Coen van der Kroon

LA FONTANA D'ORO

GUIDA COMPLETA ALL'URINOTERAPIA

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Coen van der Kroon

LA FONTANA D'ORO

GUIDA COMPLETA ALL'URINOTERAPIA

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Prefazione di Swami Praghyamurti Saraswati 10

Introduzione 12

1. UN PRIMO ASSAGGIO: Una introduzione all'urinoterapia 17

1.1 Come ho iniziato l'urinoterapia 17
1.2 Una breve introduzione ai principi dell'urinoterapia 25

2. L'ACQUA DELLA VITA: La storia dell'urinoterapia in Occidente 31

2.1 L'uso dell'urina nell'Europa antica 31
2.2 Uso medicinale dell'urina negli ultimi secoli 34
2.3 Lo sviluppo dell'urinoterapia nel XX secolo 38
2.4 Ricerche recenti, pratica e letteratura 44

3. NETTARE DELL'IMMORTALITÀ: La storia dell'urinoterapia in Oriente 51

3.1 L'urinoterapia nella tradizione induista 51
3.2 Uso medico dell'urinoterapia nella tradizione buddista 62

4. SEGUIRE IL FLUSSO: L'applicazione dell'urinoterapia 67

4.1 Considerazioni introduttive 67
4.2 Il primo sorso 68
4.3 Uso interno 70
4.4 Uso esterno 78
4.5 Avvertimenti e consigli 83
4.6 L'influenza del cibo 88
4.7 Risposte alle domande più frequenti 91

5. UNA FARMACIA NATURALE:
Aspetti medici e scientifici dell'urinoterapia 103

5.1 Alla ricerca di una spiegazione 103
5.2 Alcune ipotesi 107
5.3 Alcune sostanze presenti nell'urina 120
5.4 Riferimenti 123

6. UNA SORGENTE DI ISPIRAZIONE:
Esperienze personali con l'urinoterapia 127

6.1 Testimonianze degli urinoterapeuti 128
6.2 Alcune storie personali 133
6.3 Malattie correlate al sistema immunitario: cancro, allergie, AIDS 147

7. L'ACQUA DEL BUON AUSPICIO: Shivambu Kalpa Vidhi 161

7.1 Introduzione al testo indiano 161
7.2 Documento integrale sull'urinoterapia tratto dal Damar Tantra 162

Bibliografia 173

Indice analitico delle malattie 175

Indice analitico 182

2

L'ACQUA DELLA VITA: La storia dell'urinoterapia in Occidente

2.1 L'uso dell'urina nell'Europa antica

L'urinoterapia è la forma più primitiva, originale e semplice di omeopatia o isopatia. Benché questo metodo di cura naturale sia ancora ampiamente usato in India, l'urinoterapia non è solamente una tradizione orientale. In effetti l'uso dell'urinoterapia come medicina, si può trovare in varie forme in molte medicine tradizionali di popoli e tribù che sono ancora a stretto contatto con la natura. Recentemente un indiano d'America mi ha detto di aver usato l'urinoterapia per tutta la sua vita allo scopo di purificare periodicamente il corpo e l'anima. Aveva imparato questa cosa dai suoi genitori e dai nonni. Gli zingari e gli eschimesi usano ancora l'urina come medicina. Le donne eschimesi usano spesso l'urina come shampoo; dà corpo ai capelli e li fa risplendere.

Anche molte persone nel mondo moderno occidentale hanno familiarità con l'uso dell'urina per trattare verruche, geloni alle mani e ai piedi e come disinfettante per ferite leggere. L'uso dell'urina si trova anche nella tradizione europea. I dottori della Grecia antica, a quanto si dice, usavano l'urina per guarire le ferite. Nel 28° libro della sua N*aturalis* H*istoria* (Storia Naturale) l'autore romano Plinio Secondo parla dell'uso medicinale dell'urina nel trattamento di ferite, morsi di cani e serpenti, malattie della pelle, infezioni degli occhi, bruciature e cicatrici. Anche se nella storia occidentale si trovano poche fonti che parlano dell'uso dell'urina come medicina, un certo numero di fonti descrivono altre possibili applicazioni dell'urina. Alcuni esempi sono riportati più avanti.

