

OBIETTIVO LA SALUTE

Nunzio Miccoli

INTRODUZIONE

Si è vegetariani per ragioni salutistiche o per amore degli animali, la prima motivazione, anche se i vegetariani in Italia sono milioni, sfugge ai più e va spiegata meglio. I vegetariani si cibano e si curano con le piante, sono naturopati ed esponenti di una corrente della medicina alternativa, la quale però ha tanti filoni, spesso in disaccordo. I vegetariani a volte mangiano qualche proteina animale, come latte, yogurt o uova, invece i vegani sono vegetariani integrali che fuggono da tutte le proteine animali, i vegani crudisti mangiano solo frutta e vegetali crudi, capaci di conservare meglio i nutrienti distrutti dalla cottura; i vegani igienisti rifiutano tutti i farmaci, considerati droghe chimiche che avvelenano il corpo.

Vegetariani e vegani affermano che le malattie derivano dall'acidificazione del sangue, cioè con un PH inferiore a 7,365, la quale deriva a sua volta dalla costipazione del colon, dovuta a troppo cibi, cibi inadatti all'uomo, a proteine animali, zucchero industriale, sale da cucina, cibo cotto, caffè, alcol, fumo, cibi industriali, raffinati e conservati e alla miscelanza innaturale dei cibi; da questa condizione discende lo stato d'intossicazione o avvelenamento del sangue, perciò la maggior parte delle malattie deriverebbe da una stessa causa, cioè dalla tossiemia interna o intossicazione e non da microrganismi o ereditarietà.

Agli schiavi della coltura onnivora o carnivora, per il risanamento del corpo, i vegetariani suggeriscono di purificare il colon con idrocolonterapia, fare un digiuno per più giorni ad acqua leggera e poi di passare al consumo di sola frutta e vegetali crudi; interrompendo farmaci e vecchi alimenti, facendo moto, respirando, prendendo il sole e facendo bagni senza sapone. Il cambiamento di dieta si può fare anche gradualmente e senza digiuno, naturalmente, i benefici saranno più lenti; tra gli alimenti cotti, che devono essere consumati in quantità minore dei vegetali crudi, sono consentiti pasta e riso integrale, pane integrale, legumi e patate al vapore; tra gli oli e i grassi, va usato solo olio extravergine di oliva spremuto a freddo, la frutta secca è consentita.

Dopo i due pasti principali, tra la frutta, vanno consumate solo mele, ananas e frutta secca, l'altra frutta va invece mangiata lontana dai pasti; chi segue questa ricetta dalla nascita, è senza malattie ed è sicuro di vivere più di cento anni, evacua senza difficoltà almeno due volte al giorno, non ha gli squilibri termici, determinati dalla febbre gastrointestinale del colon, che spinge a bere di più, con freddo alle estremità, alla testa e alla pelle; ha un sistema immunitario impenetrabile alle malattie e agli agenti esterni, fatti di microrganismi patogeni, contagiosi o meno, da chimica e metalli pesanti, ed è immune all'interno all'avvelenamento da scarti del metabolismo, regolarmente eliminati dagli organi emuntori.

L'ereditarietà è diventato un grosso alibi, l'uomo per ragioni genetiche, può essere più vulnerabile a certe malattie però, se non avveleniamo il corpo con cattivi stili di vita, non ci ammaliamo; mentre il leone nella vecchiaia muore di fame perché privo di denti, l'uomo muore per avvelenamento progressivo; con l'educazione può evitare questa sorte e vivere a lungo, però lo stato, per proteggere grandi interessi, non fa pubblicità scolastica o televisiva a questa scelta salutistica; per non far torto alle aziende farmaceutiche, zootecniche, casearie e chimiche, si guarda bene di dare pubblicità alla scienza dei vegetariani nelle scuole.

CAPITOLO 1

L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

L'alimentazione si ha assumendo alimenti consoni al corpo umano che, ossidati come avviene nei motori, grazie all'ossigeno inspirato dai polmoni, servono a produrre energia, alla crescita e al rinnovo delle cellule; lo smaltimento o eliminazione dei rifiuti del metabolismo è altrettanto importante, pena l'intossicazione e l'indebolimento dell'organismo, forieri di quasi tutte le malattie.

L'alimentazione è quella che noi scegliamo e che ci viene dalla cultura familiare, mentre la nutrizione naturale, alla quale dovremmo essere votati, è ciò che necessita veramente alle nostre cellule, ricordando che nei vegetali esistono sostanze protettive, nutritive e bioattive. I colori dei vegetali più utili al corpo sono il verde della clorofilla, il rosso del licopene, il viola degli antiossidanti, il bianco del cavolo che contiene zolfo benefico, l'arancio del betacarotene; il profumo dei vegetali e della frutta ne rivela la salubrità per il corpo umano, diversamente dai carnivori, l'uomo non è attratto dall'odore del sangue, ma da quello dei fiori, della frutta e dei campi erbosi.

Il cibo conservato e industriale è meno digeribile, ha meno nutrienti e qualche volta è dannoso per le sostanze chimiche e il sale contenuto; anche i contenitori dei cibi, fatti di sostanze plastiche, sono dannosi, perché rilasciano ftalati velenosi. I veri alimenti di cui necessita il corpo sono l'acqua biologica della frutta, i minerali organici dei vegetali, gli enzimi vegetali, le vitamine vegetali organiche o naturali, gli acidi grassi insaturi o polinsaturi naturali, gli oli omega 3 e omega 6 vegetali, gli aminoacidi vegetali, gli ormoni vegetali, i carboidrati integrali e altri fitonutrienti curativi ancora ignoti, perché i vegetali sono fitocomplessi. Questo cibo ideale, quando è possibile, va consumato fresco e crudo.

Però il corpo ha anche bisogno dell'ossigeno dell'aria, composta al 20% di ossigeno e all'80% di azoto, del sole e della sua energia elettromagnetica; purtroppo l'uomo usa altri cibi a lui meno adatti e, a causa delle proteine animali e degli zuccheri, ne soffre di stitichezza, di pesantezza epatica e renale. Sarebbe anche meglio non mischiare troppo i cibi, che hanno differenti tempi di digestione.

Shelton raccomanda solo cibi crudi, però patate, legumi e cereali integrali, cotti conservativamente o al vapore, sono alimenti validi; un piatto di pasta o di legumi, se sono preceduti da un piatto d'insalata che apporta gli enzimi per la digestione, sono molto validi; i legumi freschi sono più digeribili di quelli secchi. Comunque, legumi, pasta, riso e pane integrale, vanno consumati con moderazione, rispetto alla frutta acquosa o secca e ai vegetali crudi, che devono rappresentare i 3/4 del nostro cibo quotidiano, sono validi come alimento i legumi in germogli.

Pasta integrale e fagioli e riso integrale e piselli forniscono al corpo i nove aminoacidi essenziali che si trovano nella carne, con i loro nutrienti, formano un pasto completo; però non ci devono essere altri cibi a complicare, con eccesso di fermentazione, la digestione. Il pasto si può chiudere con frutta secca, ananas e mela, che sono antifermentativi, l'altra frutta acquosa va assunta da sola, lontano dai due pasti principali. Le proteine vegetali non creano i malanni delle proteine animali, però; come ha dimostrato Simoneton, il cibo migliore è la frutta, segue la verdura cruda.

I semi contengano proteine e oli omega 3 ma la digestione di semi, cereali integrali e legumi è più lunga rispetto a quella della frutta e impegna di più l'apparato digerente; non bisogna eccedere nemmeno nel consumo dei semi, che contengono acido fitico che procura, come l'acido urico e quello lattico, dolori ai muscoli e alle articolazioni. Frutta e vegetali crudi garantiscono la salute, l'equilibrio ormonale e la giusta formula sanguigna.

L'acido fitico, presente in cereali integrali, crusca, tuberi, semi e legumi, inibisce gli enzimi necessari alla digestione; la molecola di acido fitico si lega ai minerali di calcio, magnesio,

ferro e zinco, rendendoli non disponibili e dando luogo al composto chiamando fitato, favorendo carie, demineralizzazione delle ossa e altre carenze nutritive; tali effetti sono mitigati dalle vitamine C, D, A e dal calcio (Ramiel Nagel "Vivere con l'acido fitico nel regime alimentare" Nexus Magazine – Edizione Italiana n. 88).

L'acido fitico blocca l'assimilazione del fosforo utile per le ossa, l'organismo lega il calcio all'acido fitico e forma fitato insolubile, si perde calcio e non si assorbe fosforo, favorendo rachitismo e osteoporosi; l'acido fitico è più presente in culture agricole che usano fertilizzanti ricchi di fosfato; a causa di carenza di calcio, fosforo, ferro e zinco, s'interrompe il metabolismo della vitamina D.

La fitasi è l'enzima che neutralizza l'acido fitico, i topi ne producono una quantità trenta volte superiore agli esseri umani e producono al loro interno anche vitamina C, quindi sono in grado di digerire meglio i cereali grezzi. Poiché la germinazione favorisce la fitasi, l'impiego di cereali germogliati riduce la quantità di acido fitico negli alimenti; anche l'ammollo di cereali e la lievitazione naturale del pane attivano la fitasi e riducono l'acido fitico.

Non tutti i cereali contengono fitasi sufficiente a eliminare il fitato, il frumento ne contiene più del riso e dell'avena, il congelamento e la cottura dei cereali distruggono l'enzima fitasi; la fitasi si attiva con l'ammollo, con fermentazione e germinazione; però ammollo, germinazione e bollitura non eliminano completamente l'acido fitico. L'acido fitico va mantenuto a livelli accettabili nell'alimentazione, perciò legumi e cereali integrali non devono costituire alimentazione esclusiva; poiché il riso è privo di enzima fitasi, per ridurre il suo acido fitico, non basta l'ammollo.

Nei fagioli, i fitati si riducono con germinazione, immersione e cottura, le patate hanno poco acido fitico, frumento e segala contengono molto enzima fitasi; nel frumento questo è distrutto da macinatura e dal calore, la segale ne ha di più e ne conserva di più dopo i trattamenti; fermentazione e lievitazione naturali riducono il fitato, l'avena ha scarso contenuto di fitasi. I semi, come quello di zucca e le mandorle, sono ricchi di acido fitico, perciò vanno consumati con moderazione, il granturco è ricco di acido fitico e povero di fitasi, prima del consumo, è meglio farlo fermentare. L'acido fitico e la leggera tossicità dei semi sono la difesa delle piante alla loro riproduzione, serve a impedire che gli animali mangino tutti i semi, invece le piante donano volontariamente agli animali e all'uomo la frutta, per essere aiutate, con lo spargimento dei semi, nella loro riproduzione.

Con la fame, la prima carenza del corpo è quella calorica o energetica fornita dai carboidrati, mentre il corpo di un adulto, comunque alimentato, non è mai in carenza di proteine, l'alimentazione vegetariana assorbe abbastanza minerali e vitamine dai vegetali. La frutta è alcalinizzante, con l'ossigeno forma acido carbonico che, combinandosi con sodio e potassio, fornisce i carbonati alcalini di contrasto all'acidità o acidosi del corpo.

L'acidità del sangue e la mucosità eccessiva sono favorite dai cibi alto proteici, come la carne e dallo zucchero; per riscaldare il corpo, non deve essere usato cibo caldo che fa danni alle mucose interne, è il sole che ci deve riscaldare e, nella stagione fredda, il riscaldamento domestico e gli abiti. Il cibo deve mantenere l'equilibrio termico del corpo e non deve riscaldare, inoltre, la cottura distrugge gli enzimi dei vegetali e favorisce la leucocitosi, costringendo il corpo ad attingere alla riserva interna di enzimi, che non sono illimitati.

I carboidrati integrali danno energia, ridurre i carboidrati cotti va bene, ma scartarli per le proteine animali è un errore, affamare il corpo è un grave errore, ti porta a saziarlo con i dolci che fanno danni al sangue e al corpo; il corpo deve digerire bene, assimilare bene il cibo ed evacuare bene, la stitichezza da cibo sbagliato avvelena il sangue e porta quasi tutte le malattie; i reflussi gastrici dello stomaco, dovuti a una digestione difficile, con la loro acidità, ledono le mucose dell'intestino tenue, difese dal muco.

La clorofilla delle piante e delle foglie verdi costituiscono un apporto energetico immediato, stimola le cellule, promuove la crescita dei globuli rossi, purifica sangue, fegato e apparato digerente, combatte l'alitosi e aiuta il sangue ad assorbire più ossigeno. La clorofilla è composta di azoto, magnesio, carbonio, ossigeno e idrogeno, assorbe la luce e favorisce la fotosintesi, è verde perché riflette la luce verde, mentre assorbe gli altri colori dello spettro, è il pigmento di vegetali e soprattutto delle foglie. Nella foglia avvengono importanti processi chimici, tra i quali, come avviene nella pelle umana, la traspirazione e la respirazione; la fotosintesi clorofilliana avviene con luce, anidride carbonica e acqua e porta alla produzione di ossigeno e glucosio.

Noci e mandorle contengono sali minerali organici, proteine e oli omega 3, però alcuni sono intolleranti alle noci, che spesso hanno muffa dannosa; le mandorle sono alcaline e vanno mangiate crude, altrimenti i suoi grassi si trasformano in composti nocivi; i germogli freschi contengono proteine, clorofilla, calcio, minerali, vitamine. La depurazione del corpo si ottiene interrompendo l'assunzione del cibo sbagliato, mangiando frutta acquosa e bevendo centrifugati di frutta e verdura; in tal modo il corpo si ripulisce di scorie e tossine, elimina l'eccesso d'acidità, migliora la circolazione, normalizza i livelli di glucosio, grasso, acido urico e pressione; rimuove i cattivi depositi dalle arterie, purifica fegato, cistifellea e colon, dimagrisce e raggiunge il suo peso forma, rafforza il sistema immunitario.

Eliminando cibi acidi animali e lo zucchero e introducendo cibi alcalini vegetali, il corpo assorbe i nutrienti senza fatica, il potassio dei succhi di frutta favorisce l'eliminazione di tossine e scorie acide; bisogna masticare bene e lentamente il cibo perché la saliva contiene enzimi prodotti dal corpo che aiutano la digestione, non bisogna mangiare troppo. Va considerato che il cibo vegetale vivo e crudo e i semi sono masticati e insalivati naturalmente e bene dall'uomo, diversamente dai cibi cotti, dolci e cibi animali, che sono cibi morti, privi di enzimi.

I regimi alimentari sbagliati fanno ammalare e uccidono, sono responsabili carne, latte, zucchero raffinato, carboidrati raffinati, sale da cucina, cibi cotti, pesticidi, additivi, conservanti, alcol, caffè, farmaci e grassi animali. La carne è piena di ormoni, steroidi, anabolizzanti, antibiotici; la maggior parte dei cibi industriali e dei cuochi è priva di minerali, vitamine ed enzimi.

