

**ESTRATTO  
GRATUITO**

**Elia Bosi Avventura**

**TANTE RICETTE  
PER CASA, CORPO, SALUTE E RELAZIONI**

.....

# **MANUALE SAGRADO DEL FAI DA TE**

.....



**Riconnettiti  
con gli ingredienti della vita  
risparmia denaro,  
migliora il mondo  
e la tua forma fisica**



# Introduzione



**L**a vita è energia, lo dicono ormai tutti. Lo dicono i buddisti come anche gli scienziati.

La vita è strettamente legata all'elemento acqua. Acqua che, come ha dimostrato Masaru Emoto, porta messaggi codificati nelle sue forme cristalline. L'acqua trasforma infatti la sua struttura in base ai pensieri che le si rivolgono. Si hanno così cristalli bellissimi in seguito a pensieri di amore; sformati, incompleti e brutti a causa di pensieri di odio. Se pensiamo che quasi tutto è composto da acqua, ci accorgiamo dell'importanza e dell'energia che essa porta con sé!

Ma questa nostra "famiglia" sociale occidentale è stata istruita a non credere agli spiriti, al magico, alle energie, anche se ormai tante sono le prove. Se eliminiamo questa "magia" dalla vita, tutto diventa freddo calcolo scientifico, tutto diventa astratto e lontano da noi. Le nostre azioni sembrano piccole e irrilevanti di fronte a problemi così grandi e così lontani.

Questo calcolo, questa freddezza, sono rispecchiati anche dall'attenzione posta al P.I.L., il prodotto interno lordo, usato per giudicare lo stato di una nazione. Peccato che la nostra società non abbia invece pensato di creare il F.I.L., la felicità interna lorda, che nei Paesi dove viene invece misurata è casualmente inversamente proporzionale al P.I.L. E così le nazioni ricche del cosiddetto

primo mondo sono tristi, ammalate e arrabbiate. Questa mentalità del calcolo, insieme all'istruzione che ha frammentato le conoscenze, ci hanno fatto dimenticare che esiste un importante trittico che deve rimanere in equilibrio. Possiamo definire questo trittico mente, corpo e spirito.

L'attenzione al particolare, alle vere piccole azioni, quelle quotidiane di igiene, di come e cosa mangiamo, di come ci relazioniamo con gli altri e curiamo gli spazi, ci mostra ciò che possiamo fare, ciò che possiamo cambiare. Lentamente, con queste attenzioni alleniamo spirito e mente a essere consapevoli e presenti azioni che con il tempo diventano automatiche e richiedono poco sforzo. Questa consapevolezza quotidiana ci renderà di ritorno più positivi e felici, consapevoli che ciò che è grande e lontano verrà di conseguenza, ne sarà il risultato. Piccole azioni che cambiano in meglio la nostra vita e il mondo che percepiamo e viviamo.

Impareremo, forse, in questo modo che la vita la potremo apprezzare meglio quando impareremo ad accettarla così come si presenta a noi, perché questo è il gioco che dobbiamo giocare. Ribellarci non serve a niente, ciò che possiamo fare è agire in conseguenza alle possibilità o agli ostacoli che si presentano; con tranquillità, non paragonandoci ad altre persone, ma trovando il nostro percorso unico.

Uno dei nostri principali scopi sulla Terra è essere felici nel rispetto delle relazioni con gli altri e l'ambiente. Ognuno può trovare il suo modo, credo. Un essere felice contamina tutto con la sua felicità e anche la natura ne risente con gioia. Nel nostro processo evolutivo dovremmo tenerlo sempre a mente; nessun dogma è più veritiero della gioia del nostro cuore. Lo stress è la causa più grande delle malattie di mente-corpo-spirito, e ne parlo insieme perché sono indivisibili. Qualsiasi azione facciamo dovrebbe venire da una scelta serena, ogni cambio dovrebbe essere fatto con una graduale serenità ma con dedita decisione. Meglio essere sereni fumando qualche sigaretta e mangiando una cotoletta due volte alla settimana, che consumare cibi macrobiotici e vegani, e bere infuso di ortica ogni giorno, procurandoci quell'orticaria della rinuncia che si tramuta in sofferenza. Giusto e sbagliato sono due concetti pesanti da portare sulle spalle, ma siamo noi ad attribuire questi valori. Se riuscissimo a smettere di dividere tutto secondo queste due categorie, troveremo invece che ogni cosa serve e ha un suo motivo di esistere in un certo momento. È questo momento che andrebbe compreso, guardando con prospettive più ampie, cercando di capire cos'è meglio e utile per noi in questo presente.

Cercare la radice di un desiderio o bisogno è molto importante.

È essenziale imparare a chiedersi cosa si vuole VERAMENTE.

Per trovare la soluzione di un problema non bisogna cercare risposte ma piuttosto porsi la giusta domanda, la risposta verrà da sola!