L'urina veniva usata nella Roma antica per lavare e tingere le stoffe. Veniva raccolta collettivamente dalle cosiddette lavanderie perché è un eccellente detersivo. Grosse giare venivano poste agli angoli delle strade per raccogliere urina. Durante l'impero romano l'urina era così importante che secondo lo storico Svetonio, l'imperatore Vespasiano impose delle tasse

sull'urina raccolta nei bagni pubblici e nelle giare per l'urina. L'urina era quindi una merce e l'imperatore Vespasiano voleva avere una parte del lucro ricavato da questo mercato. I "mercanti d'urina" ritennero che la tassa sull'urina fosse una cosa ingiusta: il loro lavoro era opprimente perché l'urina vecchia è molto puzzolente. Vespasiano non era interessato alle loro rimostranze, "*Il denaro non puzza*" (*pecunia non olet*) era la sua risposta alle lamentele, da qui l'origine di una espressione molto conosciuta. Ancora oggi a Parigi un orinatoio pubblico è soprannominato *Vespasienne*.

È logico che l'urina fosse usata nell'industria delle lavanderie. Le ricerche chimiche hanno dimostrato che quando l'urina (particolarmente l'ammoniaca che si trova nell'urina) si mescola con il grasso, si crea spontaneamente un sapone bianco. Questo spiega in parte perché l'urina è così efficace nel mantenere la pelle e i capelli puliti e in buona salute senza l'uso di sapone o shampoo.

L'urina è anche stata usata nell'industria tessile nel Nord Europa, soprattutto come detergente. Ho già parlato della raccolta dell'urina da parte delle lavanderie nelle città e nei villaggi della Germania. Un altro esempio interessante si può trovare a Tilburg in Olanda dove si trova una statua chiamata "The Bottle-Pisser" (Il pisciatore nella bottiglia). Una breve storia del nome "The Bottle-Pisser" è scritta su una targa sul retro della statua:

> *Anticamente Tilburg aveva una popolazione di contadini che viveva in povertà.*
> *Nel medioevo un contadino di Tilburg cominciò a filare la lana delle sue pecore e la tesseva nel salotto di casa con un telaio fatto da lui. Teneva parte della lana per la famiglia e vendeva il resto. In questo modo, l'industria della lana che ha fatto grande Tilburg diventò una industria nazionale. Dopo un po' nacquero piccole fabbriche dove lavoravano dei salariati per pochi centesimi all'ora. Il materiale veniva raffinato in una maniera particolare conosciuta come "splashing and milling".*
> *L'ammoniaca che si trova nell'urina era necessaria per trattare la lana e colorarla. Gli operai quindi, erano pagati per portare la loro urina al lavoro. Alcuni operai ricevevano un pagamento fino a trenta o quaranta scellini all'anno per la loro urina.*
> *Si dice che l'urina del lunedì non venisse accettata a causa dell'alta percentuale di alcool che conteneva. Così la popolazione di Tilburg venne chiamata "Bottle-Pissers".*

Statua del cosiddetto "Bottle-Pisser" nella città olandese di Tilburg.

Un altro uso dell'urina si può trovare nella cultura celtica dei Druidi. I vecchi Druidi andavano periodicamente in trance per essere in grado di compiere i loro riti. Per fare questo, facevano uso dei cosiddetti "funghi magici", funghi che creavano uno stato di allucinazione. Però questi funghi contenevano anche sostanze tossiche che potevano inibire il processo allucinatorio e causare danni al fegato. Così prima facevano mangiare i funghi a dei giovani uomini in modo che il loro fegato potesse filtrare le sostanze tossiche. Le sostanze allucinatorie che non erano tossiche rimanevano nel sangue e venivano espulse con l'urina qualche tempo dopo. I vecchi Druidi bevevano quindi l'urina e in questo modo ottenevano uno stato di coscienza alterato! Questa tradizione è conosciuta anche dalle tribù Ugro-Finniche della Siberia. Nel libro *Plants of the Gods*, un passaggio dedicato al fungo allucinogeno "Amanita Muscaria" (Ovolaccio) fa riferimento all'ingestione dell'urina:

> *Questi consumatori di funghi siberiani non avevano altri inebrianti fino a che i russi introdussero l'alcool. Seccavano i funghi al sole e li mangiavano al naturale o sotto forma di estratti con acqua, latte di renna o nel succo di alcune piante dolci. Quando il fungo veniva mangiato al naturale, veniva prima ammorbidito in bocca oppure una donna lo faceva girare in bocca riducendolo a una pallottola morbida così che l'uomo potesse deglutirlo. L'uso cerimoniale dell'Amanita Muscaria diede luogo alla pratica rituale di bere urina quando queste popolazioni scoprirono che i principi psicoattivi del fungo passano attraverso il corpo senza essere metabolizzati o sotto forma di metaboliti ancora attivi; cosa piuttosto insolita per i composti allucinogeni contenuti nelle piante. Un resoconto precedente riferito ai Koryak riferi-*

sce che: "Versavano acqua sui funghi facendoli bollire e bevendone poi il succo inebriante; la gente più povera che non poteva permettersi una riserva di funghi, in queste occasioni stazionava intorno alle capanne dei ricchi e aspettava che essi uscissero per fare pipì, avevano una tazza di legno con cui raccoglievano l'urina che bevevano avidamente perché conservava ancora qualche proprietà dei funghi, e in questo modo anch'essi si inebriavano".

