natura, a partire dall'età di due anni e durare almeno fino al terzo anno di età"*.

Se lo svezzamento avviene in maniera veloce non è più naturale poiché nessun'altra creatura che allatta i propri piccoli smetterebbe all'improvviso di allattare.

I bambini hanno bisogno di tempo per adattarsi fisiologicamente ai nuovi cibi e per adattarsi emotivamente a non avere più lo stretto contatto fisico con la loro mamma. Sostanzialmente, un buon consiglio su quando smettere di allattare del tutto il bambino e farlo passare ad una dieta del tutto solida è quando avrà tutti i denti. Se i cibi che mangia li digerisce agevolmente senza causargli alcun disagio, la pupù non è maleodorante ecc. allora il bambino sarà pronto e l'allattamento può essere sostituito con alimenti solidi, ovviamente in via progressiva.

Il bambino deve essere svezzato piano piano, inizialmente andando a sostituire delle poppate con la frutta e poi successivamente con il restante affinché non dimostrerà più interesse per il latte della mamma. Questo periodo di alimentazione dopo l'allattamento è uno dei più grandi cambiamenti nell'infanzia. È responsabilità della madre assicurarsi che il bambino venga nutrito correttamente e sviluppi buone abitudini alimentari. Prima di allora, era semplice: tutto ciò che la madre doveva fare era dare il proprio latte al bambino. Ora deve fornire gli alimenti adeguati al momento giusto in

modo che il bambino possa sfruttarli al meglio ed essere sano. Importante non avere fretta nel far conoscere al bambino tanti cibi ma introdurli gradualmente e osservando il suo modo di essere e di apprezzare o meno un certo alimento e si prosegue con lo svezzamento. Iniziare con frutta poiché è dolce e molto simile al sapore dolciastro del latte materno sarà sicuramente apprezzata dal bambino (come banana, anguria senza semi, frutta succosa ecc..) a differenza delle verdure che avrà bisogno di un po' di pazienza per farla apprezzare ma basta perseverare e un po' alla volta apprezzerà anche ogni verdura. Gradualmente il bambino sarà ghiotto di frutta, verdura e alla presenza dei dentini anche di semi e noci. Un'alimentazione corretta, salutare e pulita sin da piccoli permetterà al bambino di avere gusti semplici e adottare di conseguenza delle buone abitudini alimentari senza affogarsi in cibo spazzatura assolutamente dannoso per il corpo. Iniziare con il piede giusto è fondamentale per la Salute! I bambini apprezzeranno cose semplici!

*un piccolo esempio di routine alimentare per un bambino durante lo svezzamento

-colazione: banana o frutta succosa (papaya, mango, anguria, melone)

-spuntino metà mattina: frutta

-pranzo: avocado + verdura (per esempio peperoni, cetriolo, asparagi ecc..) (o pomodoro)

-spuntino metà pomeriggio: frutta

-cena: un po' di cereali o riso integrali + verdura cotta lessata

+ A RICHIESTA LATTE DELLA MAMMA (fino a 3 anni il bambino si può allattare)

*regole per una corretta alimentazione

1. Non aggiungere mai sale, zucchero, miele, ecc. ai loro cibi.
2. Somministrare solo cibi naturali, crudi e non processati.
3. Insegnare loro a non bere durante i pasti.
4. Insegnare loro come combinare bene i loro cibi per avere una buona digestione.
5. Somministrare tre pasti al giorno e due snack. Non permettere al bambino di mangiare sempre.
6. Mostrare come masticare i cibi bene.
7. Tenere solo cibi naturali a casa.
8. Fare dei pasti semplici—non mischiare troppe cose insieme.
9. Non ingozzare il bambino ma dare quantità moderate di cibo.
10. Predisporre un ambiente calmo, rilassante dove possa mangiare in tranquillità.
11. Insegnare come sedersi e mangiare durante i pasti.

*SEGUENDO QUESTI CONSIGLI E
LE LINEE GUIDA CHE L'IGIENE
NATURALE OFFRE SI PUO'
BRINDARE AD UNA VITA RICCA DI
SALUTE E BENESSERE!*

