



## ✧ Vivere sani, vegani e liberi dai farmaci: il metodo naturale che riaccende la vita

E se ti dicessi che la salute non è questione di fortuna, ma una scelta di coerenza e libertà?

*Ogni giorno milioni di persone dipendono da qualcosa: una pillola per dormire, un analgesico per resistere, un integratore scelto a caso per sopravvivere alla stanchezza.*

**Eppure il corpo non nasce fragile:** è intelligente e capace di guarirsi, quando gli restituiamo le condizioni giuste.

Arriviamo così al cuore di **#6inFormaSana**, un cammino che unisce scienza, etica e spiritualità per dimostrare che si può vivere in armonia con la natura e con sé stessi, senza intermediari che manipolano la nostra energia.



Non vederla come una promessa di magia, bensì un percorso concreto fondato su tre pilastri semplici e potenti:

- **alimentazione vegetale sana e vitale**
- **oli essenziali, integratori e rimedi naturali**
- **yoga, meditazione e stile di vita etico-sostenibile**

*Tre vie verso una unica direzione: quella di tornare alla coerenza, alla libertà, alla forza di un corpo che non ha bisogno di essere “aggiustato”, ma semplicemente sostenuto, apprendendo la forza della prevenzione (breve video [l’“La crisi”](#))*

*“Per me essere vegana è scegliere ogni giorno di vivere bene, con energia, lucidità e compassione.”*

*Grazie a questa scelta di molti anni fa, sono guarita da patologie inguaribili per la medicina moderna, tra cui: l’artrosi, la sclerosi multipla, presente (a periodi) da quando avevo 20 anni circa; altre come il lichen ruber planus, la dermatite e altre allergie, giusto per citarne alcune.*

*Da quando ho adottato uno stile di vita vegano e consapevole, riesco a gestirle sempre con zero farmaci, anche quando mi hanno messa a dura prova.*

*“Moltissime storie, moderne e antiche, sono la prova vivente che salute ed etica possono convivere sulla stessa tavola, nello stesso respiro, in ogni gesto quotidiano.”*



## PRIMO PILASTRO - Il cibo che guarisce davvero: trova forza nella semplicità

Molti si chiedono: “Perché mi ammalo anche se mangio poco?”

La risposta è più semplice e profonda di quanto sembri: **il corpo non ha bisogno solo di meno, ma soprattutto di meglio.**

“Mangiare poco di ciò che non nutre è come respirare con metà dei polmoni: non basta, non rigenera, non illumina, non c’è prana, o qi, l’energia vitale, l’essenza della vita.”

Hai notato che quando scegli cibi raffinati, farine bianche, derivati animali o zuccheri nascosti, il tuo corpo compie uno sforzo extra che lo appesantisce?

E quando si appesantisce, perde la sua energia naturale e il suo linguaggio di leggerezza.

Quando organizzavo incontri di presentazione sugli oli essenziali, offrivo un aperitivo vegetale. Cosa mi dicevano le persone nei giorni seguenti?

*Karuna grazie per tutto, molto istruttivo, anche la cenetta fantastica, ho mangiato bene e restata leggera, grazie.*

Come insegnava Arnold Ehret, “*il corpo guarisce quando smette di essere appesantito*”. Ehret parlava di “*il sistema di guarigione della dieta senza muco*”, una purificazione gentile fatta di frutta fresca, verdure a foglia, semi, legumi e cereali integrali, che liberano il corpo dai residui e lo riportano alla chiarezza.

Un libro, un maestro, che cambiarono per sempre il mio decorso, in meglio.



“Non è una dieta di privazione, ma di libertà, di sperimentare ciò che ti toglie luce per fare spazio a ciò che te la restituisce.”

### **La scienza e i maestri del cibo che guarisce**

La scienza moderna conferma questa visione: il Dr. T. Colin Campbell, autore di The China Study, ha dimostrato che le proteine animali sono tra i principali fattori di rischio per malattie degenerative come tumori, cardiopatie, diabete e infiammazioni croniche.