(Da: *Plants of the Gods: Their Sacred Healing and Hallucinogenic Powers*. Evans Shultes, R. & Hofmann, A., Healing Arts Press, Rochester Vermont 1992, p.83)

George Andrews nel suo libro *Drugs and Magic* (1975) dice che i cacciatori di renne del Middle Anadyr in Siberia, usavano l'Amanita Muscaria e quando i funghi scarseggiavano, si scambiavano senza inibizioni tazze di urina l'un l'altro per prolungare l'effetto.

2.2 Uso medicinale dell'urina negli ultimi secoli

Nel corso della storia, l'urina ha avuto un ruolo nella tradizione alchemica. Oggigiorno l'urina è ancora usata nella preparazione e nell'uso di medicine prodotte secondo il metodo alchemico. Il rinomato aurologo e alchimista olandese Jelle Veeman ha parlato molte volte del significato dell'urina in questo contesto. La seguente citazione parla dell'uso dell'urina da parte dei cosiddetti alchimisti:

Il fosforo venne scoperto nel 1669 da Brandt, un chimico di Amburgo che faceva ricerche sulla pietra filosofale. Pensava che il metallo potesse essere trasmutato in oro mescolandolo con l'estratto dell'urina. Usando questo metodo, ottenne una sostanza luminosa che bruciava con una intensità mai vista prima. Per lungo tempo il fosforo venne ottenuto scaldando vigorosamente il residuo dell'urina evaporata in una storta di terra il cui collo era immerso in acqua. Oggi viene estratto dalle ossa degli animali che contengono acido fosforico e calce.

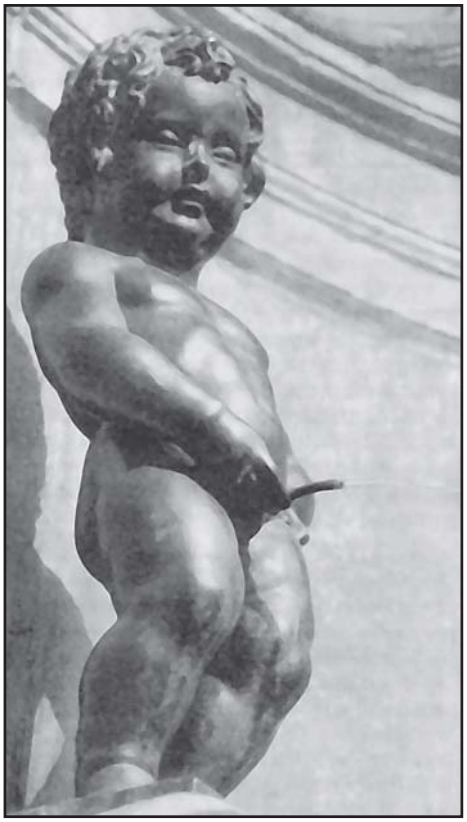
(Da: *Like Water for Chocolate*, Laura Esquivel, Anchor Books Doubleday, New York 1992)

Fino a circa il 1700, in molte fonti si trovano riferimenti espliciti al potere curativo dell'urina.
Nel diciottesimo secolo un dentista di Parigi considerava l'urina estremamen-

te efficace per gli sciacqui della bocca e i medici tedeschi e francesi del diciottesimo secolo usavano l'urina di vacca per tenere sotto controllo e curare l'itterizia, i disturbi reumatici, la gotta, l'idropisia, la sciatica e l'asma.