Nel 400 a.c. Ippocrate individuava una stretta connessione tra respirazione, cibo vegetale e salute, aveva capito che il cibo inadatto creava scorie tossiche e quindi malattie; la salute del corpo dipende, in ragione decrescente, da ciò che si mette in bocca, cioè alimenti e farmaci, da ciò che si respira e di come e quanto si respira, dal movimento e poi dall'inquinamento ambientale, il quale diventa causa prima di malattia solo per comunità locali particolarmente esposte agli inquinanti.

La cottura distrugge gli enzimi che aiutano la digestione e l'assimilazione del cibo; la manipolazione e la conservazione dei cibi riducono le capacità nutrizionali dei cibi; durante la cottura, l'energia vitale del cibo è in gran parte distrutta, la sua struttura biochimica ne risulta alterata, enzimi, vitamine e minerali sono distrutti e si creano sostanze tossiche.

La cottura alla griglia e la frittura sono le peggiori e creano grandi quantità di tossine, generano sostanze cancerogene, radicali liberi e sostanze di scarto di difficile eliminazione, che ostruiscono il tubo gastrointestinale, provocando costipazione; i cibi cotti sono privi di enzimi, che sono i catalizzatori delle reazioni chimiche all'interno dell'organismo. Quando si mangia cibo cotto o proteine animali, un'ondata di globuli bianchi (leucocitosi), rilasciati dal sistema immunitario, si dirige verso l'apparato digerente, come se si fosse introdotta una sostanza tossica o si fosse ricevuta una grave ferita o una grave infezione.

Con l'alimentazione sbagliata, nell'intestino si crea una placca mucosa e il cibo va in putrefazione, amidi e grassi cotti sono i maggiori responsabili della costipazione intestinale; i cibi cotti causano accumuli di tossine in molte parti del corpo, sulla pelle e nel

sistema nervoso. I cibi cotti, poiché impoveriti, provocano malnutrizione, perciò spingono a mangiare di più, non sono metabolizzati correttamente e contribuiscono all'aumento di peso.

Quando il corpo vuole depurarsi dai veleni, entra in crisi di disintossicazione o eliminazione, e le tossine sono rilasciate attraverso pelle, fegato, intestino, reni, naso e polmoni, con i sintomi di febbre, vomito, raffreddori, muco e diarrea. Quando il corpo è soffocato dalle tossine alimentari e farmaceutiche, invecchia più precocemente, le sostanze velenose si accumulano dentro le cellule, i radicali liberi aumentano e si creano le condizioni per lo sviluppo delle malattie e dei tumori.

A causa del processo di leucocitosi digestiva, dopo aver mangiato cibi cotti, i leucociti o globuli bianchi aumentano nel sangue, perché s'instaura un meccanismo di difesa da parte del sistema immunitario (dottor Paul Kouchakoff); anche i cibi raffinati e alterati chimicamente causano aumento di globuli bianchi, lo stesso fenomeno si verifica quando il corpo è invaso da un agente patogeno o dopo un grave trauma.

Cambiando stile di vita e alimentazione, le malattie cardiovascolari e le placche nelle arterie regrediscono; ci sono sostanze salutari nelle piante, le quali però contengono anche veleni, è poco noto che la vitamina B17 o laterite, contenuta nei semi d'albicocca, uccide le cellule cancerogene. Anche la respirazione è importante, quando il corpo è poco ossigenato, la digestione è più difficile, il sangue e il cervello sono in carenza di ossigeno, le cellule che desiderano respirare ne soffrono, aumenta la fermentazione intestinale e l'acidità dell'organismo; poveri di ossigeno, i muscoli producono acido lattico che dà dolori. Per curare tumori, diabete e cardiopatie, all'inizio del XX secolo Max Gerson usava come terapia grandi quantità di succhi freschi di verdura, credeva ai meccanismi dell'autoguarigione. La natura, per mettere il corpo in equilibrio, suggerisce un corretto stile di vita e poi ci dà energia e salute, in modo da farci avere il Ph giusto del sangue, che deve essere leggermente basico o alcalino, cioè circa 7,365-7,4; con il Ph giusto il corpo umano funziona meglio e non si ammala.

L'eccessiva acidità del sangue deriva da cattiva alimentazione e impedisce anche di smaltire il grasso e di ridurre la ritenzione idrica; bisogna dare al corpo ciò di cui abbisogna, prodotti chimici e conservanti fanno male; senza cibi vivi, il sistema immunitario s'indebolisce, aumentano stanchezza, costipazione, raffreddori, allergie e mal di testa; quando cambiamo abitudini alimentari, il corpo manifesta inaspettati meccanismi di recupero.

Dalla costipazione intestinale deriva l'intossicazione del sangue che coinvolge anche il cervello; la febbre gastro-intestinale, cioè l'infiammazione o congestione intestinale, si trasmette anche nell'area cerebrale, trasformandosi in emicrania. La perfezione alimentare fornisce maggiore reattività al sistema immunitario, che reagisce prontamente alle piccole infrazioni alimentari, con dolori alla testa, raffreddori o altri lievi disturbi. Invece i mangiatori di carne e i bevitori di alcolici possono non avere disturbi, perché dotati di un sistema immunitario alla resa, hanno disattivato tutti i sistemi d'allarme, ma rischiano le malattie croniche che accorciano la vita.

Le sigarette danno il fiato corto, ma il corpo ha bisogno della respirazione profonda per ossigenare sangue, cervello e per il metabolismo degli alimenti; il corpo ha tre cicli metabolici, il primo è mattutino, è eliminativo e prevede solo l'apporto di frutta acquosa, il secondo è giornaliero e permette di ingerire anche cibi solidi purché vegetali, il terzo è il ciclo assimilativo, che va dalle 20 alla mattina, durante il quale l'intestino lavora. Nel corso della giornata, se il lavoro lo consente, vanno fatti più pasti di sola frutta, lontani dai due pasti principali.

La frutta non gonfia, non ingrassa e regola il peso, al corpo occorre acqua biologica salina-zuccherina della frutta che fornisce le giuste calorie, sali organici, zuccheri nobili, enzimi, vitamine organiche, aminoacidi, oli omega 3; la carenza d'acqua biologica della frutta porta

alle malattie. L'uomo ha bisogno di calorie energetiche, le trova non solo nei cereali, ma anche nell'acqua biologica zucchero-salina della frutta; potendo scegliere, sono meglio prodotti vegetali non OGM, locali, di stagione e non inquinati.

L'apparato boccale e digerente dell'uomo è quello di un animale fruttariano, che si è poi adattato a mangiare vegetali, tuberi, frutta secca, legumi e cereali, ma non si è ancora adattato a mangiare proteine animali; l'uomo mangia carne per ragioni culturali e perché la carne è un alimento dopante o stimolante, come lo zucchero, il caffè e l'alcol; i veri onnivori, come l'orso, per disgregare la carne, hanno l'enzima uricasi che manca all'uomo, come i carnivori hanno molto più acido cloridrico dell'uomo nello stomaco. L'evoluzione biologica è più lenta di quella culturale, è per evoluzione culturale e per la scarsità di cibo vegetale che l'uomo mangia la carne, ma non è ancora adatto ad assimilarla; inoltre, mangia i dolci come fossero un surrogato della frutta dolce, ma anch'essi fanno danni al corpo.

Le tonsille sono poste a difesa delle sostanze impure che circolano nel sangue, la loro infiammazione denuncia che sono esauste, accade la stessa cosa alle reni e al fegato; questi problemi si risolvono con l'alimentazione vegetariana e meglio ancora con quella vegana, cioè vegetariana integrale, senza infrazioni, consumando il più possibile vegetali crudi. La dieta ipocalorica è sconsigliata, però, per quanto riguarda le proteine, gli adulti che hanno terminato la crescita corporea, con 20-25 grammi il giorno di aminoacidi stanno benissimo, tale quota proteica si raggiunge anche con l'alimentazione vegana.

Per un vegano, è impossibile andare in deficienza proteica, le carenze alimentari riguardano solo minerali, vitamine ed enzimi; il sangue denuncia ipoglicemia, per insufficienza da calorie da frutta e vegetali, perciò, per compensare la carenza, si ricorre al consumo di più carboidrati dei cereali, con pericolo di costipazione, sovrappeso, intossicazione e stress del sistema immunitario.

Il vomito, il raffreddore, il muco e il sudare a freddo sono crisi da eliminazione o espulsione di tossine e possono dipendere da intolleranze, da avvelenamento da farmaci o alimenti, però possono anche essere il coronamento di un digiuno o del cambiamento della dieta; la frutta è alimento che non porta a squilibri o a carenze d'alcun tipo, contiene zuccheri organici pronti all'uso e non ingrassa nessuno; la frutta ha doti nutritive e depurative, è il cibo base dell'uomo.

I carboidrati sono di tre tipi, i carboidrati di prima scelta sono gli zuccheri naturali della frutta, i carboidrati di seconda scelta sono patate, tuberi, cereali e legumi, i carboidrati di terza scelta sono le farine, la pasta e il pane, che vanno consumati con moderazione e integrali, senza aggiunta di sali, zuccheri e grassi. La cottura conservativa o al vapore permette di limitare la dispersione energetica del cibo, perché gli enzimi dei vegetali, che favoriscono digestione e assimilazione dei cibi, non si conciliano con il calore.

Con la cottura a 60°, il cibo si trasforma da alimento in ladro di vitamine, minerali ed enzimi, perché attinge alle riserve interne di questi nutrienti che si trovano nel corpo, depauperandolo. Lo zucchero-saccarosio raffinato in commercio, ottenuto con il calore durante un processo industriale, ha il 100% di calorie vuote, senza veri nutrienti; sembra più una droga che un alimento, per essere metabolizzato, attinge alle riserve di minerali del corpo, soprattutto di calcio, depauperandolo. Le vitamine termolabili, tipo la C e la E, sono totalmente perse con la cottura e le vitamine del gruppo B sono pesantemente depauperate; i minerali organici, con la cottura, diventano inorganici, gli zuccheri caramellizzano, i grassi creolizzano e le proteine coagulano.

Il peso eccessivo è un sintomo, si riduce lottando contro le cattive scelte alimentari, purtroppo la gente usa il cibo anche per compensare frustrazioni interiori; però lo stress, unito alla cattiva alimentazione, favorisce anche l'ulcera. Bisogna massimizzare l'apporto di succo zuccherino della frutta o glucosio naturale, prendendo nel contempo insuline naturali dai vegetali crudi e dalle carote. Chi ha una dieta ipocalorica, mangia troppi cibi

cotti, poca frutta, poca verdura e pochi cereali, perciò risulta stanco, debole, stressato e perde peso.

Le industrie alimentari e farmaceutiche sponsorizzano gli eventi sportivi e, in cambio, gli sportivi usano regolarmente caffè, proteine animali e pillole dopanti d'ogni tipo, seguono una dieta proteica che avvelena il sangue e gli organi interni, compromettendo le funzioni digestive e il colon; oggi le palestre favoriscono anche il consumo di droghe farmaceutiche per i culturisti.

Per i bambini piccoli è adatto solo l'allattamento materno, lo svezzamento va fatto con farina di manioca e di castagne, con pappette d'avena e frutta centrifugata e non con proteine animali, latte di mucca o formaggio, che favoriscono leucocitosi, acidificazione del sangue, costipazione, adenoidi, carie, muco, otite e congiuntivite. Quando i bambini hanno una leggera febbre, non devono prendere l'antipiretico, perché la febbre, per loro e per gli adulti, è il segnale di una reazione di difesa dell'organismo che i farmaci non devono bloccare.

Herbert Shelton suggerisce alle mamme di allattare i bambini al seno per 3 anni, è questa la prima garanzia della loro salute, perché il latte della madre, oltre ad essere l'alimento più adatto, potenzia il sistema immunitario del bambino. Quello è il tempo indispensabile perché il bambino sviluppi i dentini per andare all'attacco dei cibi vegetale degli adulti, cioè durante lo svezzamento vero e proprio.

Secondo Shelton, durante lo svezzamento, i bambini dovrebbero avere solo il latte della mamma e succhi freschi di frutta. Il dott. John Tilden suggerisce di fornire al bimbo svezzato cibi naturali, non cotti, non lavorati, non sterilizzati, non adulterati, non drogati o drogati, suggerisce di non sovralimentarli; per evitare fermentazioni intestinali, suggerisce di dare loro solo cibi semplici e non mescolati, infatti, la dieta dissociata è antifermentativa. Tilden suggerisce di non alimentarli nel periodo notturno, se sono stanchi, eccitati o hanno la febbre, perché i bambini e i cuccioli degli animali segnalano quando hanno fame; aggiunge che non bisogna dare al bambino frutta cotta o grassi o mischiare latte con zucchero, amidi con proteine; in pratica sostiene che l'alimentazione dissociata è la più adatta ai bambini; frutta cruda e vegetali crudi rimangono la sorgente migliore di salute e vitalità, sia per i grandi che per i bambini. Invece i nutrizionisti, i medici e i pediatri, affermano che un bambino non può ricevere abbastanza calcio se beve meno di un quarto di latte il giorno; insistono anche con il ferro, ignorano che frutta e vegetali crudi, non trattati, ma nel loro stato più fresco e naturale, rappresentano la sorgente migliore di tutti i micronutrienti per il bambino, incluso il ferro.

Le abitudini alimentari sono nate con l'imprinting materno dell'infanzia, dalle abitudini familiari, da quelle culturali del paese di residenza, dalle carestie e dalle condizioni economiche; però oggi, sembra fatale che, quando la gente sta economicamente meglio, voglia mangiare carne e la gradisce. Sfortunatamente, nel 1918 Arnold Ehret rilevò che, a causa di proteine animali, zuccheri e cibi cotti o conservati, la sporcizia gastrointestinale o costipazione dell'uomo aveva raggiunto livelli molto elevati.

La fermentazione avviene mischiando i cibi e con carboidrati, zuccheri, frutta e verdura fresche, non è altro che la trasformazione degli zuccheri in alcol; per evitare la fermentazione, occorre che gli zuccheri non trovino sulla loro strada dei residui proteici che ne rallentino il percorso, perché la digestione dei vegetali è più veloce di quella delle proteine, cioè occorre evitare la miscela dei cibi vegetali con quelli animali.

Vitamine sintetiche e integratori minerali nuocciono come i cibi cotti, industriali e iperproteici, tutti assieme, con alcol e caffè, alimentano, obesità, diabete e cancro; le persone perennemente magre sono solo vegane. I cibi elettivi dell'uomo sono la frutta e i vegetali a foglia verde, l'efficienza di una macchina dipende dalla qualità del suo carburante che deve essere a essa connaturato, perché ci sono cibi che guariscono e cibi che avvelenano o intasano.