Al contrario, una dieta vegetale integrale sana, nutre le cellule, riequilibra il sistema immunitario, riduce l'infiammazione e rigenera energia.

### **Arnold Ehret lo descriveva come 'liberare il corpo dal muco'.**

La scienza moderna lo chiama riduzione dello stress ossidativo e miglioramento della funzione immunitaria.

Le evidenze più recenti confermano che un'alimentazione vegetale integrale riduce i principali indicatori infiammatori, come: la proteina C-reattiva (CRP), l'interleuchina-6 (IL-6) e il fattore TNF- $\alpha$ .



Ciò significa che ogni pasto vegetale non nutre solo, ma letteralmente disattiva i processi di infiammazione cronica.

Ehret lo descriveva come “liberare il corpo dal muco”; la scienza moderna lo chiama riduzione dello stress ossidativo e miglioramento della funzione immunitaria.

### **Il cibo vegetale è luce, Prana e Qi che entrano nel corpo**



Il Prana – o Qi, come lo chiama la tradizione orientale – è l’energia sottile che anima ogni forma di vita. Scorre nel respiro, nella luce e nei cibi vivi, e rappresenta il ponte tra materia e coscienza: quando si rinnova, anche il corpo ritrova equilibrio e chiarezza.

Ogni colore di frutta e verdura trasmette frequenze, minerali, enzimi e Prana.

Imparare ad ascoltare il cibo significa smettere di pensarlo come “combustibile” e sentirlo come energia viva che ti connette con la terra e con il sole.

Essere vegani non significa essere perfetti, ma scegliere una via pulita e consapevole.



È rispetto verso sé stessi, gli animali e il pianeta, è quando la tua tavola si riempie di vita, il tuo corpo vive con più lucidità, leggerezza e pace interiore.

*“Mangiare vegetale e utilizzare gli oli essenziali, gli integratori e i rimedi naturali è una medicina quotidiana di guarigione e, soprattutto, di presenza.”*

Ogni piatto manda un messaggio di fiducia al corpo: “mi fido di te, so che puoi guarire”.

## **SECONDO PILATRO - Curarsi con la natura: la via dolce verso la libertà dai farmaci**

Molti chiedono: “si può davvero vivere senza farmaci?”

La risposta è sì, ed è una possibilità concreta quando scegli i rimedi che la Terra offre e impari a decifrare i segnali del tuo corpo, invece di zittirli.

*“Non si tratta di negare la medicina, ma di riscoprire quella naturale del corpo – capace di autoripararsi se sostenuta con gli strumenti giusti.”*



Il nostro organismo è un'intelligenza biologica perfetta che tende sempre all'equilibrio, dobbiamo solo imparare a non ostacolarla. pacità di autoguarigione.

*“Quando usi un olio essenziale per esempio, non solo tratti un sintomo, ma comunichi con i sistemi più profondi: nervoso, immunitario, ormonale, emozionale.”*

Come spiega Ruediger Dahlke, “ogni malattia è un invito alla consapevolezza”: un messaggio che chiede ascolto, non soppressione.

I farmaci spengono il segnale, i rimedi naturali lo traducono e accompagnano.

### **Depurarsi in sicurezza: cosa aspettarsi nei primi giorni**

Durante le prime settimane di cambiamento è normale avvertire stanchezza, leggera cefalea o variazioni cutanee.

Sono segnali di riequilibrio: per attraversarli in sicurezza, resta idratato, aumenta gradualmente la depurazione, concediti riposo e sostegno con essenze dolci come lavanda e limone.

Accogli il processo con fiducia: ogni sintomo che si dissolve apre spazio a nuova energia.



## La scienza che spiega la magia degli oli essenziali

La scienza oggi conferma ciò che le tradizioni intuivano: gli oli essenziali comunicano con il cervello attraverso il nervo olfattivo, raggiungendo in pochi secondi il sistema limbico – la sede delle emozioni e della memoria.

È qui che molecole aromatiche come il linalolo della Lavanda o il  $\beta$ -cariofillene della Copaiba modulano la risposta nervosa e ormonale, favorendo equilibrio e calma.