Johann Heinrich Zedler viene citato nel *Grossen Vollständigen Universallexicon* (1747), in cui dà i seguenti consigli sull'uso dell'urina come medicina:

> *Sostanze utili si possono trovare sia nell'urina umana che in quella di animali... L'urina umana ha caratteristiche rinforzanti e curative per molti disturbi:*
>
> *Per esempio, una mistura di patate e polvere di zolfo mescolata con urina vecchia e riscaldata è di aiuto nella perdita dei capelli. Il cuoio capelluto va massaggiato con la mistura; questo rallenta la perdita dei capelli (se necessario si può aggiungere bile di vitello).*
>
> *Si possono guarire le ferite agli occhi con miele diluito nell'urina di un giovane bollita leggermente. Gli occhi vanno lavati il più spesso possibile con questo liquido.*
>
> *Tutti i tipi di infiammazioni alla gola si possono alleviare facendo gargarismi con urina a cui sia stato aggiunto un po' di zafferano.*
>
> *Mani e ginocchia tremolanti possono trarre beneficio lavando e cospargendo la propria urina calda sulla pelle subito dopo aver orinato.*
>
> *Negli stadi iniziali dell'idropisia, va bevuta la propria urina del mattino a stomaco vuoto per un periodo di tempo prolungato. Ciò è benefico anche contro l'itterizia.*



"Manneke Pis", un allegro simbolo europeo dell'urina.

Nel suo libro Armstrong cita il libro inglese *One Thousand Notable Things*, pubblicato in Inghilterra, Scozia e Irlanda alla fine del diciottesimo secolo. Ecco alcune citazioni:

> *Un rimedio universale ed eccellente per ogni tipo di malattia interiore ed esteriore. Bere la propria acqua la mattina per nove giorni di seguito cura lo scorbuto, rende il corpo agile e gioioso.*
>
> *È efficace contro l'idropisia e l'itterizia, bere come detto prima.*
>
> *Lavare le orecchie con urina calda fa bene contro la sordità, i ronzii e la maggior parte degli altri disturbi dell'orecchio.*
>
> *Lavare gli occhi con la propria urina cura l'infiammazione, migliora e rafforza la vista.*
>
> *Lavare e massaggiare le mani con urina toglierà l'intorpidimento, le screpolature e le piaghe e scioglierà le articolazioni.*
>
> *Lavare qualunque ferita fresca con urina è cosa straordinariamente benefica.*
>
> *Lavare qualunque parte del corpo pruriginosa toglierà il prurito.*
>
> *Lavare il fondo della schiena è benefico contro le emorroidi ed altre ferite.*
>
> (Da: *The Water of Life*, J.W. Armstrong, Health Science Press, London 1971, p.13.)

Questo frammento indica quanto fossero versatili le applicazioni dell'urina: dall'innocuo prurito a malattie più serie come la cancrena.

Altri frammenti degni di nota si possono trovare nel libro *Salmon's English Physician*, pubblicato nel 1695. Una parte delle citazioni di questo libro sono riportate in *The Water of Life* come segue:

> *L'urina viene raccolta dagli esseri umani e dalla maggior parte dei quadrupedi; ma la prima è quella che viene maggiormente usata in fisica e chimica. È il siero o parte acquosa del sangue, che essendo convogliata dalle arterie nei reni, viene qui separata e convertita in urina dai fermenti degli organi...L'urina dell'uomo o della donna è calda, secca, disperdente, detergente, si può bere, si oppone alla putrefazione ; viene usata internamente per le ostruzioni del fegato, della bile, della vescica e anche per curare l'idropisia itterica, per fermare le mestruazioni delle donne, la peste e ogni sorta di febbri maligne.*
>
> *Applicata all'esterno pulisce la pelle*

e la ammorbidisce pulendola, specialmente quando l'urina è calda e appena fatta. Pulisce, cura e asciuga le ferite anche se create da armi avvelenate. Cura la forfora, le croste e bagnando con essa i polsi abbassa il calore della febbre. È eccellente per il tremito, l'intorpidimento e la paralisi, bagnando la regione della milza con l'urina passano i dolori.

Le virtù dei sali volatili di urina. Assorbono efficacemente gli acidi e distruggono alla radice la maggior parte delle malattie del corpo umano. Eliminano ogni ostruzione di reni, mesenterio e utero, purificano l'intera massa del sangue e degli umori, curano la cachessia, i reumatismi e i disturbi dell'ipocondrio, vengono somministrati con notevole successo in casi di epilessia, vertigini, apoplessia, convulsioni, letargia, emicrania, azzoppamento, intorpidimento, paralisi, perdita dell'uso degli arti, atrofie, isteria, convulsioni delle mamme, e la maggior parte delle affezioni da raffreddamento e catarri della testa, cervello, nervi, articolazioni e utero (a questa lista va aggiunta la leucorrea).