Acido carbonico, acido lattico, acido fitico, acido urico e muco favoriscono le malattie-sintomo o auto-malattie, però la vera malattia è una sola e si chiama tossiemia o intossicazione; la dieta sbagliata produce gotta, intolleranze, infiammazioni e reumatismi e l'acidificazione produce muco, come azione di difesa delle mucose interne. Nel corpo l'acidità è contrastata dai sali minerali organici dei vegetali, il muco interno protegge le mucose dall'acidità, mentre le fibre dei vegetali crudi svolgono un'azione di pulizia meccanica dell'intestino.

Sangue, salute e malattia dipendono dalla dieta, i minerali inorganici delle acque e dei cibi cotti o industriali non sono sempre assimilabili dall'organismo, ma sono assimilati quelli organici di frutta e verdura; il cibo manipolato e innaturale non nutre ma stimola, dà assuefazione ed è dopante. La sostanza migliore per il sangue umano è l'idrato di carbonio o zucchero della frutta o fruttosio, contenuto anche nelle verdure crude; cereali e verdura sono trasformate in parte in fruttosio dal corpo ("Il sistema di guarigione della dieta senza muco" di Arold Ehret – Juppiter Consulting Editore).

La dieta mediterranea fa perno sui carboidrati, però in pratica autorizza a mangiare di tutto, la dieta americana è però peggiore, perché fa perno sulla carne; per quanto riguarda le altre diete alternative, non è sbagliata solo l'omeopatia, che sostiene l'utilità dei veleni a basso dosaggio, ma è sbagliata anche la dieta macrobiotica, che prescrive cereali integrali, pesce, sale e cibi cotti, abolisce caffè, zucchero, bevande gassate e alcol, ma dà poca importanza alla frutta.

Per perder peso, alcuni seguono la dieta carnea, perché ritengono che la dieta calorica, a base di carboidrati, ingrassi di più, però anche la carne è ipercalorica, perché contiene tanti grassi animali saturi ma invisibili, anche entro i muscoli; inoltre, la carne, poiché l'uomo non è attrezzato come i carnivori, richiede grande dispendio energetico per la sua digestione, intasa il colon e acidifica.

Con la dieta onnivora mediterranea si mescolano anche i cibi, il che è dannoso perché ogni cibo richiede differenti tempi di digestione e un diverso trattamento gastrico; per il nostro corpo vegetariano, questa digestione è uno sforzo fisico pesante, per esso, il pasto più digeribile è la frutta, ricca di fruttosio e acqua biologica, priva degli ioni metallici indigeribili dell'acqua minerale, ma ricca di minerali organici assimilabili, assieme a vitamine organiche, enzimi, carboidrati, oli insaturi e aminoacidi.

Il tubo gastrointestinale è sempre sotto lo stress chimico dei prodotti alimentari industriali e dei farmaci, messo a prova da fermentazione da zuccheri, da putrefazione da carne e da costipazione da carne, latte, zucchero, caffè, alcol e cibi cotti e conservati; malgrado i pasti abbondanti e insani e il sovrappeso, a causa della difficoltà di digestione, assimilazione ed eliminazione, le cellule possano avere ancora fame, perciò ci si sente stanchi e senza forze e si ha sempre fame, mentre il cibo cattivo rilascia residui tossici e intasa il colon.

Il latte di mucca ti dà un po' di calcio e poi te ne porta via di più durante il suo processo d'assimilazione, fino ai due anni solo il latte di mamma è utile ai bambini; bambini svezzati e adulti non hanno bisogno del latte della mucca. Le industrie casearie procurano danni alla salute, la maggior parte delle malattie ha origine tossica e non microbica e la maggior parte delle malattie tossiche ha origine alimentare; poi la medicina, per combattere i sintomi, usa farmaci che sono pure tossici e procurano altre malattie.

L'abitudine a non mangiare naturale e a mescolare i cibi favorisce fermentazione, muco, allergia e diarrea, perché nel tubo digerente i residui dei pasti precedenti inespulsi si mischiano con la frutta, che vorrebbe farsi strada più velocemente, e fermentano poi, con le proteine, vanno in putrefazione maleodorante. Per liberarsi dei sottoprodotti del metabolismo proteico, come acido fosforico, acido solforico e acido urico, il corpo richiede maggiori sforzi digestivi e le ossa ne sono impoverite.

La demineralizzazione ossea, cioè il trasporto di proteina osseina dalle ossa alle arterie, causa da un lato l'osteoporosi e dall'altro arteriosclerosi, oltre calcoli renali e rughe. Lo

stile di vita sbagliato, privo di cibo sano, di sole, di aria e di movimento, può fare ammalare. Gli enzimi metabolici interni sono prodotti dal corpo, con l'aiuto dei batteri, a essi si aggiungono gli enzimi esterni, provenienti dai cibi vegetali allo stato naturale e crudo, i quali aiutano la digestione, senza consumare quelli interni.

A causa delle mescolanze dei cibi, delle proteine animali, dello zucchero raffinato e del cibo cotto, la digestione non assorbe tutta l'energia contenuta nel cibo ingerito; inoltre, chi mangia un cibo privo di enzimi, perché cotto o carneo o latteo, ne ha un'ipertrofia o ingrossamento del pancreas; a causa di assenza di enzimi vegetali, gli animali carnivori hanno reni, fegato, pancreas, tiroide più grandi degli erbivori. Gli enzimi sono proteine catalizzatrici di reazioni biologiche, quelli contenuti nei vegetali crudi aiutano a metabolizzare minerali e vitamine organiche e reintegrano il patrimonio enzimatico del corpo.

Il calore degrada il cibo, con esso, le proteine coagulano, i grassi fondono e producono gas tossici, il collagene si trasforma in gelatina, si riducono gli aminoacidi assimilabili delle proteine della carne, mentre quelli della caseina diventano indigesti. Il brodo degrada l'azoto in creatina dannosa, libera grassi dannosi e sali minerali inorganici di scarso valore, il lesso che rimane è fatto di proteine di scarso nutrimento; la frittura degenera il cibo, i grassi di cottura fanno male al fegato e rendono più difficile la digestione. Nelle griglie, il contatto tra carne e fiamma produce la carbonizzazione del cibo e il benzopirene cancerogeno.

Durante la cottura, grassi, oli e margarina liberano glicerina e acidi grassi nemici del fegato e indigesti, la bollitura dei cereali provoca la formazione di una massa gelatinosa che favorisce la formazione di muco e di acidi; lo zucchero cotto caramellizza, i minerali cotti diventano inorganici e inutilizzabili e, con la cottura, le vitamine e gli enzimi del cibo sono distrutti; il cibo devitalizzato da cottura si digerisce con maggiore difficoltà e, per la digestione, attinge alle riserve enzimatiche del corpo. Purtroppo oggi, per la conservazione del cibo, si pratica anche la sua irradiazione, che è fatta con il calore delle microonde e distrugge minerali, vitamine ed enzimi.

A volte ci s'intossica, oltre che per cibo sbagliato, anche per eccesso di nutrizione, impedendo al sistema immunitario di funzionare al meglio. La stitichezza è il maggiore nemico del fegato e va combattuta non con i purganti, che irritano l'intestino, ma con l'alimentazione corretta; l'uomo adulto non ha bisogno di latte e latticini, ha bisogno solo di 25 grammi di proteine il giorno, che si raggiungono con qualsiasi tipo di dieta.

Generalmente, la gente non si ammala per virus e batteri saprofiti, che si nutrono di sostanze organiche in decomposizione, ma per il cibo-spazzatura, per l'inquinamento ambientale, chimico ed elettromagnetico e per i troppi veleni farmaceutici; invece la falsa medicina ha ripescato dal medioevo i fantasmi e gli spiriti maligni della malattia, chiamati virus e batteri. Gli elementi del cibo che il corpo utilizza sono gli aminoacidi, i carboidrati (amidi e zuccheri della frutta e dei cereali integrali), i grassi insaturi vegetali, i minerali organici, le vitamine organiche, gli enzimi e le proteine vegetali, che non esistono solo nei legumi.

Però ogni sostanza prodotta dalla terra può essere cibo o veleno, se l'uomo ha un sangue alcalino, non può acidificarlo con proteine animali o cibi cotti devitalizzati che costipano. La frutta è un cibo ricco anche di proteine ed era raccomandata da Pitagora; l'atmosfera è composta all'80% di azoto che, insieme all'idrogeno e carbonio, dà vita alle proteine che non ci mancano mai; fonte di grasso in eccesso sono le proteine animali, grassi animali, grassi vegetali insaturi e idrogenati, cereali in eccesso o raffinati e zuccheri raffinati.

Come la scimmia, l'uomo è naturalmente frugivoro, mangiando male si ammala, i suoi alimenti naturali sono elaborati dalla natura, invece la carne è tossica per l'uomo, produce creatina, creatinina e cadaverina, che iniettate a un coniglio ne causano la morte. Se l'uomo fosse carnivoro, mangerebbe la carne cruda, la cuoce perché, diversamente dai

carnivori, non è attratto dall'odore del sangue, cuoce la carne per distruggere parassiti e per conservarla meglio. Per la conservazione di cibi di cui fare scorta, si è servito anche di sale, zucchero, olio, aceto, fumo, alcol e irradiazione; però, questi cibi manipolati o industriali sono meno utili all'organismo e attingono alle riserve enzimatiche del corpo.

Per non congestionare le viscere e avvelenare il sangue con fermentazioni e putrefazioni malsane, per risparmiare fatiche allo stomaco, non bisogna mangiare se non si ha fame; bisogna bere poca acqua durante i pasti, perché l'acqua diluisce i succhi gastrici, rendendo più difficile la digestione; inoltre, il quantitativo di acqua bevuta è in relazione al tipo di cibo ingerito, mangiano solo frutta e insalata, non si ha bisogno di bere; l'acqua oligominerale, anche se filtrata, è meno pregiata dell'acqua biologica della frutta.

Bisogna alzarsi da tavola con un po' d'appetito, la fame insaziabile è indice di cattiva assimilazione e di costipazione, mentre le cellule continuano a essere affamate; il digiuno va da 3 a 40 giorni e serve a curare le malattie; come fanno gli animali e i bambini, quando si sta male, non bisogna mangiare, bisogna bere solo acqua pura o consumare solo frutta. Il digiuno significa riposo fisiologico, come fanno le piante in inverno e gli animali con il letargo, significa disintossicazione ed eliminazione delle scorie; le tossine metaboliche o della digestione fanno danni anche alla funzione nervosa.

Non bisogna bere bevande industriali, dolcificate e gassate, la natura ci ha dato l'acqua come bevanda, che è agente di salute, la migliore acqua però è l'acqua viva e ossigenata di montagna, ancora meglio è l'acqua biologica della frutta; l'acqua facilita l'eliminazione di tossine, cioè è depurativa, solvente, diluente e drenante, va bevuta soprattutto lontana dai pasti e non ghiacciata. Le acque minerali sono sconsigliate perché sono dure e contengono minerali inorganici di difficile eliminazione da parte delle reni, meglio quelle oligominerali alcaline purificate o filtrate; l'acqua con un PH acido 4,5 scioglie i metalli pesanti ed è perciò velenosa.

Si guarisce se il sistema immunitario è messo nelle giuste condizioni operative per guarire il corpo, il digiuno può servire a disintossicare il corpo però, in presenza di un'alimentazione ottimale, non è necessario. L'alimentazione corretta è autopulente e non accumula scorie, perciò non richiede il digiuno; con il digiuno, si spinge il corpo a eliminare grassi, tossine, acidi, escrescenze inutili, tumori, minerali inorganici e calcoli.

La dieta vegana propone un sistema d'eliminazione continua e graduale delle tossine contenute nel corpo, ricordando che il corpo si purifica la notte e la prima mattina. Chi fa sport consuma più benzina e deve mettere in corpo più combustibile idoneo e non quello sbagliato che danneggerebbe camera di combustione, canna fumaria e camino; perciò abbisogna solo di cibi vivi, digeribili e compatibili col proprio corpo.

La caffeina è un veleno, il caffè è un farmaco dopante e stimolante e causa dipendenza, è una droga irritante per lo stomaco, dannosa per fegato e reni, favorisce la formazione di calcoli, che sono precipitazioni di sali minerali, causa aritmie ventricolari. Il caffè acidifica il sangue, sovverte la digestione, causa insonnia, emicrania e, in fase d'astinenza, stati depressivi; obbliga il cibo a lasciare lo stomaco troppo in fretta, riducendone così l'assimilazione; come la carne, causa acido urico, sostanza che il corpo non è in grado di eliminare e che porta ad artrite e gotta.

La vitalità delle cellule dipende dai cibi che assumiamo, bisogna liberarsi d'alimenti morti; nei periodi invernali ci si sente più vulnerabili perché i cibi che compriamo sono più poveri di valori energetici e siamo ai limiti minimi di ferro, calcio e vitamine; i prelevamenti di calorie superano gli apporti e si cade nel deficit energetico; perciò l'inverno è, per molti animali e vegetali, la stagione del letargo.

In inverno anche gli uomini devono limitare i pasti altoproteici che accelerano il battito cardiaco, mentre gli atleti devono evitare diete stimolanti, caffè, steroidi, ormoni e integratori, sostanze ai limiti del doping, anche se prescritte dai medici sportivi. Non è salutare per nessuno vivere in accelerazione cardiaca, gli animali che vivono più a lungo

hanno il battito cardiaco rallentato; in generale e per tutti, bisogna combattere l'ansia e le pratiche mediche, alimentandosi al meglio e senza deficit calorici.

Mangiare vegano fa aumentare le energie, mangiando molta frutta, la sete d'acqua e d'altre bevande scompare; considerati gli inconvenienti dell'urbanizzazione e relativo inquinamento, non è utile appesantire l'organismo con tossine d'origine alimentare. In quantità limitata, i legumi, le patate e i carboidrati integrali sono utili all'organismo, se affiancati da frutta e verdura; il miele è il più innocente tra i dolcificanti, contiene minerali e vitamine, però il suo consumo va contenuto da parte di chi ha la glicemia alta, è ricco di particolari ormoni; comunque, è più utile alle api che agli uomini e, come tante sostanze gradite all'ipotalamo, come la carne, lo zucchero o il caffè, provoca effetti dopanti e dà dipendenza.

Per lo sportivo, il sostegno del miele può essere seguito da una leggera depressione causata dall'astinenza improvvisa; invece lo sportivo senza miele non subisce alcuno sbalzo glicemico o ormonale e perciò non ha nessuna caduta di rendimento. L'uomo deve nutrirsi con la forza elettromagnetica del sole e dei vegetali; chi si nutre male, si ritrova depresso, carico di veleni, di acidi urici, con l'adipe, la ritenzione di liquidi e la costipazione. Oggi i chimici sanno che senza i catalizzatori e senza gli enzimi, tutte le reazioni biochimiche dell'organismo si bloccano, senza elettromagnetismo solare e vegetale, le vitamine, gli ormoni e i minerali non sono metabolizzati.