Ed ecco quindi un manualetto di attenzioni al particolare apprese con maestri di tutti i tipi. Tutti noi siamo maestri in alcuni momenti e studenti in un altro.

Tutti abbiamo cose da condividere e dobbiamo farlo, per permettere alle cose belle di continuare a circolare, per permettere a tutti noi di avanzare in questo buffo gioco di ruoli che è la vita umana. Ricordiamoci che le nostre preoccupazioni, a volte enormi all'apparenza, sono spesso frutto del nostro ego e non hanno una vera base. Il mondo ci offre una natura meravigliosa capace di curare ogni nostra preoccupazione.

Se solo decidessimo di conoscerla e viverla un po' di più seguendo i suoi ritmi, ci mostrerebbe ovunque angoli di paradiso con cui dimenticare i nostri dolori, ricordandoci che anche noi siamo parte di questo bel mondo, che a volte affoga in troppo cemento e incomprensioni. Queste attenzioni hanno migliorato la mia vita e quella di coloro che ho incontrato. E anche se fosse solo per un momento... un momento di gioia vale molto, moltissimo. Tanto da cambiare il corso di una vita. Come uno squarcio di cielo blu dopo una tempesta in montagna che permette di vedere la nostra vetta, di vedere oltre. Di vedere che i propri passi stanno scrivendo una bellissima storia che appartiene alla grande famiglia dei guerrieri di luce.

## Pensa globale, agisci locale

Qualsiasi cosa facciamo, il modo in cui ci muoviamo, vestiamo e mangiamo, può arricchire o impoverire il sistema economico. Comprendere questa dinamica è essenziale. Dobbiamo agire pensando all'influenza che questo avrà su scala globale. Cosa succederebbe se tutti facessero come noi?

La singola azione, invece, va riportata su scala locale, ovvero nell'ambiente che ci circonda e che possiamo toccare e comprendere. Significa riportare l'economia tra di noi, singoli individui, che per natura desideriamo condividere i nostri talenti con la comunità.

Fare la spesa nei grandi supermercati allontana l'economia da noi rendendoci schiavi di un sistema che controlla e direziona, obbligandoci a lavorare molto per ottenere i soldi, unica forma per comprare ciò che desideriamo e di cui abbiamo bisogno.

Iniziando ad acquistare direttamente da artigiani, agricoltori, artisti, guaritori e maestri, riportiamo i soldi a circolare tra di noi, riprendendoci il potere di investire e scambiare tra di noi servizi e piaceri di cui abbiamo bisogno, vincolandoci in una relazione umana di crescita personale e collettiva.

Saremo naturalmente motivati a scoprire quali talenti possiamo offrire per sostenerci o semplicemente per condividere.

I soldi, così, apparirebbero meno come un mostro e più come uno strumento.

Gratuità e volontariato sarebbero più presenti e il costo della vita meno caro.

Questa sarebbe la politica veramente efficace. Possiamo fare la spesa nei mercati locali e nelle botteghe artigiane, tanto per cominciare, riconnettendoci a livello umano e conoscendo le persone dalle quali stiamo comprando. È anche divertente.

Qualità, biologico, anche se non certificato, tutela dei lavoratori e della terra sono la base per costruire un presente e un futuro pacifici e sani per noi e per il pianeta.

Confrontando i prezzi con i grandi supermercati, potremmo trovarli alti. Ma al prezzo dei prodotti del supermercato dovremmo aggiungere il costo dei disastri eco-umani che stiamo creando e delle malattie che stiamo contraendo a causa di cibi poco sani.

Un pomodoro coltivato idroponicamente, cioè non nella terra ma in un substrato inerte, raccolto da un immigrato illegale, sottopagato e trasportato a una distanza di 2000 km, non è assolutamente paragonabile a un pomodoro coltivato e raccolto con cura da un giovane contadino locale.

Ma cerchiamo di non rinchiuderci di nuovo dentro definizioni, come quella dei marchi biologici. Impariamo a sentire e a conoscere i cibi che mangiamo. È anche più economico.

San Cristobal De las Casas, in Chiapas, Messico, è una bellissima città dove la rivoluzione e l'orgoglio indigeno e contadino degli Zapatisti pulsa ancora nei cuori. Molte associazioni e organizzazioni di volontariato sono sul posto per aiutare, che è un'ottima cosa. Seduto sulle scale della cattedrale con alcuni amici, iniziai una conversazione con un entusiasta attivista locale. Ricordo ancora molto bene il suo consiglio e invito:

*“Volete veramente aiutare? Ritornate nel vostro Paese e lavorate per risolvere i vostri problemi nel-*

*la vostra terra, invece di venire qua con i vostri soldi per cercare di sistemare le cose nel modo in cui voi pensate che dovrebbero essere!”.*

Abbiamo una grande responsabilità riguardo a ciò che succede intorno a noi su scala locale e globale.

Meditiamo un po' su quest'argomento e approfondiamo concetti come l'economia del dono e il reddito base incondizionato per cambiare la nostra visione e vedere come possiamo trasformare queste interazioni.