Elimina le ostruzioni dei reni e dei passaggi urinari, dissolve in quelle parti le coagulazioni tartariche, rompe ed espelle calcoli e renella.

È un rimedio specifico per la disuria, l'iscùria e tutte le ostruzioni al passaggio dell'urina.

(Da: *The Water of Life*, J.W. Armstrong, Health Science Press, London 1971, p.13-15)

Anche questo brano indica la versatilità delle applicazioni dell'urina trovate dall'autore; sono citate molte malattie e diversi disturbi. A parte questo, egli spiega che l'urina è semplicemente un componente del sangue e che purifica e previene il decadimento e la putrefazione.

4

SEGUIRE IL FLUSSO: L'applicazione dell'urinoterapia

4.1 Considerazioni introduttive

Nei Capitoli 1, 2 e 3 abbiamo visto il retroscena e la storia dell'urinoterapia, ma l'applicazione dell'urinoterapia resta comunque l'essenza di questo libro. Il modo migliore per imparare è quello di praticarla noi stessi. Poiché fino ad ora non sono stati riscontrati effetti collaterali negativi o controindicazioni di rilievo, chiunque può sperimentare l'urinoterapia se viene fatta alle seguenti condizioni:

In generale si sconsiglia di abbinare l'urinoterapia all'uso di medicine (prescritte) chimiche, allopatiche o a sostanze stupefacenti. Questo abbinamento potrebbe rivelarsi dannoso per la salute.

Se si prendono medicine allopatiche di qualunque tipo, incominciare con le applicazioni esterne (massaggio con urina) fino a che, se è possibile, ci si libera di ogni medicina.

Se non è possibile o non è indicato interrompere l'uso di certe medicine, si può cominciare prendendo alcune gocce di urina per via interna o usare una tintura omeopatica. Oltre alle proprie reazioni, è bene continuare a osservare e a sentire con molta attenzione le reazioni del corpo. (Vedere anche il paragrafo 4.5 *Avvertimenti e consigli*.)

Quando si applica l'urinoterapia, bisogna anche essere consapevoli di quel che si mangia. Il consumo di alcool, caffè e il fumo delle sigarette è compatibile con l'urinoterapia, a patto che le suddette sostanze vengano usate con moderazione. Malgrado ciò, l'applicazione dell'urinoterapia non cambia il fatto che queste sostanze sono tossiche per il corpo umano. Più intensamente si applica la terapia, più precisi e consapevoli bisogna essere riguardo quel che si mangia, si beve o in qualche modo viene ingerito.

L'urinoterapia può provocare una cosiddetta crisi di guarigione dovuta alla rapida disintossicazione del corpo. Questo può provocare diarrea, vomi-

to, eruzioni cutanee, ecc. (Vedere anche il paragrafo *Avvertimenti e consigli*.)

L'urinoterapia consiste in due parti: uso interno (cioè bere urina) e uso esterno (cioè massaggi con urina). Questi due aspetti sono complementari tra di loro e sono importanti per avere buoni risultati. Il principio fondamentale dell'urinoterapia è quindi molto semplice: si beve e ci si massaggia con la propria urina. Ci sono tuttavia dei modi diversi di applicare l'urinoterapia, i più importanti vengono descritti più avanti nel libro. Dopo le esperienze iniziali, sarete in grado di scegliere il vostro metodo di applicazione.

Per quel che riguarda la durata di un trattamento: siate pazienti e abbiate fiducia nel metodo! L'urinoterapia aiuta il corpo a pulirsi e a rinnovarsi. A volte questo richiede molto tempo. L'urinoterapia è individuale tanto quanto le vostre caratteristiche. Il processo di guarigione, il suo carattere e la durata nel tempo dipende da molti fattori: le origini di una condizione di malattia, l'intensità con cui l'urinoterapia e altri metodi vengono applicati e ultimo ma non meno importante, il proprio impegno e la propria fiducia. Con alcune malattie si riscontrano risultati rapidi ma con malattie croniche possono essere necessarie settimane, mesi, anni o anche una vita intera per completare il processo di guarigione. Non importa dove porterà il processo di guarigione o quanto durerà, l'urinoterapia in qualche modo sarà sempre di aiuto, se non altro nell'amare noi stessi e il nostro corpo più di quel che facciamo di solito.