I disturbi d'origine chimico-alimentare procurano tristezza, pigrizia e demotivazione e spingono a mangiare di più, soprattutto pasta, dolci e cioccolata; alcuni riducono peso diminuendo il consumo di carboidrati e aumentando il consumo di carne e caffè, però è una scelta sbagliata perché fanno male al sangue e al fegato. Con i diuretici, si perde solo acqua di ritenzione trattenuta dal sale, però rimangono i veleni nel sangue e nel tessuto adiposo, tra questi veleni c'è l'eccesso di sale da cucina e di farmaci.

Con le varie diete, i chili persi, se non si adotta la dieta vegetariana, si riprendono regolarmente, l'acqua dei vegetali crudi ha un ruolo drenante, mentre quella ristagnante del corpo, lascia all'interno veleni capaci di provocare pericolose patologie. Il grasso è termoregolare nei climi freddi e riserva di calorie, però è anche usato dal sistema immunitario per relegare i veleni o tossine lontani dal sangue e dagli organi interni vitali. Il sistema immunitario è fatto di sistema nervoso, sistema neurovegetativo o autonomo, sistema epiteliale della pelle e sistema ghiandolare; il grasso in eccesso può essere mandato via con i suoi veleni, grazie ad un digiuno a sola acqua leggera filtrata, seguito da una dieta purificante di frutta e quindi da una dieta vegana crudista.

Grazie alla mediazione del sistema immunitario che è equilibratore o auto-guaritivo, la frutta e i vegetali nutrono il corpo umano; senza nessuna carenza o controindicazioni, la frutta ripulisce le cellule, il sangue e la linfa. Ha qualità alcalinizzanti (antiacide), antiossidanti (anti-radicali), antiuriche, antiputrefattive, antinfluenzali, antimucolitiche, antiolesterolo, antileucocitiche, antitrigliceriche, antidiabetiche e anticancerogene. Pitagora sosteneva le diete basso-proteiche e oggi le cliniche che fanno calare definitivamente il grasso sono le cliniche dell'igienismo naturale svizzero, americano e tedesco, cioè Bircher-Benner a Zurigo, Cinque e Sabatino negli USA e i Centri della Salute del dottor Robert Pritikin di Miami e Santa Monica; in Italia fornisce un aiuto Carmelo Scaffidi dell'IBAM di Bergamo.

Se consumati in eccesso, acidificano cereali, legumi, funghi e alghe; l'alcol è da evitare perché è un acido e una tossina che provoca cirrosi epatica e danni cerebrali e al sangue; il fegato converte l'alcol in acetaldeide che è una micotossina; anche la caffeina produce acidità, muco e dipendenza. Mais, arachidi e noci possono contenere muffe che infestano i tratti digestivi, gli oli cotti sono nutrizionalmente distrutti, i cibi irradiati con le microonde sono privati di elettroni, hanno minore valore nutritivo e sono meno digeribili, sono acidificanti e

generano cellule sanguigne anomale (“il miracolo del PH alcalino” di Robert & Shelley Young – Editrice Nuova Apulia).

I dolcificanti artificiali sono acidificanti, nell'aspartame l'acido metilico si converte in formaldeide che è una neurotossina cancerogena, la quale poi si trasforma in acido formico, il veleno delle formiche; i dolcificanti artificiali producono emicrania, depressione, problemi visivi, artrite, ansia, diabete, questi sono stati lanciati nel mercato per combattere diabete e glicemia alta. L'apnea notturna, con sospensione del respiro e privazione di sonno, è la conseguenza della mancanza di ossigeno nel sangue, che produce annebbiamento della mente e svenimenti, si ovvia con la respirazione e con il movimento che pompa anche il liquido linfatico, stanando gli acidi e riducendo gli edemi.

Il cibo industriale contiene proteine animali, zucchero raffinato, sale inorganico, grassi saturi, sostanze chimiche, conservanti, latte, batteri, lieviti, funghi e carboidrati raffinati; favorisce l'acidità e incrementa i microrganismi e i parassiti. Le papille gustative sono drogate da zucchero e sale, perciò, passare al cibo vegetale, non è sempre facile, però, mangiando alcalino, con ortaggi verdi e frutta, la voglia di dolci scompare; le mandorle sono ricche di proteine, vitamine, minerali, oli omega 3 e calcio e alcalinizzano, però, come per le noci, occorre ricordare che il gusto rancido o amaro significa deterioramento e presenza di muffe dannose.

I dolcificanti artificiali producono acidi tossici per il cervello, gli oli insaturi sono alcalinizzanti e vanno mangiati crudi, aglio e cipolla sono antifungini e antiparassitari; il cibo cattivo produce allergie e raffreddore, responsabili sono soprattutto il latte e i suoi derivati, carne e derivati, zucchero e derivati. Per la cottura del cibo e per conservare il cibo, sono consigliati recipienti in vetro, terracotta o acciaio, però i recipienti in vetro o smaltati possono contenere piombo, che è tossico, le pentole antiaderenti rilasciano sostanze tossiche con la cottura, le pentole di acciaio possono contenere cromo che è tossico.

I germogli contengono vitamine, proteine, minerali ed elementi fitochimici; per il processo biochimico della digestione e dell'assimilazione, vitamine, proteine, amminoacidi e carboidrati richiedono la presenza di enzimi e di sali minerali organici o colloidali. Si è riscontrato che il PH alcalino, abbinato ad alimentazione vegetariana, fa arretrare il tumore anche in individui già sottoposti a chemioterapia; in generale però, con la chemioterapia, che è una cura terminale, qualunque intervento è inutile e si arriva alla morte.

I carboidrati ci danno le calorie, cioè glucosio che, bruciato, produce energia; i vegetali e la frutta forniscono, oltre ai carboidrati, proteine, oli, vitamine, minerali ed enzimi. Le proteine o aminoacidi sono 21, di cui 9 essenziali non sintetizzabili dall'organismo, ma alcuni dicono che quelli essenziali sono solo due; le proteine servono per il ricambio cellulare e la crescita, ce n'è abbastanza nei vegetali.

Gli adulti sono in genere privi dell'enzima lattasi necessario per l'assorbimento del latte, ne deriva un'intolleranza al latte che fa danno alla biochimica delle cellule e produce allergie e intolleranze, oltre a decalcificare le ossa. Secondo l'American Journal of Clinical Nutrition, il latte vaccino, utilizzato al posto dell'allattamento al seno, nei bambini favorisce lo sviluppo del diabete di tipo 1, perché le proteine del latte vaccino attivano la produzione d'anticorpi in grado di distruggere le cellule del pancreas produttrici di insulina.

In generale, un'alimentazione senza proteine animali mette al riparo da malattie croniche degenerative e allunga la vita, il fabbisogno giornaliero di proteine è di soli 25 grammi, che si ricavano facilmente dai vegetali e soprattutto dai legumi; le proteine animali forniscono al sangue un PH acido inferiore a 7, che costringe l'organismo a fornire e a perdere i minerali alcalinizzanti, come calcio, magnesio, sodio e potassio, con danni alle ossa, artrosi e osteoporosi (“Diventa medico di te stesso” di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova).

L'alimentazione sbagliata è troppo ricca dei 9 aminoacidi essenziali, della vitamina B12 e di glucosio, che favoriscono lo sviluppo della flora batterica cattiva della putrefazione; con la presenza di azoto e acido urico, si dà alle urine l'odore dell'ammoniaca e alle feci l'odore della putrescina e della cadaverina; cioè del metano, fatto di carbonio e idrogeno, più azoto. L'intestino umano ha una superficie molto estesa, con tante stazioni linfonodali che producono linfociti o globuli bianchi che costituiscono le difese immunitarie; però quando il colon si ammala di costipazione, cisti e diverticolite, diversamente dallo stomaco, manda pochi segnali di dolore perché relativamente povero di terminazioni nervose.

Nessun animale ha necessità di mangiare di tutto o di mischiare i cibi, anzi in genere il pasto degli animali allo stato naturale, anche se onnivori come l'orso, è fatto di una sola sostanza; il carnivoro mangia solo carne, l'erbivoro solo erba, il frugivoro solo frutta; invece l'uomo, senza essere fisiologicamente un onnivoro, vuole mangiare di tutto, mischiando anche i cibi e rendendo con ciò più difficile la loro digestione e la loro assimilazione; gli animali veramente onnivori come gli orsi non mischiano i cibi nello stomaco.

La medicina olistica o generica ha più a cuore l'alimentazione e lo stile di vita, ma è ostacolata dalle specializzazioni mediche o dalla medicina analitica, allopatrica o sintomatica; poiché la cattiva alimentazione porta all'alterazione cellulare e allo squilibrio del sistema immunitario, nel 1989 l'OMS raccomandò un'alimentazione basata su cereali, frutta e verdura e aggiunse che bisognava anche ridurre stress e inquinamento.

I vegetali, per preservare le loro qualità nutrizionali e terapeutiche, andrebbero assunti, finché è possibile, freschi, crudi, maturi, biologici, di stagione e di produzione locale. L'alimentazione scorretta impedisce al corpo di eliminare le tossine o veleni che favoriscono la sclerosi multipla, le malattie autoimmuni, l'artrite reumatoide e i tumori; invece i nostri sforzi alimentari dovrebbero essere tesi al rafforzamento del sistema immunitario.

Il vangelo della pace degli esseni invitava a non uccidere gli animali e a mangiare cibo vegetale vivo, cioè crudo, che era quello più idoneo a fronteggiare le malattie; sono dannosi sedentarietà e cibi raffinati, conservati e impoveriti, come farine e zuccheri bianchi, come i prodotti imposti dall'industria e dalla conservazione degli alimenti; anche la medicina indiana riconosce la capacità di cura degli alimenti vegetali ("Il metodo kousmine – La salute con l'alimentazione" di Marina Cecchetti – Editore Xenia).

In passato, poiché religione e cura delle patologie erano spesso connesse, gli stregoni e gli sciamani erano capi religiosi e medici; tanti popoli antichi hanno creduto che le malattie fossero un castigo divino o il risultato dell'azione di demoni o spiriti cattivi, avviavano alle malattie con cibo vegetale, digiuno, astinenza sessuale e preghiera. I prodotti vegetali freschi, locali, maturi e crudi sono ricchi di antiossidanti, che influiscono positivamente sul sistema immunitario e su quello metabolico, il sistema immunitario, nutrito adeguatamente, è in grado di eliminare anche le cellule tumorali.

Pereò le diete alimentari dipendono anche dalla latitudine, dal clima, dalla cultura, dal censo e dalle disponibilità di cibo, perciò i vari popoli hanno subito un adattamento ai cibi disponibili; ma questo non significa che l'uomo può mangiare di tutto e mescolare tutto nello stomaco, se il cibo vegetale è disponibile, l'uomo si deve dirigere su di esso perché è il suo cibo elettivo. Oggi, a causa di chimica, cottura e processi di conservazione, il cibo è più garantito igienicamente rispetto al passato, ma ha perso sul fronte della capacità nutritiva, della digeribilità e della tossicità.

Gli antichi vivevano poco e si ammalavano per mancanza di cibo, a causa delle carestie, e per freddo e mancanza d'igiene, che, con l'indebolimento del sistema immunitario, favorivano le malattie; oggi l'uomo mangia male ma mangia, si ammala per cattiva alimentazione e poi ricorre ai medici, che si prendono i meriti dell'allungamento della durata della vita, la quale dipende invece solo dalla disponibilità e dalla qualità del cibo, dall'igiene e dal riscaldamento domestico. Il leone anziano muore per fame perché con

l'età, con i denti deteriorati, non è più in grado di cacciare, invece l'uomo muore avvelenato progressivo da cattiva alimentazione, da eccesso d'alimentazione e di medicina.

La frutta biologica è più piccola ma più nutriente, mentre la frutta selezionata di maggiore dimensione ha più acqua e meno ferro e magnesio; come succede all'uomo, la chimica costringe le piante a ritenere più acqua; comunque, il cibo crudo è più nutriente e sazia di più. Per superare le carestie, l'uomo ha imparato a consumare i cereali che ora nel mondo costituiscono il 50% dell'alimentazione; il grano è stato prevalente in Europa, il riso in Cina e il mais in America, i cereali sono ricchi di amidi, proteine, grassi, vitamine e sali minerali; l'utilizzo dei vari cereali è influenzato dal clima, dove c'è tanta acqua si coltiva il riso.

Dopo 15 giorni, le farine macinate perdono la metà del loro contenuto vitaminico, mentre i cereali integrali hanno un elevato valore nutrizionale; i legumi hanno maggiori proteine dei cereali, i germogli sono molto nutrienti e sono i semi germogliati dei cereali. La frutta è rinfrescante, diuretica e dissetante ed ha funzione alcalinizzante; anche frutta secca e semi sono nutrienti, le mandorle sono ricche di minerali, olio Omega 3 e vitamina E. Gli oli estratti a caldo o con solventi chimici sono oli morti, perciò le olive e gli altri semi vanno spremuti a freddo; alcuni oli di semi contengono acidi grassi essenziali e acido linoleico benefico, l'olio d'oliva contiene vitamina A e vitamina E, va conservato al riparo di luce e calore ed è utile in caso di stipsi.

Gli animali sono raggruppati prevalentemente in tre categorie: carnivori, erbivori e frugivori, gli onnivori, mangiatori di carne e vegetali, sono una piccola minoranza, a meno che non si voglia definire onnivoro lo scimpanzé che qualche volta mangia carne; nelle diverse categorie, gli animali sono privi di alcuni enzimi utili al metabolismo. I cani non digeriscono gli amidi perché privi dell'enzima amilasi, mentre gli uomini mancano dell'enzima uricasi per neutralizzare gli acidi urici della carne e, da adulti, mancano dell'enzima lattasi per metabolizzare il latte.

Cani e gatti non hanno gli enzimi digestivi adatti per metabolizzare gli alimenti vegetali, sia cotti che crudi, inoltre, quando i cereali sono cotti, amidi, proteine e grassi si denaturano e diventano tossici per questi animali; al cane fa male soprattutto lo zucchero. L'orso è prevalentemente vegetariano, però è considerato onnivoro perché mangia anche carne o pesce e ha molto più acido cloridrico dell'uomo nello stomaco, in grado di disgregare meglio la carne. Il cibo innaturale compromette la salute dei nostri animali domestici, i residui del cibo in scatola si attaccano ai loro denti e alimentano i batteri della placca dentale, favorendo gengive infiammate, flora batterica cattiva e alito cattivo, mentre le loro difese immunitarie cedono.

Il cibo a base di cereali è mal digerito dai nostri animali, sosta nell'intestino e produce tossine, i veleni finiscono nella circolazione sanguigna e gli animali si ammalano, con diarrea, problemi intestinali e problemi cutanei; con i medicinali i veterinari contribuiscono a intossicare ulteriormente il loro organismo, causando altre patologie, come malattie epatiche e cardiopatie (Franco Libero Manco).