## Il reddito base incondizionato

L'idea su cui si fonda il reddito base incondizionato è che tutte le persone, indipendentemente dalla loro situazione economica e solo per il fatto di essere parte di una particolare società economica, dovrebbero ricevere un certo reddito quantificato come la somma necessaria per

comprare cibo, vestiti, medicine, per pagare l'affitto e tutte le cose stabilite come indispensabili alla sopravvivenza dignitosa e all'evoluzione del singolo, compresa anche la possibilità di ricevere un'istruzione e una cultura di base.

# INDICE

Prefazione . . . . .	7
Introduzione . . . . .	10
<b>Capitolo I. LA CURA DEL CORPO . . . . .</b>	<b>14</b>
IGIENE E CURA PERSONALE . . . . .	15
PRATICHE QUOTIDIANE PER CORPO, MENTE E SPIRITO . . . . .	33
<b>Capitolo II. LA CURA DELLA CASA . . . . .</b>	<b>46</b>
IDEE E RICETTE PER LA CASA . . . . .	47
LA GRANDE CASA. . . . .	56
<b>Capitolo III. IL CIBO . . . . .</b>	<b>60</b>
IL CIBO COME MEDICINA . . . . .	61
COMPATIBILITÀ DEGLI ALIMENTI. . . . .	85
<b>Capitolo IV. METODI DI COTTURA, PREPARAZIONE E CONSERVAZIONE . . . . .</b>	<b>90</b>
CONDIMENTI E COTTURE. . . . .	91
CONSERVE . . . . .	94
<b>Capitolo V. RICETTE . . . . .</b>	<b>98</b>
RICETTE DA BERE. . . . .	99
RICETTE DOLCI . . . . .	101
RICETTE CREMOSE E PER CONDIRE. . . . .	106
RICETTE SALATE . . . . .	110
HOLY BREAD, PANE di PASTA MADRE. . . . .	117

Capitolo VI. DIETE PER PURIFICARE E CURARE . . . . .	120
Capitolo VII. LE RELAZIONI . . . . .	130
Ringraziamenti . . . . .	143
Note sull'autore . . . . .	144
Positive Vibration Link . . . . .	145



# Elia Bosi Avventura MANUALE SAGRADO DEL FAI DA TE

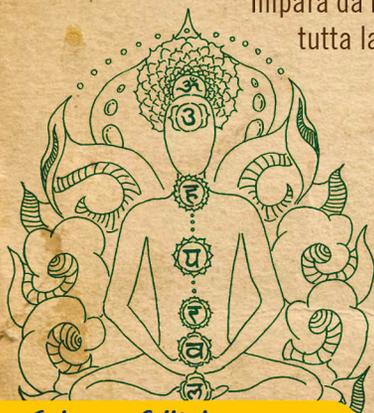
**“Questo progetto è nato e cresciuto per le strade del mondo.**

**Piano piano si è ampliato con tecniche che ho scoperto e studiato durante un lungo pellegrinaggio sulla madre Terra. Tradizioni apprese dei Nativi Americani, dall’ayurveda, dalla macrobiotica e dalla riscoperta del saggio e antico buon senso”.**

Il libro nasce dall’interesse e dal bisogno di imparare gli **antichi metodi di autoproduzione** che molte persone mi hanno mostrato. Le pratiche che illustro in questo manuale sono semplici ma importanti. Riguardano il corpo, la mente, lo spirito, la casa e le relazioni. Sono **tecniche che ci danno la forza di creare le cose da soli risparmiando denaro e guadagnando soddisfazione e felicità.**

Un libro unico, nomadico e alternativo, che ci regala l’esperienza di un lungo viaggio alla ricerca dei legami che ci uniscono alla madre Terra e che ci fanno **riscoprire il gusto di “fare da sé”, di risparmiare nel rispetto dell’ambiente e della nostra unicità.**

Impara da Elia tante nuove **tecniche e ricette utili alla tua quotidianità**, porterai nella tua vita tutta la saggezza e la potenza delle più antiche e sagge tradizioni del mondo.



**Elia Bosi Avventura** è nato a Bologna nel 1980. L’adolescenza ribelle lo ha portato agli sport estremi, grazie ai quali ha ritrovato la natura e la connessione con lo spirito. Da allora ha vissuto e viaggiato per anni in diversi stati e continenti facendo i più disparati lavori per mantenersi nella ricerca verso il vero senso della vita, mai come sfida, sempre con reverenza. Si dedica con devozione alla pratica della consapevolezza.

DISPONIBILE ANCHE  
IN VERSIONE



**Arianna Editrice**  
è un marchio del GRUPPO MACRO  
[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)  
[www.ariannaeditrice.it](http://www.ariannaeditrice.it)

ISBN: 978-8865881149



€ 9,80



Tratto da:

## MANUALE SAGRADO DEL FAI DA TE

Autore: Elia Avventura Bosi



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)