4.2 Il primo sorso

Prima di decidere di bere il primo bicchiere di urina, può passare per la mente qualunque cosa. Tutti conosciamo bene i tabù che riguardano la 'pipì', spesso essi sono molto più radicati di quel che pensiamo. Anche se si riconosce pienamente che bere urina può far bene alla salute, può essere difficile arrivare a fare quel primo sorso. Non bisogna sforzarsi; siate gentili con voi stessi e date al corpo e ai sentimenti il tempo di abituarsi all'idea e alla pratica, quando applicate l'urinoterapia, ascoltate attentamente il corpo e le sensazioni.

Beatrice Barnett mette in evidenza alcuni punti da prendere in considerazione per quel che riguarda l'avversione all'urina. In tutto il mondo civilizzato, in medicina vengono usati il

sangue e i prodotti del sangue senza che questo susciti alcuna ripugnanza all'urina. Spesso usiamo cellule preconfezionate, plasma, globuli bianchi e innumerevoli altri componenti del sangue. L'urina non è niente altro che un prodotto del sangue. Vediamo bambini allattati al seno e non ci assale la ripugnanza.

Beviamo il latte di mucca e mangiamo il formaggio di mucca, di capra e di altri animali senza pensarci due volte. Mangiamo latticini sotto forma di formaggio ammuffito o sotto forma di bevande acide come lo yogurt e il siero di burro, per non parlare di tutte le altre cose bizzarre che sono considerate delicatezze.

Eppure non possiamo immaginare di bere urina. Come già detto, l'urina fresca contiene semplicemente le stesse sostanze che si trovano nel sangue.

Quel che viene emesso sotto forma di urina, solo qualche minuto prima faceva parte del sangue e scorreva in qualche altra parte del corpo, forse attraverso la lingua. Se tutto ciò non è tossico o ripugnante quando si trova nel sangue, perché improvvisamente diventa così ripugnante sotto forma di urina?

Se non è a causa del colore (e non può essere perché beviamo vino, birra e succhi di frutta dello stesso colore), se non è per l'odore (e non lo è perché consumiamo considerevoli quantità di formaggio che ha un odore molto peggiore), se non è la temperatura, allora forse è il gusto.

Quante persone conoscete che hanno bevuto abbastanza urina per sapere realmente di che cosa sa? Probabilmente non molte. Coloro che bevono regolarmente la loro urina dicono che ha un gusto leggero e per niente sgradevole, un po' salato, come il brodo o l'acqua di mare.

Un buon sistema per liberarsi di questa reazione condizionata al gusto è quello di sciacquarsi o fare dei gargarismi con l'urina fresca. Il gusto, la consistenza e la sensazione diventeranno in breve familiari e la repulsione a riguardo del proprio prezioso fluido corporeo sarà presto una cosa del passato.

Prendere la propria urina in bocca potrebbe essere un passo troppo grande per cominciare, allora per superare l'ostacolo si può provare a strofinare una goccia di urina sulla pelle e poi sentirne l'odore, in effetti molte volte non ha affatto un cattivo odore. Alcune persone arrivano a gradire l'odore che a volte è dolce. Massaggiarsi la pelle in modo più esteso è anche un buon metodo per abituarsi alla propria acqua di vita.

Come si possono vincere le sensazioni di avversione a bere il propio elisir dorato? Cominciate bevendo una

goccia, poi un sorso ogni giorno e lentamente aumentate fino ad arrivare a un bicchiere pieno di urina.

Questo è il modo più comodo per permettere al corpo, alla mente e all'anima di abituarsi a questa terapia.

Un'altro metodo, che io stesso ho usato, è quello di cominciare digiunando alcuni giorni. L'urina diventa così acquosa che dopo il secondo bicchiere si potrà notare soltanto un leggero sapore salato, il che rende più facile liberarsi dell'idea che l'urina è una cosa schifosa o che ha un gusto schifoso.

Se malgrado questo non si riesce a bere la propria urina pura, mescolatene un po' in un bicchiere di succo di frutta oppure mescolatela con acqua e miele, poi cercate di passare gradualmente dalla diluizione all'urina pura.

Una volta che si sono abituate, alcune persone preferiscono bere l'urina pura e poi un bicchiere d'acqua o altra bevanda salutare, altri subito dopo aver bevuto urina preferiscono lavarsi i denti.

Ancora una volta il consiglio è di rendete la cosa il più facile e piacevole possibile per voi stessi, specialmente quando si incomincia l'urinoterapia. Il corpo e la mente hanno bisogno di essere trattati con pazienza e amore nel periodo di tempo in cui si abituano a qualcosa che fino a poco tempo prima era considerata cosa strana e persino repellente. Prima di bere urina, una cosa che aiuta è ringraziare il proprio corpo e in questo modo riconoscere il valore del liquido dorato.