Queste patologie hanno la stessa evoluzione delle patologie umane, scompaiono modificando il regime alimentare e pulendo denti e gengive agli animali sofferenti; questi riacquistano la salute ottimale quando sono a essi somministrate delle ossa carnose e crude; cani e gatti domestici, alimentati con cibo industriale, muoiono per insufficienza renale o cancro e sono colpiti da malattie gengivali.

Gli alimenti adatti agli animali carnivori devono essere carni crude, essi hanno anche la necessità di mettere sotto i denti carne e ossa; i cani alimentati con cibi innaturali sono più

irascibili, più tristi e più difficili da addestrare. Il cibo in scatola cotto e trattato è nocivo per gli esseri umani, per cani e gatti; l'alimento cotto è inappropriato per noi e per i nostri animali, i quali perciò, prima o poi, sviluppano patologie di vario genere; i croccantini sono comodi per i padroni, mentre gli animali si adattano a essi perché attaccati ai loro padroni.

Gli acidi organici vegetali sono fattori coenzimatici contenuti negli agrumi, nell'uva e nei mirtilli, come l'acido malico, l'acido citrico, l'acido tartarico e l'acido tannico; questi acidi preservano la salute ed hanno azione alcalinizzante, si degradano in presenza di ossigeno e danno luogo ad acido carbonico che si combina con sodio e potassio, formando carbonati e bicarbonati. Questa riserva alcalina è utilizzata dall'organismo per neutralizzare gli acidi di origine proteica.

Il germanio inorganico, presente nel terreno, è tossico per le reni, quello organico è salutare ed è contenuto nell'aglio, nella cipolla, nel porro, nell'erba cipollina e nel ginseng; ha la caratteristica di attivare i linfociti T e i macrofagi ed ha attività antitumorali e antiossidanti. La respirazione cellulare utilizza i nutrienti e il glucosio che, scomposto, rilascia energia; l'ossigeno è fornito alle cellule con l'aiuto del germanio organico.

Le reazioni che rilasciano energia all'interno della cellula sono reazioni ossidanti, l'ossidazione avviene combinando ossigeno con altri elementi e rimuovendo l'idrogeno dal glucosio; l'idrogeno rimosso si combina con l'ossigeno creando acqua di sintesi; l'ossidazione o ossidoriduzione è sottrazione di elettroni, con un aumento della carica positiva, gli elettroni hanno carica negativa e i protoni carica positiva. Il germanio organico è anti ischemico e aumenta la disponibilità di ossigeno per le cellule, regolarizza la quantità di anidride carbonica nel sangue e del glucosio nel fegato, fa diminuire i trigliceridi, normalizza colesterolo e acido urico; aumenta l'emoglobina nel sangue, protegge dalle radiazioni ionizzanti, contrasta gli stati infiammatori ed ha effetti analgesici. Oltre i benefici del germanio organico dell'aglio, i composti solforosi contenuti nell'aglio proteggono dai radicali liberi ed hanno proprietà anticancerogene; l'aglio è antisettico e antibatterico, ipotensivo e vasodilatatore, antiaggregante piastrinico e antitrombotico, contiene un antibiotico che ristabilisce l'equilibrio della flora batterica intestinale, è efficace contro infezioni fungine, contro candida albicans e parassiti. L'aglio ha azione antibiotica nei confronti di batteri, funghi e candida albicans.

La liquirizia combatte catarro, tosse e infiammazione delle vie aeree, rende più fluido il muco; ha azione antibatterica, antivirale, antiulcera, cicatrizzante, lassativa, antiinfiammatoria, di salvaguardia dell'apparato gastroduodenale; il mirtillo nero è antisettico delle vie urinarie e contiene vitamina C, il pepe nero è antibatterico. La limonina è una sostanza contenuta in limone, cedro, arancio, salvia, finocchio e menta; induce l'apoptosi o suicidio delle cellule della leucemia e del cancro gastrico, favorisce l'eliminazione delle scorie acide dall'organismo, aumentando le riserve di sostanze alcaline nel sangue e aiutando l'apparato urinario a espellere gli acidi urici; l'olio essenziale del limone spremuto a freddo è ricco di vitamine; anche il bergamotto ha attività antitumorali.

Il limone è diuretico e previene i calcoli renali, il prezzemolo cura l'uretrite, il mirtillo rosso è diuretico e disinfettante delle vie urinarie, cura cistiti e uretriti, contiene flavonoidi antiossidanti che sono vaso protettori e antiinfiammatori, capaci di indurre l'apoptosi delle cellule tumorali, cioè il suicidio delle cellule tumorali; questo processo è aiutato da enzimi vegetali ("Diventa medico di te stesso" di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova). I limoni sono ricchi di bicarbonato di sodio e di potassio, sono poveri di zuccheri e abbondano di ossigeno; prevengono la proliferazione dei batteri cattivi e l'incremento delle loro tossine; l'ossigenazione è importante perché i microrganismi cattivi non vivono bene in presenza d'ossigeno.

Il miele e il propoli contengono le virtù dei fiori con cui sono fatti, però, se consumato troppo, il miele contiene quantità eccessive di glucosio, capace di alterare la glicemia del

sangue; nelle sue varie specialità può essere espettorante, può aiutare le mucose dell'apparato respiratorio e gastrico intestinale, può essere lassativo, sedativo, cicatrizzante, può combattere ipertensione, spasmi, insonnia; è ricco di minerali, vitamine ed enzimi. Può essere diuretico, antiasmatico, disinfettante, anticatarrale, emolliente, vermifugo, diuretico, antireumatico, essudante, antipiretico; può aiutare il fegato, contrastare le fermentazioni e le coliti, può depurare, calmare, disinfettare e disinfiammare. Il propoli è un anestetico locale, antibiotico, fungicida, antivirale, antiparassitario, antiinfiammatorio e cicatrizzante.

Pitagora ed Ehret ritenevano il miele parte essenziale dell'alimentazione perché una volta si usava solo il miele per dolcificare, però trattasi di prodotto naturale più adatto alle api che agli uomini, che hanno già il loro dolce bilanciato nella frutta, il miele ha anche effetti leggermente stimolanti e comporta una certa dipendenza, soprattutto agli sportivi. Ehret era anche contro il consumo dei cereali, che sono acidificanti, i quali però sono consumati dalla metà dell'umanità, anche per l'assenza di altri alimenti; oggi le cliniche americane del dott. Pritikin propongono una dieta vegana-crudista e fruttariana abbinata ai cereali integrali.

Gli amidi delle patate vanno cotti a vapore e sono alimenti di grande valore; cereali e semi contengono sostanze preziose, i cereali contengono importanti apporti di vitamine del gruppo B; i semi sono simili ai cereali, sono ricchissimi di minerali, di calcio organico e di vitamine del gruppo B, oltre che di grassi polinsaturi. Eliminare cereali, legumi e patate significa condannare i vegani alla denutrizione e al deficit calorico, soprattutto in inverno; i germogli crudi di cereali sono ricchi di sostanze nutritive, pane integrale, pasta integrale e riso integrale sono assimilati e digeriti agevolmente.

André Simoneton mette la patata cotta a vapore con la buccia tra i prodotti più rivitalizzanti; in termini di onde vibrazionali elettromagnetiche, la mette immediatamente dopo la frutta, che raggiunge il top dell'infrarosso. Però bisogna evitare di mangiare patate mal conservate, come quelle con la buccia verdastra e quelle in via di germinazione, evitando anche le patate irradiate che hanno perso la loro forza vitale ed enzimatica (Valdo Vaccaro).

Bisogna mangiare di più a colazione, meno a pranzo e ancora meno la sera, in tal modo se ne hanno meno acidi e si riposa meglio; i cibi crudi contengono l'energia elettrochimica ed elettromagnetica degli elettroni negativi, mentre quelli cotti ne sono privi, perché il calore sopra i 47 gradi la distrugge. Il cibo cotto sottrae gli elettroni benefici dei vegetali e sottrae risorse al corpo, i vegetali crudi forniscono più minerali di quelli cotti, che distruggono vitamine ed enzimi e trasformano i minerali da organici in inorganici.

Il cibo deve essere maturo, fresco e prodotto biologicamente, cioè non esposto a sostanze chimiche; in tal modo ha maggiore valore nutritivo, però il frutto raccolto maturo incomincia subito a decomporsi, perciò va mangiato immediatamente. Il cibo va masticato lentamente e insalivato, cioè ridotto in poltiglia, la masticazione rompe le membrane cellulari del cibo che si trasforma in bolo e comincia a rilasciare potenziale elettrochimico ed energia.

Occorre masticare bene e ingerire piccoli bocconi e bisogna smettere di mangiare prima di sentirsi sazi, il cibo, ridotto allo stato liquido, è assorbito dai villi intestinali; i bioflavonoidi sono fitonutrienti che abbondano nel regno vegetale, sono solubili in acqua e compagni della vitamina C. I fitonutrienti aiutano a prevenire il cancro, abbassano il colesterolo, prevengono l'artrite e l'osteoporosi, bloccano l'acidificazione e aiutano a eliminare microrganismi nocivi e le loro tossine acide.

Gli avocado sono ricchi di vitamine A-E-C-B, di sali minerali organici, grassi insaturi e proteine, altri grassi salutari sono quelli di olio di lino, olive, girasole e noci; la vitamina E rallenta l'invecchiamento, i pomodori sono ricchi di antiossidanti come il licopene, contengono vitamina C e, con la disidratazione, conservano il potenziale elettrochimico poi

distrutto con la cottura. I germogli sono alcalini e pieni di vitamine, minerali e proteine; con il processo di germinazione, proteine, grassi e amidi sono più facilmente assimilabili.

Le melagrane sono alcalinizzanti, antinfiammatorie, antiossidanti e aiutano la formazione dei globuli rossi, controllano ipertensione, cardiopatie, obesità e problemi digestivi, combattono cancro e parassiti intestinali; le loro membrane interne fanno bene e sono commestibili, combattono i parassiti, il loro succo è antisettico o disinfettante, anche i pompelmi sono utili contro la parassitosi.

I succhi di frutta troppo dolce, come l'uva, per il loro contenuto di zucchero, possono alzare la glicemia; cipolla, aglio e cetriolo sono alcalinizzanti. Legumi e cereali sono acidificanti e favoriscono la proliferazione di microrganismi, sono ottimi alimenti, ma vanno mangiati con moderazione. Bisogna stare attenti alle muffe delle patate e dei semi che sono tossiche, i fagioli sono antifungini, quelli essiccati si possono mangiare, però i migliori fagioli sono quelli germogliati; fagioli e lenticchie sono ricchi di proteine.

Anche i cereali conservati contengono funghi e le loro micotossine formano acidi che fanno produrre muco dall'organismo, perciò è meglio se sono mangiati in germogli; il farro contiene vitamina B17 anticancerogena, contenuta anche nei semi di albicocca. Noi abbiamo bisogno al massimo di 25 grammi di proteine al giorno, reperibili anche nel regno vegetale; dovrebbero costituire il 7% della nostra dieta perché il nostro corpo è fatto per il 7% di proteine, il 70% di acqua, il 20% di grassi, il 2% di vitamine e minerali e per l'1% di zucchero.

Il latte materno contiene solo l'1,5% di proteine, utilizzate per la crescita, esse sono abbondanti nelle piante a foglia verde, cioè ricche di clorofilla, il cibo alcalino vegetale, non solo i legumi, contiene abbondanti proteine; grazie ad esso, il corpo ha una riserva di amminoacidi liberi capaci di formare quotidianamente tutte le proteine di cui ha bisogno; germogli e semi hanno proteine veramente nobili, invece le proteine animali producono stanchezza, acido solforico, lattico, nitrico, fosforico e soprattutto urico.

La soia contiene proteine e fitoestrogeni, cioè estrogeni naturali, utili nella prevenzione dei tumori al seno, promuove la differenziazione cellulare, mentre le cellule tumorali sono indifferenziate, blocca acidi e tumori, produce acido fitico che chela, cioè rimuove, le micotossine dei metalli pesanti; sono ottimi i germogli di soia non OGM, occorre evitare i prodotti di soia fermentati e i prodotti fermentati in generale.

Chi ha i denti cariati paga gli errori commessi dai suoi genitori durante il suo svezzamento e gli errori da lui commessi con l'alimentazione; la gente è abituata agli alimenti industriali e alla chimica, è abituata alla stitichezza che provoca miasmi gassosi che arrivano al cervello, offuscandolo. Diabete, rettocolite, candida, emicrania, ecc., si combattono semplicemente ripulendo e svuotando il colon, digerendo e respirando meglio, camminando e prendendo il sole, fluidificando il sangue e potenziando il sistema immunitario.

I legumi contengono proteine e amidi e vanno mangiati non stracotti o al vapore, la frutta secca come le mandorle contiene proteine vegetali, vitamine del gruppo B e acidi grassi polinsaturi Omega-3. L'uomo ha scarsa dotazione di acido cloridrico nello stomaco e quindi non è in grado di disgregare le proteine animali, ma con le proteine vegetali il discorso cambia; però la frutta secca va masticata bene, non deve avere muffe e può essere assunta a fine pasto; la digestione di legumi, semi e frutta secca, sia a livello di stomaco che di intestino, è più lunga della digestione della frutta acquosa e dei vegetali crudi.

Ci s'intossica e acidifica con infrazioni alimentari ripetute nel tempo, comunque, il nostro sangue ci permette qualche piccola infrazione, al superamento della barriera tossiemica, manda segnali di emergenza, come infiammazioni, intolleranze e pruriti, tenendo anche conto dell'età delle persone, perché gli anziani sono più vulnerabili. Il fatto che il nostro organismo tolleri un'alimentazione onnivora, non dimostra che questa sia la nostra

alimentazione naturale, perché i vegetariani hanno una salute migliore e vivono più a lungo.

A causa della sua alimentazione onnivora, derivano varie malattie per l'uomo, che potrebbe vivere 7 volte il suo periodo di sviluppo, cioè oltre 100 anni; il carnivoro è attratto dall'odore del sangue, l'erbivoro dal profumo dell'erba e l'uomo dal profumo della frutta, dei campi d'erba e dei fiori. La birra contiene purina, che l'organismo trasforma in acido urico, favorendo gotta, aumento di pressione e cancro al colon; l'aceto è acidificante, danneggia i globuli rossi, arreca danno al fegato, alle reni e alle arterie, l'alcol fa danni al fegato.

Umberto Veronesi, presidente della Lega Europea contro il cancro, afferma che la carne non è mai stata una necessità biologica per l'uomo e che i vegetariani vivono meglio e di più; Frank Sabotino dirige una clinica a Hallandale in Florida e afferma che la formula vincente per nutrirsi bene e restare in salute prevede il notevole incremento di frutta, legumi e vegetali freschi, perché tutti riduttori dei radicali liberi (Valdo Vaccaro).