Non è magia, è biochimica sottile: la natura parla la stessa lingua del nostro corpo.

### Ogni essenza ha un'intelligenza unica.

- Incenso: rinforza il sistema immunitario e porta centratura.
- Copaiba: calma infiammazioni e dolori, lavora sulla fiducia e il radicamento.
- Lavanda: distende il sistema nervoso e riporta serenità ai pensieri.
- Miscela digestiva: sostiene la digestione di cibo ed emozioni.

Serve, non una lunga lista di prodotti, ma pochi strumenti scelti con cura e usati con competenza e presenza.

L'uso costante porta il corpo a ridurre la dipendenza farmacologica fino a ritrovare autonomia naturale.

*“Nel percorso **#6inFormaSana**, l'obiettivo non è “curare tutto”, ma tornare a fidarsi del corpo, riconoscendo che ogni squilibrio è un segnale di riequilibrio in atto.”*





Usare la natura invece della chimica è un dono che il corpo accoglie con gratitudine.

Imparare ad ascoltare i sintomi con rispetto è il primo passo verso la guarigione.

### **Depurarsi per rinascere: la saggezza del corpo**

Depurarsi non è punirsi, ma un atto d'amore: lasciare che la vita torni a fluire dentro di te.

*“Il corpo non si ammala in un giorno, ma si appesantisce lentamente, con ogni eccesso, ogni cibo raffinato, ogni abitudine ripetuta senza presenza, poiché creano veli e ostacoli tra te e la tua energia vitale.”*

La depurazione scioglie questi veli, facendo spazio a respiro, luce e chiarezza.

Arnold Ehret insegnava che la vera igiene corporea si ottiene togliendo, non aggiungendo.

La sua “*pedagogia del corpo*” è un'educazione gentile alla semplicità: elimina ciò che crea muco e ristagno, introduci ciò che dona ossigeno e vitalità.

Frutta acquosa, verdure crude, pause digestive e digiuno intermittente sono strumenti semplici e profondi di rinnovamento



1. *Ogni rinuncia guadagna leggerezza.*
2. *Ogni lasciare andare restituisce forza.*
3. *Ogni piatto manda un messaggio di fiducia al corpo: “mi fido di te, so che puoi guarire”.*

Ed è proprio da questa fiducia che nasce il secondo pilastro del metodo #6inFormaSana: la depurazione come rito ciclico di rinascita – insegnare al corpo a respirare di nuovo, con cibo pulito, acqua viva e mente chiara.

Anche gli oli essenziali accompagnano questo processo:

- *Limone*: stimola il fegato e la lucidità mentale.
- *Miscela detox*: sostiene i canali di eliminazione e riequilibra gli organi emuntori.
- *Menta piperita*: rinfresca, ravviva, ridona slancio.

Li chiamo “tutori aromatici”: piccole guide naturali che ricordano al corpo ciò che sa già fare, ma aveva dimenticato.

Depurarsi significa affidarsi alla vita che scorre dentro di noi.

Quando il corpo si alleggerisce, la mente si apre e la vera guarigione nasce nella libertà dell’equilibrio ritrovato.



## TERZO PILASTRO - Ritrovare pace e forza: yoga e meditazione e stile di vita consapevole



Puoi nutrirti bene, usare rimedi naturali, bere acqua vivente, ma se vivi in apnea, ansia o fretta il corpo resta in allerta.

Ogni pensiero accelera il battito, ogni preoccupazione ostacola la guarigione.

Per questo il terzo pilastro di **#6inFormaSana** è la presenza.

*“Yoga, respirazione consapevole e meditazione non sono pratiche astratte o spirituali nel senso comune, ma strumenti fisiologici reali che riportano equilibrio immediato.”*

Respirare profondamente calma il sistema nervoso, ossigena il sangue, rigenera le cellule.

Rilassando il corpo, la mente trova spazio per capire, scegliere, guarire.



Non serve sapere tutto: basta fermarsi, chiudere gli occhi e respirare un minuto.

Un minuto di respiro consapevole vale più di un'ora di analisi, perché sposta energia dalla paura alla fiducia.