4.3 Uso interno

1. Bevanda

Indicazioni: raccomandato come profilassi; come tonico ringiovanente; e nelle malattie minori.

Raccogliere il flusso centrale dell'urina del primo mattino. Le piccole quantità all'inizio e alla fine della minzione non devono essere raccolte; la prima parte del flusso pulisce i condotti orinari in modo che l'urina sia più sterile possibile e l'ultima parte a volte contiene sedimenti ed è di scarsa utilità. Va usata solo la propria urina fresca.

È bene cominciare con alcune gocce, poi un piccolo bicchiere e gradatamente portare la dose alla quantità con cui ci si trova a proprio agio. La quantità può variare da uno ad alcuni bicchieri al giorno. Se oltre al mattino si beve urina anche più avanti nella giornata, l'urina migliore è quella raccolta circa un'ora dopo i pasti. Dopo aver bevuto la propria urina, è bene

Bere urina: una volta abituati al gusto, è un metodo facile, sicuro e efficace. La dose può variare da alcune gocce fino a tutta l'urina emessa.

non mangiare per almeno mezz'ora, dopo i pasti aspettare almeno un'ora prima di bere urina. Durante la notte quando il corpo si rilassa completamente e si rigenera, si ha una maggiore secrezione di sostanze ormonali, l'urina del mattino è quindi la più ricca di sostanze vitali.

Se si beve un bicchiere di urina del mattino al giorno non ci sono restrizioni nella dieta, ma è preferibile una dieta povera di sale e di proteine (specialmente animali) in modo che l'urina abbia un gusto e un odore più lieve.

Se si beve urina più di una volta al giorno, è necessaria una dieta povera di sale e di proteine. Vengono raccomandati frutta e verdure fresche eccetto naturalmente quando si fa un digiuno a base di urina e acqua, metodo che verrà discusso più avanti. Nel paragrafo 4.6 L'*influenza del cibo*, si parlerà dell'influenza del cibo e delle bevande sull'urina.

2. Digiuno

I*ndicazioni*: malattie croniche; purificazione e digiuno generale. È importante abbinare il digiuno con un massaggio intensivo e clisteri (vedere avanti).

Va usata solamente la propria urina fresca. Si può fare digiuno di urina e acqua per un giorno o più; Armstrong aveva pazienti che digiunavano fino a quarantacinque giorni. Prima di cominciare un digiuno che si protrae nel tempo è consigliabile consultare un libro sul digiuno e avere la supervisione di persone esperte o se necessario

di un medico.

Il digiuno è un trattamento molto potente, urina e acqua provocano dei mutamenti considerevoli ed è opportuno fare un digiuno del genere in modo graduale.

I passi seguenti sono importanti specialmente se si pensa di digiunare per un lungo periodo di tempo:

1) P*reparazione al digiuno*, durante il quale, se necessario, ci si abitua a bere urina (vedi sopra 1.B*evanda*). Non avventuratevi subito in un digiuno completo, specialmente se è la prima volta!
2) P*rima del digiuno*. Due giorni prima del digiuno diminuire i cibi pesanti e ricchi di proteine, specialmente cibi fritti e grassi. Frutta e verdure crude sono facilmente digeribili e assicurano la pulizia degli intestini cosicché il digiuno può iniziare facilmente. In questo periodo cominciare a bere maggiori quantità di urina.
3) D*urante Il digiuno*. In questo periodo bere esclusivamente acqua e urina. Anche se è possibile fare qualche sforzo, durante il digiuno è meglio non lavorare. Il riposo e il rilassamento sono importanti per permettere al processo di purificazione di avvenire senza ostacoli.
   All'inizio si può continuare a bere il flusso mediano alternando all'urina acqua pura. Quando il digiuno è andato avanti per qualche tempo, si può bere tutta l'urina. In questo periodo si orinerà molto frequentemente; non è raro il fatto di orinare ogni quindici minuti.
   Si può evitare di bere l'urina della notte così che non ci si deve alzare dal letto tutte le volte. Un buon riposo notturno è importante per il processo di guarigione del corpo. L'urina della sera può essere conservata per altre cose come massaggio, compresse, pediluvi, ecc.
   Se si ha molta nausea è meglio interrompere il digiuno e ricominciarlo quando ci si sente meglio.
   La lunghezza del digiuno dipende dal problema di salute di cui si soffre. Coloro che digiunano per due settimane o più notano di aver fame raramente, questo può essere attribuito all'alcalinità dell'urina che riduce la sensazione della fame e al riciclaggio delle sostanze nutritive come sali minerali, ormoni ed enzimi.
   Non è consigliabile imbarcarsi subito in un digiuno prolungato anche se questo digiuno può essere molto efficace. È certamente molto più confortevole cominciare con digiuni d'urina brevi; da uno a tre giorni. Per la persona che digiuna e per l'urinoterapeuta che assiste, è importante assicurarsi che durante il