Ralph Cinque dirige una clinica a Buda in Texas e afferma che bisogna abolire fumo, alcolici, bevande nervine, latte e proteine animali; Alan Goldhamer dirige una clinica a Santa Monica in California e afferma che non bisogna mai mettere niente in bocca che non sia vivo, crudo e naturale; che bisogna respirare aria pura, bere acqua pura, prendere sole e fare movimento; ricorda che viviamo in un mondo programmato per farci ammalare e per farci morire prima del tempo.

I medici, dopo aver approvato il consumo di proteine animali, sale da cucina, zuccheri industriali e cibi cotti, per fluidificare il sangue, prescrivono l'eparina di maiale, mentre basterebbe l'alimentazione vegetale. Il sale da cucina, a causa del sodio, determina ritenzione idrica e aumento della pressione; qualcuno consiglia di usare solo sale marino integrale, però sono migliori i sali colloidali dei vegetali e della frutta; comunque, una dieta vegetariana-crudista porta all'eliminazione dei depositi interni di metalli inorganici non assimilati, attraverso reni, sudore e muco.

Secondo un rapporto Onu, riportato da Guardian, per nutrire la popolazione terrestre in aumento, occorre seguire una dieta vegana e un minor consumo di prodotti animali; la cucina ricca di carne e latticini sarà insostenibile, perché richiede più terra e alimenta meno persone. Se i combustibili fossili si possono sostituire con le fonti energetiche pulite, l'impatto alimentare sulla terra si può ridurre con una dieta vegetariana.

Secondo gli autori del rapporto, i prodotti animali causano danni e inquinano più delle produzioni industriali; per la produzione industriale di carne e latticini, si consuma tanta acqua dolce, di cui è carente anche la popolazione umana; l'allevamento sfrutta il 38% delle terre ed emette il 19% delle emissioni di gas serra, costituito da metano, le automobili non inquinano di più. L'allevamento inquina aria, terra e acque, la biomassa animale prodotta è inquinante quanto i combustibili fossili.

L'uomo è nato vegetariano, è attratto dal profumo dei fiori, dei campi di erba e della frutta, invece i carnivori sono attratti dal profumo del sangue, anche a grande distanza; il sangue umano ha il valore Ph 7.365 della scala acido-acalina, che va dallo zero, massima acidità, al 14 massima alcalinità; l'uomo ha un sangue alcalino, mentre i carnivori hanno un sangue acido; perciò per l'uomo sono adatte frutta e verdura crude. Il cibo acidificante animale è neutralizzato dal sistema immunitario con i globuli bianchi o leucociti, mentre l'ipotalamo interviene ordinando al sistema endocrino di prelevare calcio antiacido dalle ossa, con il rischio di fragilità ossea.

Per prevenire cancro e cardiopatie, il corpo ha bisogno di una quantità di vitamina C cinque volte superiore a quella raccomandata dalla FDA, tratta da frutta e verdure crude, perché l'uomo, a differenza del topo, non la produce da se. Durante il primo conflitto mondiale il governo danese attuò un piano di razionamento alimentare e autorizzò l'utilizzo di cereali destinati agli animali, perciò nel 1917 si riscontrò che il tasso di mortalità per

malattia si era ridotto del 34%. Durante il secondo conflitto mondiale, la stessa esperienza fu fatta anche in Norvegia, Inghilterra e Svizzera, i governi erano stati costretti a ridurre drasticamente il consumo di carne e perciò il tasso di mortalità per malattia si ridusse notevolmente e la salute della gente migliorò.

Un esperimento condotto dall'Università inglese di Cambridge nel 2000, fatto su 20.000 soggetti, bambini, adulti e anziani dei due sessi, per 20 anni di seguito, diede il seguente risultato finale tra i vari gruppi (carnivoro, onnivoro, vegetariano, vegano e crudista); i gruppi crudista e vegani rivelavano quasi assenza di malattie, mentre i gruppi carnivori e onnivori presentavano alti tassi di malattie cardiovascolari, cancro ed altre malattie (Franco Libero Manco – Ava Roma: www.vegetariani-roma.it; www.universalismo.it; www.medicinanaturale.biz).

Uno studio condotto a Harvard, su 78.000 donne, ha dimostrato che le donne che assumevano latte e latticini presentavano un numero di fratture assai più alto delle donne che non consumavano latticini; la mancanza dell'enzima lattasi negli adulti, indispensabile per metabolizzare il latte, favoriva l'osteoporosi, a causa della sottrazione di calcio alle ossa. La non indispensabilità della carne quale fonte di proteine è sancita dall'American Dietetic Association of Canada che afferma che tutte le diete vegetariane e vegane sono salutari e adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono apportare benefici nella prevenzione e nel trattamento delle patologie; esse sono appropriate in tutte le fasi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, infanzia, adolescenza, vecchiaia e sport.

La fibra vegetale dei cibi è rappresentata da cellulosa, polisaccaridi e carboidrati non attaccati dagli enzimi dell'apparato digerente; essa raggiunge intatta il colon dove, per intervento della flora batterica idonea, fermenta e produce metano e anidride carbonica; la fibra vegetale aiuta il movimento degli escrementi verso l'espulsione, allevia la stitichezza e previene le malattie cardiovascolari e le patologie intestinali; i cereali raffinati e le farine povere di fibre e non hanno queste proprietà benefiche, anzi la farina bianca forma una colla che ostacola l'assorbimento del cibo da parte dei villi intestinali.

Le fibre dei vegetali, arrivate nell'intestino tenue, trattengono acqua, limitano l'assorbimento di zuccheri e grassi, abbassano il colesterolo cattivo LDL e innalzano quello buono HDL; abbassano la glicemia e fanno raggiungere prima il senso di sazietà, sono immunostimolanti. Arrivate nel colon, le fibre sono attaccate dai batteri, fermentano e formano gas intestinali che contribuiscono alla morbidezza delle feci, assieme al muco, aumentano la velocità del transito intestinale.

Le fibre insolubili sono contenute nei cereali integrali, nella crusca e nella buccia dei legumi, sono indigeribili, assorbono acqua, aumentano la massa fecale e modificano in senso positivo la flora batterica; però troppa crusca produce troppo acido fitico, che ostacola l'assorbimento di calcio, ferro, selenio e zinco. L'azione disintossicante e anticancerogena è dovuta anche all'aumento della velocità di transito delle feci, che riduce il contatto delle sostanze tossiche con le mucose intestinali.

Nel 1500 Paracelso ricordava che l'origine delle malattie era dentro l'uomo e non fuori di esso; Linus Pauling (1901-1994) ha affermato che l'individuo ha salute quando è in armonia con la natura, in tal modo è in grado di generare energia e di contrastare eventi patologici. Per star bene, anche Rudolf Steiner invitava a seguire i ritmi della natura; a tale proposito, nel VI secolo a.c. Pitagora raccomandava un cibo vegetariano.

In effetti, la nutrizione rappresenta un elemento fondamentale per la salute dell'uomo, il cibo vegetale, che segue i ritmi della natura, è terapeutico; purtroppo però, la vita moderna denuncia un progressivo peggioramento della salute umana, con la crescita di patologie degenerative, è accaduto ciò perché il sistema immunitario è stato minato da proteine animali, grassi animali, latte e zucchero.

La biochimica del corpo e il metabolismo sono stati progettati per preservare la salute del corpo, a patto però che si seguano buone abitudini alimentari e si segua il migliore stile di

vita; bisogna partire da una visione olistica del corpo, perché l'organismo è un tutto uno mentre le malattie sono dei cedimenti settoriali dovuti al malessere del corpo derivato dalla sua acidificazione ("Il metodo kousmine – La salute con l'alimentazione" di Marina Cecchetti – Editore Xenia).

L'alimentazione inadeguata impedisce alle cellule di reagire a patologie e stress, perciò la corretta alimentazione fa da scudo alla malattia; le malattie possono derivare da parassitosi, batteri cattivi, virus, funghi, possono essere cronico-degenerative, autoimmuni, neurovegetative, neurologiche, neoplastiche, ereditarie, contagiose o meno. In tutti questi casi, l'organismo resiste meglio agli assalti quando è ben nutrito; invece i disordini alimentari producono infiammazioni e allergie che sono all'origine delle malattie autoimmuni e degenerative, fino ad arrivare ai tumori.

Nel 1920, tra i vegetariani, nacque in Francia il fruttarismo, mentre il termine vegano o vegetariano integrale nacque nel 1940, questa tendenza portò la Società Italiana di Igiene a perorare la refezione vegetariana nelle scuole; però gli igienisti erano più antichi e risalenti a prima del cristianesimo, oggi i loro discendenti moderni rifiutano anche i farmaci, che sono sostanze tossiche.

L'igienismo nacque nel VII secolo a.c. con Anassimandro, Talete e Pitagora, poi fu adottato da Ippocrate e Galeno, e oggi, con le scuole americane e tedesche, è ritornato in voga. Igienismo significa salute in greco, punta al recupero naturale del corpo, effettuato tramite la malattia sintomo e risale alle cause delle malattie che risiedono nella tossiemia; l'igienismo crede al valore della nutrizione e non ai farmaci; per eliminare scorie e veleni, crede al sistema immunitario e al digiuno, crede anche a movimento, sole e respirazione.

La gente è convinta che sia sufficiente saziarsi per assolvere al compito nutrizionale e, seguendo il gusto e l'abitudine, placa la fame mangiando di tutto, ma lo stomaco non è una pattumiera; però, quando non ci si nutre degli alimenti adatti alla nostra natura umana, non ci si sfama veramente e le cellule restano affamate; il colon è costipato, il sangue è acidificato e intossicato e il nostro organismo, per tamponare l'acidità, ricorre alle sue riserve di minerali; per tamponare l'intossicazione, ricorre a vitamine ed enzimi interni, finché disponibili.

I vegetariani invitano a consumare solo ciò che offre il mondo vegetale e a non consumare prodotti incompatibili con il nostro organismo, però i benefici apportati dalla frutta e dai vegetali possono essere neutralizzati dai farmaci e dagli alimenti dannosi e innaturali per l'uomo. La carne e i derivati animali non solo non sono necessari alla nostra salute ma sottraggono energie vitali; la regola fondamentale del mangiar sano è mangiare vegetale, non mangiare troppo, non consumare cibi troppo elaborati, non mischiare troppi alimenti.

I vegetariani invitano a cercare la compatibilità degli alimenti, relativamente ai tempi di digestione, per evitare fermentazione; invitano ad assumere i pasti a temperatura ambiente, evitando il caffè e l'alcol e riducendo gli alimenti cotti e quelli surgelati; non bisogna esagerare nemmeno con la frutta secca, che contiene acido fitico. Il glucosio è un carburante essenziale per il nostro cervello, che ne consuma circa 200 gr. al giorno, per dare l'energia necessaria alle circa 200 miliardi di cellule con cui è formato; questo combustibile è ricavato solo ed esclusivamente dagli alimenti di origine vegetale.

L'alimentazione vegetariana, oltre a dare all'individuo buona salute corporea, favorisce serenità, lucidità di pensiero e rispetto per il prossimo e per la natura; il termine Vegetarianesimo fu coniato nel 1847 in Inghilterra dalla Vegetarian Society, fondata da William Cowherd; nel 1920 nacque il fruttarismo, mentre nel 1944 fu coniato da Donald Watron il veganismo, che fondò a Londra la Vegan Society (Valdo Vaccaro).

Ci sono popoli longevi sulla terra che vivono solo di vegetali e hanno ottima salute, hanno in comune un'esistenza all'aria aperta, con intensa attività fisica, sufficienti ore di sonno, un'alimentazione povera in calorie, proteine e grassi, con largo consumo di frutta, verdure crude e cibi integrali; non assumono farmaci e non soffrono di stress particolari. Come

confermano dagli studi della più recente ricerca biomedica effettuati dal dott. Giuseppe Jerace, il nostro comportamento è significativamente influenzato dalla qualità della nutrizione, la dieta vegetariana favorisce comportamenti più socializzanti e meno aggressivi, mentre la malattia si genera dall'intossicazione o avvelenamento progressivo del corpo, capace anche di peggiorare il comportamento dell'uomo.

L'alimentazione vegetale aumenta la basicità del sangue e la resistenza allo sforzo fisico, gli animali più forti e più pacifici sono vegetariani. Eminentissimi scienziati, ricercatori e medici, come H. Shelton, B. Benner, Ehret, E. Diamond, L. Kervran, M. Schneider, L. R. Brown, A. Mosseri, Collier J., A. D'Elia, affermano che l'uomo non è strutturato per mangiare proteine animali, ma dovrebbe alimentarsi di vegetali, frutta e semi, come conferma l'anatomia comparata della struttura dei denti e dell'apparato digerente.

Coloro che seguono la dieta vegetariana, non solo non hanno carenze nutrizionali, ma hanno una salute migliore degli onnivori; come accertato dai più accreditati istituti scientifici di ricerca del mondo, come l'American Dietetics Association, la dieta vegetariana e quella vegana sono appropriate a qualunque fase della vita. Nell'uomo, lo sviluppo dell'intelligenza fu favorito dalla sua posizione eretta, che favorì l'uso delle mani, e dallo sviluppo del linguaggio, assieme al consumo di cereali, capaci di fornire carburante o glucosio al cervello.

Gli esquimesi, che si sono adattati a un ambiente freddo e si nutrono solo di carne, non si sono distinti nelle scienze, il glucosio è ricavabile solo dalla frutta, dagli alimenti vegetali e dal latte, il quale però è alimento adatto solo ai lattanti forniti, diversamente dagli adulti, dell'enzima lattasi per metabolizzarlo. L'intelligenza ha bisogno di calorie per svilupparsi, tratte prevalentemente da cereali, frutta e verdure; l'introduzione nell'alimentazione umana di semi e cereali favorisce maggiore produzione d'insulina e garantisce riserve caloriche, in caso di eventuali carestie e di grandi freddi invernali.

Invece la carne favorisce radicali liberi, leucocitosi, crisi enzimatica, carenza di vitamine, aumento di colesterolo, acidificazione del sangue, uricemia, ipertensione, reumatismo, gotta e cancro; secondo uno studio pubblicato sul British Medical Journal, fatto su 8000 persone, chi diventa vegetariano prima dei 30 anni, è destinato a essere più intelligente e più sano per tutta la vita e vive più a lungo.

Ricercatori dell'Università di Oxford, hanno individuato il rapporto esistente tra il pH del sangue e l'acume intellettuale, rivelando che tale acume aumenta proporzionalmente alla basicità del sangue che arriva al cervello; gli alimenti che favoriscono la basicità del sangue sono i vegetali, una lunga lista d'illustri vegetariani, uomini di scienza, conferma questa realtà. Per ogni essere vivente, la dieta ideale è quella stabilita dalla natura, secondo il loro apparato digerente, dentale, enzimatico e immunologico.