Come dice Dahlke, *“la malattia è la mancanza di ritmo”*.

Yoga e meditazione aiutano a ritrovare il ritmo naturale della vita che scorre senza resistenze.

*“Praticare la presenza non è un lusso, ma una forma di prevenzione accessibile.”*

Bastano cinque minuti al mattino e dieci alla sera per riattivare il dialogo tra corpo e anima. Ed è in questo dialogo che nasce la guarigione più profonda: quella senza intermediari.

Nel percorso **#6inFormaSana** le pratiche di presenza accompagnano ogni fase: dal cibo al respiro, dalla depurazione all'introspezione e senza presenza non c'è trasformazione. Solo chi si ferma per un istante può sentire la vita che ritorna.



## Etica quotidiana: la salute come atto d'amore e libertà

Essere sani non significa solo non ammalarsi, bensì vivere in modo che la nostra salute non dipenda dalla sofferenza degli altri.

Ogni farmaco testato su animali, di cui solo il 5% massimo ha qualche effetto sugli umani, ogni cosmetico crudele, ogni alimento animale porta con sé un'eco di dolore invisibile che vibra anche dentro di noi, nel corpo, nella mente e nella coscienza.



Il Dr. Will Tuttle, autore de: **“The World Peace Diet”** - La dieta della pace, ricorda che “la compassione è la medicina più potente”.

Quando smettiamo di nutrirci della paura e del dolore degli altri, guariamo anche dentro.

La salute diventa un atto d'amore reciproco: io sto bene e lascio vivere.



Anche la Dr.ssa Luciana Baroni, come me, sottolinea che la salute personale non può esistere senza la salute del pianeta.

Di fatto ogni pasto vegetale, rimedio naturale o cosmetico etico contribuisce a una guarigione collettiva.

È la coerenza tra ciò che siamo, pensiamo e facciamo, un'armonia attiva che in **#6inFormaSana** chiamiamo **vita in forma sana**.

Come diceva Ehret: la guarigione non è conquista ma ritorno alla purezza naturale.

E come Tuttle insegna, la libertà comincia quando smetti di fare del male, anche per guarire.

**Essere #6inFormaSana è:**


- *libertà dai farmaci*
- *libertà dai condizionamenti*
- *libertà dalla paura*

*“Ogni gesto consapevole – una goccia d’olio, un respiro, un piatto di frutta, un pensiero gentile – è un passo verso autonomia e pace.”*

La salute non si conquista: si coltiva ed è il più grande atto di fiducia verso la vita.



## TRE REGALI PER INIZIARE AL MEGLIO

 **Farmacia di casa con gli oli essenziali - Pronto soccorso naturale** (ebook completo di 50 pagine con spiegazioni e formule efficaci).

Clicca qui per averlo:

 [maakaruna.com/newsletter-oli-essenziali-migliora-vita](https://maakaruna.com/newsletter-oli-essenziali-migliora-vita)

## GUIDA PRATICA ANTINFIAMMAZIONE

Una guida in quattro parti per iniziare ad acquisire nuove, sane e piacevoli abitudini con chiarezza e semplicità, e in modo progressivo, rispettando i tuoi ritmi

Clicca qui per averla:

 <https://bit.ly/guida-antinfiammazione>

## UN MESE DEL PERCORSO TRASFORMATIVO GUIDATO

**#6inFormaSana**

Vuoi entrare nella lista Whatsapp *Benessere al Naturale* per seguire il prossimo ciclo del mini percorso mensile gratuito **#6InFormaSana?**

Inviarmi una messaggio su Whatsapp

clicca qui per partecipare  [0041 77 458 44 39](https://0041774584439)



Scarica l'ebook di presentazione sul percorso **#6inFormaSana**

Clicca qui per averlo:

👉 [ebook presentazione](#)

“Ogni cammino risveglia semi di luce.”

Ti aspetto con gratitudine e presenza.

Om Shanti

*Karuna*

I miei percorsi: [#6inFormaSana](#) · [#RisvegliaLaTuaMissione](#)