digiuno tutto accada senza problemi. Una crisi di guarigione sotto forma di diarrea, vomito o eruzioni cutanee non è causa di preoccupazione, ma è consigliabile evitare situazioni estreme. Prendetevela comoda e digiunate per periodi brevi se il fatto di protrarre a lungo il digiuno provoca reazioni troppo intense.

È vivamente consigliato un massaggio giornaliero di tutto il corpo con urina vecchia riscaldata (vedere il paragrafo 4.4 U*so esterno* per l'applicazione e gli effetti del massaggio con urina). Il massaggio con l'urina fa bene alla circolazione sanguigna e l'urina vecchia previene le palpitazioni durante il digiuno. Inoltre è un metodo per nutrire il corpo attraverso la pelle e i tessuti muscolare e linfatico.

Durante il digiuno sono molto indicati i clisteri di urina (vedere avanti). Molte malattie cominciano negli intestini ed è importante liberarsi dei prodotti tossici di rifiuto accumulati in essi e mantenerli puliti.

4) D*opo il digiuno*. Questo periodo è necessario per poter tornare lentamente e dolcemente a un regime di alimentazione normale. Ci vuole almeno una settimana per riprendere gradualmente e cautamente le proprie abitudini alimentari. Il modo migliore per chiudere un digiuno è quello di smettere di bere urina e acqua alla fine del pomeriggio. Dopo un'ora bere un bicchiere di succo d'arancia, succo di limone con acqua, succo d'uva o succo di mela. Il giorno dopo per pranzo, bere un altro bicchiere di succo di frutta. Da questo momento in poi si può cominciare a mangiare frutti succosi.

   Il giorno dopo si può mangiare brodo vegetale, verdure cotte a vapore e riso. Questo è un buon modo per ritornare alle normali abitudini alimentari cercando di escludere quelle dannose.

2a. Digiuno alternativo

I*ndicazioni*: quando non è consigliabile o non si desidera fare un digiuno totale.

Se assumere solo acqua e urina è uno sforzo troppo grande, oltre a questo si può consumare un pasto leggero al giorno. Per questo tipo di digiuno valgono le stesse regole di base del digiuno completo con qualche differenza:

1) Fare un pasto leggero a base di pane integrale, riso integrale, verdure cotte a vapore, verdure crude o frutta preferibilmente alla fine del pomeriggio. Masticare bene il cibo.
2) Evitare di mangiare o di bere (com-

presa urina o acqua) un'ora prima e dopo il pasto.
Questo digiuno si può portare avanti per un bel po', è quindi adatto per le malattie che creano un forte indebolimento del corpo.

3. Clisteri

I*ndicazioni*: piccoli clisteri sono indicati in caso di allergie e al posto di bere urina. Grandi clisteri vengono raccomandati per pulire gli intestini, specialmente durante il digiuno.

Il modo più semplice per somministrare un piccolo clistere è quello di usare una siringa che contiene un po' di urina. Si può usare urina fresca o vecchia (vedere paragrafo 4.4 U*so esterno* riguardo l'urina vecchia). Per clisteri più grandi l'urina può essere mescolata ad acqua calda. L'urina viene trattenuta nel canale intestinale più a lungo possibile. Ci sono vari modi di somministrare un clistere e variano la quantità di liquido e il lasso di tempo in cui viene trattenuto nell'intestino. Se non sapete come fare un clistere è consigliabile farsi dare dei consigli o leggere qualcosa sull'argomento.

Molti urinoterapeuti danno importanza ai clisteri specialmente in caso di malattie croniche. Normalmente durante una malattia cronica, il corpo ha un alto livello di tossine, ciò significa che queste sostanze nocive possono trovarsi nei tessuti. Somministrare un clistere è un buon metodo per rimuovere le sostanze tossiche dal corpo, specialmente dagli intestini. Inoltre, rispetto all'ingestione orale, certe sostanze presenti nell'urina vengono assorbite dal corpo più facilmente.

Clisteri di urina: un buon metodo per pulire gli intestini e per rigenerarne i tessuti.