Nutrirsi in modo difforme alla propria specie, fa cadere in malattie di vario genere; la nostra dieta ideale è fruttariana o vegana, tendenzialmente crudista, mentre la dieta ideale per un carnivoro è la carne cruda. Le diete vegetariane sono un metodo efficace per prevenire malattie cardiache, obesità, diabete, eccesso di colesterolo e pressione arteriosa; secondo un esperimento dell'Università di Cambridge del 2000, i vegani sono i più sani di tutti. Le diete basate sui vegetali riducono la dipendenza dai farmaci, che sono sempre tossici e hanno effetto dopante, cioè danno assuefazione (www.societavegetariana.org).

Frutta, verdura, cereali integrali e legumi devono essere le basi della dieta, tenendo presente che i vegetali crudi sono più nutrienti di quelli cotti; la nutrizione vegana migliora sia la salute, che la resa nel lavoro e nello sport. Le diete vegetariane e vegane sono efficaci nella prevenzione e nel trattamento di svariate malattie croniche; i vegani hanno anche migliore vivacità mentale, maggiore vitalità fisica e maggiore soddisfazione generale.

A causa dei costi della manipolazione del cibo o arte dell'industria alimentare e dei cuochi, l'alimentazione vegana crudista ha un maggior rendimento nutrizionale; infatti, il cibo cotto

perde vitamine ed enzimi e riduce e deteriora i minerali. La digestione delle carni sacrifica stomaco, fegato, colon e reni; i latticini, a causa del lattosio e della caseina, favoriscono intolleranze e allergie, i più fortunati ne hanno solo raffreddore e muco.

Per quanto detto, bisogna allinearsi al più presto alle esigenze vegane del nostro organismo, i vegani sono vegetariani integrali, senza infrazioni; inoltre, bisogna rispettare la natura e gli animali, il che aumenta la nostra serenità d'animo, bisogna respirare aria pura, esporsi al sole, fare esercizio fisico, tendere al buonumore, il che è ostacolato dalla malattia, fare un riposo adeguato, evitare medicine, scegliere acque leggere filtrate o purificate; facendo, se necessario, dei saltuari digiuni terapeutici di tre giorni, quando l'organismo è da disintossicare, però i vegani non ne hanno bisogno.

I muscoli degli sportivi si devono sviluppare con la giusta alimentazione e all'aria aperta, devono essere la conseguenza di un sano sforzo fisico, non devono essere pompati artificialmente da sostanze dopanti, la forma fisica va ricercata a tavola e sul campo; il muscolo deve essere il risultato di una vita sana, non ha bisogno di supporti chimico-integranti, reclamizzati dalle palestre, né di sostanze dopanti.

Seguendo la dieta vegana, tutti i chili in eccesso, rispetto al peso forma costituzionale, se ne andranno in meno di 2-3 mesi, senza farmaci e senza effetti collaterali, apportando al nostro corpo acqua biologica, cioè succo zuccherino della frutta, vitamine organiche, ormoni naturali e minerali organici, assieme ai quantitativi giusti di proteine vegetali e d'acidi grassi polinsaturi; in pratica, regalando al corpo molta più frutta e molta più verdura cruda. Vanno eliminate tutte le sostanze incompatibili come prodotti animali, zucchero, sale comune, farmaci e integratori.

Il diabete è malattia da eccesso glicemico o da iperglicemia, invece l'ipoglicemia è una malattia da deficienza di glucosio che è il nostro carburante naturale, entrambe si risolvono con una dieta di cibi vegetali crudi e l'organismo si rinormalizza; però l'ipoglicemia è una malattia legata anche allo stress. Se il nostro corpo è nutrito bene e segue un corretto stile di vita, è difeso adeguatamente dal sistema immunitario interno, costituito dal sistema ghiandolare-nervoso-neurovegetativo.

La mucca, per rafforzare la flora batterica, non prende fermenti lattici, ma mangia l'erba, chi mangia vegetale sta in buona salute e ha una buona funzione digestivo-assimilativa e una buona situazione enzimatica; frutta e verdura crude sono ricche di capitale enzimatico, si digeriscono totalmente grazie ai loro enzimi, ai loro fermenti e alla nostra flora batterica autoctona. Le industrie stanno facendo di tutto per toglierci la soddisfazione di nutrirci e di dissetarci artigianalmente, l'acqua è stata rimpiazzata con le bevande gassate e dolcificate e il sole con le lampade abbronzanti; non bisogna dimenticare che i più grandi filosofi e scienziati, ricchi di salute e longevi, sono stati vegetariani.

Le persone in sovrappeso sono convinte che, senza sport, sarebbero obese, hanno difficoltà respiratorie, di concentrazione e spossatezza, hanno una zavorra che li appesantisce; queste persone risorgerebbero con l'acqua biologica della frutta e una dieta vegano-igienista, facendo anche movimento ed esercizi di respirazione tutti i giorni. La dieta vegana può essere anche personalizzata, con essa si acquista il peso forma e non si è più depressi; la pasta integrale e il pane integrale vanno bene, ma bisogna stare attenti ai condimenti e a non esagerare, per non danneggiare l'equilibrio acido-alcalino del corpo.

Una dieta vegana, tendenzialmente crudista, toglierà al corpo ogni surriscaldamento intestinale e lo rimetterà in equilibrio, cioè in condizione di guarire; vita all'aria aperta, camminate rilassanti, respirazione profonda e bagni solari, completeranno il recupero della salute, normalizzando la digestione e favorendo l'eliminazione delle sostanze interne inquinanti, fonti di patologie. Uno o più digiuni ad acqua distillata alimentare (la quale è in libera vendita in Usa ma non in Italia) porteranno all'autolisi o all'eliminazione delle cisti e dei tumori.

A un corpo sano serve un sangue fluido e alcalino, contro l'acidificazione esiste solo un rimedio, cioè l'alimentazione vegetale e fruttariana del veganismo tendenzialmente crudista. Con la dieta vegana crudista, non si verifica nessuna carenza vitaminica, minerale, ormonale, enzimatica; per disinfiammare il corpo serve cibo vegetale crudo, per combattere l'acidificazione, bisogna abolire proteine animali, sale comune, farmaci, zucchero, alcol e caffè e bisogna massimizzare l'apporto d'acqua biologica della frutta.

Con la dieta vegana, cessa la stitichezza, ci si disintossica, si acquisisce il peso forma e si aumentano le proprie energie; chi è passato alla dieta vegana per motivi spirituali, si è anche accorto del giovamento nel corpo e nella mente; chi fa sforzi fisici e sport non deve assumere proteine animali, il corpo che fa sport deve essere leggero e libero da sforzi digestivi, l'atleta durante lo sforzo usa glucosio e non proteine; lo sport si fa a stomaco vuoto.

Nel corpo umano, la coloria è l'unità di misura dell'energia, è la quantità di calore necessaria per elevare di un grado la temperatura di un grammo d'acqua al livello del mare. E' sbagliato valutare gli alimenti in base al loro valore proteico-calorico lordo di partenza, che è un valore virtuale e teorico; il vero valore dei nutrienti è invece il loro valore netto d'utilizzazione, che è pari alle calorie introdotte decurtate dalla cottura e dalle spese caloriche per lo sforzo digestivo-assimilativo.

Mangiando frutta, secca o acquosa, purché cruda, le calorie vive introdotte e tutti i micronutrienti fatti di minerali, vitamine, ormoni, oli insaturi, aminoacidi ed enzimi sono apportati a costo digestivo pari a zero; con le carni non è così e queste creano anche problemi digestivi. Chi fa sport deve sapere che quello che consuma il corpo durante lo sforzo, non lo prende da quanto ha mangiato poco prima, ma dai cibi che ha assimilato nei giorni precedenti; un corpo deve essere ben-nutrito in generale, mentre nel giorno della performance deve essere leggero.

Anche la frutta secca è ricca di nutrienti, mentre le proteine animali, a causa delle tossine prodotte sono ladre d'energia, stimolatrici cardiache e avvelenanti, le verdure cotte rubano le riserve d'enzimi dall'organismo. Il corpo in movimento non utilizza le calorie e i nutrienti appena introdotti nello stomaco, ma semmai quello che abbiamo già predisposto nel fegato, nel sangue e nei muscoli, anche il riposo dei giorni precedenti la gara influisce sulla resa atletica.

Chi si abbuffa prima della gara, non fa che mettere sotto stress l'organismo, il quale spinge la pompa cardiaca a lavorare di più, affaticandola e accorciando la vita; il rendimento in gara dipende anche dal modo di respirare e di ossigenare sangue e muscoli. L'alternativa igienistica offre soluzioni nutritive capaci di portare a uno stabile recupero dai mali, privo d'effetti collaterali; i veri nemici sono gli stili di vita e le scelte alimentari sbagliate, supportate ed esaltate da industrie farmaceutiche, chimiche e alimentari che hanno in mano l'informazione.

Il carburante umano è il succo zuccherino della frutta, l'amido di patate, legumi e cereali integrali e le rispettive farine integrali, non le alimentazioni stimolanti, alto-proteiche e droganti. Alcuni campioni dello sport hanno dato ampie dimostrazioni dell'incredibile efficacia delle diete vegane, in termini di performance immediata, di resistenza e di freschezza atletica prolungata. Dopo l'acqua biologica zuccherina della frutta, dopo la verde clorofilla delle verdure cariche di vitamina C e E, è importante anche la tiamina o vitamina B1 naturale, indispensabile per l'utilizzazione del glucosio.

La tiamina si trova nel germe di grano, nel girasole, nei pinoli, nelle arachidi, nel tarassaco, nel cavolfiore, nei piselli, nei legumi e nei cereali; è distrutta dall'alcol, dal calore, dallo zucchero, dal fumo e dal caffè, la sua carenza causa il beri-beri. Un'altra vitamina importante è la niacina o vitamina B3, fondamentale per lo sviluppo della potenza muscolare degli atleti; si trova nel germe di grano, nel sesamo, nelle mandorle, nei datteri,

nelle arachidi, nel peperoncino rosso, nel ribes nero, nelle banane; la sua carenza provoca la pellagra.

L'invecchiamento del corpo e delle cellule dipende dall'alimentazione e dallo stress ossidativo, la dieta vegetariana è la chiave di volta che controlla il metabolismo dei radicali liberi. I telomeri delle cellule si accorciano dopo ciascuna divisione cellulare, che è il modo di riprodursi della cellula; dopo circa 50 divisioni, la cellula non si divide più e muore, perciò la lunghezza del telomero e il procrastinare della divisione cellulare determina la lunghezza della vita ("Diventa medico di te stesso" di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova).

I radicali liberi determinano stress ossidativo e perossidazione dei lipidi, per conseguenza, se la cellula non si può riparare, avviene la divisione cellulare, purtroppo però, il numero delle divisioni non è infinito, perciò sarebbe stato meglio non danneggiare le cellule con la cattiva alimentazione; ogni divisione cellulare accorcia il telomero. Sono spazzini dei radicali liberi la vitamina E, i carotenoidi, la vitamina A, licopene e luteina, che contrastano anche le patologie coronariche, ictus e cataratte.

Il licopene è contenuto in pomodori, angurie, meloni e albicocche, protegge dai raggi ultravioletti più del betacarotene, i carotenoidi rallentano la degenerazione della retina. Sono utili anche somatostatina, melatonina, vitamina C e vitamina E, lo stress ossidativo favorisce infarto e malattie coronariche. La rottura delle placche vascolari produce trombosi, infarto e morte; con la dieta le placche diventano reversibili; la carenza di vitamine produce anche insufficienza respiratoria.

L'American Dietetic Association, una delle più autorevoli organizzazioni d'esperti di nutrizione nel mondo, nel 2009 ha pubblicato la propria posizione ufficiale sulla dieta, affermando che la dieta vegetariana è salutare in tutte le fasi della vita. Con il latte materno, il bambino raddoppia in 6 mesi il peso corporeo e attua il massimo sviluppo del cervello con un quantitativo proteico di circa l'1,5% del latte; quantitativi proteici superiori espongono il bambino a ipertrofia renale, acidificazione, ipertensione, obesità e diabete; il latte vaccino è inadatto perché ha il 6% di proteine.

Nel rinascimento, Bartolomeo Sacchi parlò di come conservare la salute attraverso una sana alimentazione vegetale, nel 1585 il medico Castore Durante parlò di prevenzione e di terapia per mezzo di un giusto stile di vita e di giusta alimentazione vegetale; oggi sappiamo che la carne e le sue proteine sono la prima causa delle patologie tumorali. Però le grandi glaciazioni, i cambi climatici e le carestie possono aver causato tra gli uomini episodi di carnivorismo e di cannibalismo.

La carne però era un'eccezione, il prof. Boyd Eaton, esperto di nutrizione degli uomini primitivi, tramite l'analisi al carbonio di coproliti fossili, ha dimostrato che la dieta dei nostri più antichi antenati era spiccatamente fruttariana e vegana. L'adattamento al consumo di proteine animali è, in generale, più recente, ed ha coinvolto anche gli scimpanzé, è stata un'involuzione più culturale che biologica, dettata dalle necessità; l'organismo umano non si è ancora adattato al consumo di carne, anche se l'ipotalamo reclama carne, latte, sale da cucina, alcol, caffè e zucchero, in quanto sostanze stimolanti e dopanti, ma con tante controindicazioni per il corpo.

L'uomo, da un punto di vista biologico, continuando a mangiar carne, sarà onnivoro solo tra un milione di anni; per il momento, la mascella inferiore dell'uomo è mobile come negli animali granivori e nei fruttariani, i suoi denti sono denti di animale fruttariano, il suo sangue non è acido come nei carnivori, ma alcalino come nei fruttariani, il suo stomaco non è ipercloridrico come nei carnivori e negli onnivori, ma ipocloridrico come nei fruttariani; il suo intestino non è corto e liscio come nei carnivori ma lungo, spugnoso e pieno di gomiti, come nei fruttariani.

L'uomo manca dell'enzima uricasasi dei carnivori e degli onnivori, adatto a disgregare l'acido urico della carne, perciò, quando mangia carne, il suo sistema immunitario fa partire, come

reazione, i suoi leucociti (leucocitosi) alla difesa del corpo fruttariano; senza enzima uricasi, l'uomo sviluppa artrite e artrosi. L'uomo ha un sistema renale ed epatico fruttariano, con reni e fegato più piccoli degli onnivori e dei carnivori, un sistema gastrointestinale fruttariano, ha un apparato dentale e mascellare d'animali fruttariani.

L'animale che ha i denti più simili all'uomo è la scimmia catarrina, che mangia solo frutta, i carnivori hanno i denti della mascella superiore e inferiore perfettamente sovrapponibili e senza giogo laterale, e ai lati, hanno denti simili alle cesoie, adatti a tagliare la carne, diversi dai molari masticatori degli uomini; invece, come l'uomo, hanno giogo laterale le mascelle di erbivori, frugivori e soprattutto ruminanti. Se non fosse così, addentando gli erbivori, la mascella inferiore dei carnivori si slegherebbe.

