



DAMANHUR ALCHEMY SCHOOL

## L'ALCHIMISTA

### ALIMENTAZIONE (TERRA)

- Relazione di scambio col cibo
- Rito prima per sintonizzare con ciò che si mangia
- Bere ma senza eccessi
- Cibo vario
- Poco elaborato
- Principalmente vegetali
- Qualcosa di crudo sempre
- Evitare sale e zucchero
- Evitare cibi raffinati (farine)
- Non mangiare le cose che non ci piacciono modificandole con sale e zucchero, (esempio caffè zuccherato) se sentiamo i sapori originari il corpo sente cosa va bene, se modifichiamo, no.
- Diverse specie per integrare la loro esperienza in noi
- Alcune sostanze ne fanno produrre al corpo delle altre
- Altre ne impediscono la produzione
- Esempio caffè, o sostanze nervine in eccesso come il cioccolato impediscono la produzione di sostanze che regolano il corpo ma anche le emozioni
- Carne due volte a settimana ideale non sempre carne rossa
- Pesce ok
- Animali e piante biologici, non alimentati con cibi transgenici
- Animali ben trattati, con amore e dignità e rispettati
- Cibo del territorio radica l'alchimista al territorio
- Vino poco e di buona qualità
- Acqua va bene berla anche durante i pasti
- Mangiare con luce solare
- Mangiare con altri
- Mangiare non di fretta
- Vangelo alimentare