Le mandibole e i denti umani sono adatti a frutta, semi e noccioline, invece sono fisse nei felini, nei lupi, nei cani, nei gatti e nei coccodrilli; i carnivori non masticano e digeriscono la carne con lo stomaco, l'uomo riesce a mangiare la carne cuocendola e tagliandola, poi la mastica e affida la digestione ulteriore all'intestino relativamente più lungo; però rimangono i problemi allo stomaco, che ha poco acido cloridrico e nell'intestino che manca dell'enzima uricasi dei carnivori, mentre il colon produce putrefazione e costipazione.

Perciò l'uomo è naturalmente un essere fruttariano, adattatosi, con i cambiamenti di clima, ai cereali, ai semi, ai tuberi, ai legumi e agli altri vegetali, se segue la sua natura, non si ammala, non si è ancora adattato al consumo di proteine animali; come onnivoro, l'orso è attrezzato meglio, perciò l'uomo, al momento, morfologicamente ed enzimaticamente non è ancora un animale onnivoro.

Vale la pena di ricordare che erano vegetariani Pitagora, Krishna, Zoroastro, Budda, Talete, Aristotele, Platone, Socrate, Diogene, Epicureo, Ippocrate, Galeno, Porfirio, Orazio, Marco Aurelio, Lucrezio, Seneca, Ovidio, Cicerone, Plutarco, Eraclito, Raffaello, Giotto, Michelangelo, Galilei, Leonardo da Vinci, William Shakespeare, Darwin, Rousseau, Voltaire, Tolstoj, Nietzsche, Bertrand Russell e Albert Einstein.

Avevano predicato l'astinenza dalla carne anche San Girolamo, Sant'Ambrogio, San Benedetto, Santa Caterina da Siena, San Francesco d'Assisi; oggi sono vegetariani Umberto Veronesi, Margherita Hack, Zichichi, Harold Ehret; in Italia i vegetariani sono 7 milioni e in Europa il consumo di prodotti animali diminuisce. Però oggi il terzo mondo arricchito desidera mangiare più carne, è successo anche a noi; oggi in Italia campioni del vegetarianismo, dell'igienismo e dell'animalismo sono Franco Libero Manco dell'AVA di Roma, Carmelo Scaffidi dell'ABIN di Bergamo, Valdo Vaccaro e Matt Traverso.

Franco Libero Manco, www.vegetariani-roma.it, francolibero.manco@fastwebnet.it, invita ad evitare la carne perché contiene adrenalina, acido lattico, colesterolo, trigliceridi, acidi urici, estrogeni, sulfamidici, cortisonici, beta-bloccanti, ammoniaci, vaccini; perché causa allergie, carenza di calcio, cancro, calcoli, appendice, vene varicose, fibromi uterini, emboli, trombi, lesioni al fegato, ipertrofia prostatica, senilità precoce, candidosi, insufficienza renale, diverticolosi, emorroidi, enterocoliti, vomito, epatite e orticaria.

Manca, oltre gli altri vegetali e la frutta, invita a mangiare cereali integrali, ricorda che i pesci contengono tossine, mercurio e inquinanti, favoriscono la parassitosi come la tenia, asma, eczema, allergie, malattie renali e al sistema nervoso. Manca ricorda che insaccati e inscatolati contengono nitriti e nitrati cancerogeni, conservanti e coloranti dannosi; invita a evitare latte, formaggi e uova, che provocano allergie, arteriosclerosi, diabete, asma, bronchiti, raffreddori, sinusiti, stitichezza, malattie cardiache, calcoli renali, artrite, insonnia, muco e danni alle ghiandole interne.

Le uova cotte fanno coagulare gli aminoacidi, che sono persi, contengono colesterolo LDL e sono dannose al fegato; per uccidere i parassiti, alle galline è somministrato arsenico, che è metabolizzato dal loro organismo ed entra nelle loro carni e nelle uova. Le uova possono contenere stafilococchi e altri batteri pericolosi, carne latte e uova sono pericolose, sia cotte che crude, Manca invita a evitare i grassi saturi animali.

Diversamente dall'olio extra vergine di oliva spremuto a freddo, gli oli di semi contengono ormoni, betabloccanti inibitori del sistema nervoso e pesticidi, causano ipertensione, cefalee, ictus, bronchiti, vene varicose, arteriosclerosi, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, cancro, infarto, asma, digestione difficile, gotta, ipercolesterolemia. Favoriscono i calcoli biliari, invecchiamento cellulare, radicali liberi, putrefazione gastrointestinale e affaticamento di fegato e reni.

Manca invita a evitare cibi raffinati, precotti e sterilizzati, con poco valore nutritivo, contenenti residui chimici, perché provocano carenze di calcio, ferro e vitamine del gruppo B; invita a evitare zuccheri raffinati e dolci, a evitar cibi cotti, soprattutto fritti e grigliati, meglio quelli cotti al vapore. Invita a evitare alimenti conservati che contengono pesticidi e stabilizzanti, che causano allergia, asma, eczema, disturbi renali, malattie intestinali e vomito.

Invita a evitare il più possibile sale da cucina, soprattutto raffinato, che favorisce ritenzione idrica, ipertensione, difficoltà digestive e impedisce l'eliminazione d'acido urico; invita a evitare bibite gassate e zuccherate e caffè, che favoriscono allergie, cancro intestinale, obesità e diabete. I carboidrati, cioè cereali, zucchero e amido di patate sono fatti di carbonio, idrogeno e ossigeno (CHO), con la fermentazione nel corpo producono alcol, causando l'utilizzazione incompleta del cibo.

I carboidrati, aggiunti all'azoto delle proteine della carne, procurano danni al cuore e il diabete; perciò il consumo di carboidrati va contenuto e il consumo di carne va eliminato. A causa delle abitudini culturali, al cibo cotto si aggiunge il sale, anche perché quello organico è perso durante la cottura; poiché il sale è antifermentativo e battericida, il cibo cotto è di più difficile digestione; con la cottura, il corpo deve lavorare di più per la digestione e per l'eliminazione delle scorie.

Il corpo umano non è in grado di utilizzare le proteine animali, che sono tossiche per esso, deve prima decomporle in aminoacidi adatti al nostro corpo vegetariano; tuttavia, la dieta vegetale ci fornisce già aminoacidi, ad esempio, la carota cruda fornisce 21 aminoacidi, di cui 8 essenziali. Ad ogni modo, ancora oggi ignoriamo tutte le proprietà positive delle piante, definite fitocomplessi benefici, relativamente misteriosi.

Nel VI secolo a.c. a Crotone, in Calabria, Pitagora fondò una scuola, invitava a mangiare vegetariano e a curare la pulizia interna del corpo; bisognerebbe allinearsi alle esigenze biologiche e alimentari del nostro corpo, evitare stress, respirare aria pura, prendere il sole, fare movimento, evitare fumo e ambienti chiusi; la luce solare è utile per l'assorbimento della vitamina D e dell'energia elettromagnetica solare, grazie alla serotonina rilasciata dal corpo, è utile contro la depressione.

La dieta vegetariana carica il corpo d'energia e di salute, fa risparmiare al corpo acidificazioni, fermentazioni, putrefazioni, affaticamento, sonnolenza e leucocitosi; anche i farmaci sono veleni che fanno danni al sangue e al sistema immunitario. Gli igienisti non mascherano i sintomi con le medicine, con l'alimentazione sana, restituiscono la salute; i vegetali danno un senso di benessere generale e di equilibrio fisico e psicologico, analogo allo stato di meditazione, invece l'alimentazione carnea favorisce violenza e aggressività, in natura, i carnivori non violenti non mangiano.

L'alimentazione vegana crudista non ha carenze nutrizionali, utilizza semplicemente il carburante adatto all'uomo; in Usa le terapie del dott. Max Perso, che hanno recuperato malati terminali di cancro, sono basate su alimentazione fruttariana. L'alimentazione crudista-vegana impedisce le dispersioni d'energia, acidificazioni del sangue, putrefazioni e fermentazioni eccessive, leucocitosi, letargie o tendenze al sonno e gli sbalzi del sistema neurovegetativo e ormonale, mentre il sistema immunitario ne viene potenziato.

Oltre a nutrire, le piante hanno tante proprietà curative, per la maggior parte sconosciute, la foglia di quercia riduce l'acidità di stomaco, finocchio e anice combattono i gas intestinali; i dolori di stomaco si combattono con liquirizia, menta e salvia. La coda

cavallina purifica il sangue, pulisce stomaco, fegato e reni, arresta le emorragie, cura ferite, emorragie nasali e ulcere; combatte febbre, cura reni, fegato, milza, vescica, vie urinarie, calcoli, renella, emorroidi, alito fetido e lupus.

Il fieno greco favorisce le cicatrizzazioni, l'ortica cura reumatismi, polmonite e decongestiona i polmoni, dissolve il muco e purifica lo stomaco. La ricotta fredda, come cataplasma o pomata, è disinfiammante e decongestionante, si applica su ulcere, bruciature, ascessi, dolori alle articolazioni e agli occhi; i purganti irritano l'intestino e spingono a bere per disinfiammarlo, sono meglio il clistere e l'drocolonterapia, semi di lino e prugne.

Pitagora (600 a.C) fu il padre dell'igienismo, del veganismo e dell'animalismo, furono vegetariani Anassimandro (611-547 a.C) e Talete (625-545 a.C), e Parmenide (VI a.C) che diceva: "Datemi la potenza della febbre e saprò fare miracoli"; infatti, febbre, dolore, raffreddore, muco e influenza rappresentano la reazione benefica del corpo all'intossicazione. Ippocrate (460-370 a.C), padre della medicina, seguiva questa filosofia, purtroppo, malgrado il giuramento omonimo, è trascurato dalla medicina odierna, Galeno si mise sulla sua scia.

Ippocrate proponeva la medicina dell'osservazione, affermava che la natura curava i mali, che l'aria pura era il primo alimento e il primo medicamento, assieme al sole, che nessun farmaco doveva essere usato, invitava a non ostacolare la guarigione diretta dal sistema immunitario. Socrate (469-399 a.C), Aristotele (384-322 a.C) e Platone (428-348 a.C) erano vegani, Zenone di Cìzico (336-264 a.C) ed Epicuro insegnavano veganismo.

Frutta e verdura hanno proprietà disintossicanti, però anche digiunare può essere utile a disintossicare; lo zucchero della frutta è agente guaritore, la frutta fresca e secca sono ricche di fruttosio o carboidrato o carbonio organico o idrato di carbonio, inoltre è ricca di proteine, vitamine, minerali, enzimi e olio omega 3; assieme alla verdura cruda, soprattutto a quella a foglie verde, la frutta fornisce un'alimentazione completa, di facile digestione, non acidificante e senza muco.

Nel 2000 l'università di Cambridge ha fatto un test su 20.000 uomini ed ha accertato che, per prevenire cardiopatie, cancro e diabete, la dieta migliore è quella fruttariana e vegetariana, ricche di vitamina C organica, enzimi antifermentativi, acqua biologia e fruttosio, tutte cose che mancano nel latte e nella carne. Solo la frutta e l'insalata verde, non mescolata ad altri cibi, non ingrassano, mentre i carboidrati in eccesso, carne, latte e zuccheri, ingrassano.

Nel grasso si rifugiano le tossine del corpo o sostanze inquinanti; il grasso animale contiene l'enzima lipasi che ne consente la digeribilità, che però è distrutto con la cottura, perciò i grassi saturi animali sono difficilmente smaltibili. Il diabete si cura nelle cliniche igienistiche, senza insulina e con la dieta vegetale; dove c'è azoto ci sono proteine e noi siamo circondati di azoto (80% dell'atmosfera), perciò non possiamo essere privi di proteine; Pitagora raccomandava una dieta basso proteica, le piante hanno una quota più che sufficiente di materiale proteico per l'uomo.

La prima colazione, a base di frutta e verdure crude, prolunga il benefico digiuno notturno, la frutta purifica, nutre, disseta e dà energia; i morsi della fame partono più dal cervello, che segue i segnali delle cellule, che dallo stomaco. Se il fabbisogno giornaliero è di 2000 calorie, non potendo mangiare 4 chili di frutta e verdura crude il giorno, occorre integrare la dieta con frutta secca, cereali integrali, patate e legumi.

Per aiutare apparato digerente e sangue, bisogna puntare su un'alimentazione tendenzialmente vegana e crudista; purtroppo, a causa di vecchie abitudini alimentari, lo stomaco di alcune persone non sopporta i vegetali crudi, bisogna rieducarlo al cibo della natura, evitare le sostanze che acidificano il sangue, stimolano il battito cardiaco e privano di enzimi; gli zuccheri industriali favoriscono la fermentazione intestinale e le proteine animali danno putrefazione intestinale.

Lo zucchero della frutta è ricco di enzimi e minerali, le sue vitamine naturali sono antitossiche, antiossidanti, antitumorali e antinfartuali; carotenoidi, vitamina C e flavonoidi contrastano i radicali liberi dell'ossigeno che procurano lesioni arteriose, tumori e invecchiamento. Gli esperimenti di Paul Kouchakoff dimostrano che il sistema immunitario umano accoglie carni e cibi cotti come nemici invasori, producendo leucocitosi.

André Simoneton ha dimostrato che la frutta ha vibrazioni dagli 8000 Angstrom in su, vicine all'infrarosso; le verdure, vicine al rosso, hanno 7000 A., le patate, non sbucciate e poco cotte, 6500 A, mentre le carni e i cibi cotti e zuccherati hanno valori sotto i 3000 A. ed hanno i colori grigi, tipici delle sostanze morte (Valdo Vaccaro). Lo stomaco umano ha una quantità di acido cloridrico 10 volte inferiore a quello contenuto nello stomaco degli animali carnivori, il che gli impedisce di disgregare le proteine animali in aminoacidi, per cui, i residui proteici non assimilati portano alla putrefazione intestinale.

Il ferro-eme dalla carne è inadatto all'organismo umano, meglio quello non eme vegetale; nei vegani la vitamina B12 esiste ai livelli giusti, questi hanno anche un alto livello di folati o vitamina B9. Gli oli Omega-3, più validi e assimilabili, non stanno nei pesci cotti perché sono distrutti con la cottura, ma stanno nelle prostaglandine della frutta con guscio, tipo mandorle, noci e pinoli. Il sistema immunitario si rafforza con l'alimentazione vegetale, al costo digestivo il più basso possibile; perciò crea le condizioni biochimiche per assimilare il cibo, per regolarizzare il peso e per impedire le proliferazioni di microrganismi dannosi nell'intestino.

Se il lavoro e lo studio lo consentono, l'alimentazione fruttariana-vegana suggerisce 5 pasti di frutta al giorno, più pranzo e cena vegetali, con cereali integrali, legumi, patate cotte al vapore; con il cambio di dieta, le feci chiare possono dipendere dallo scarico di vecchio materiale inquinante. Quando si ha colesterolo alto, trigliceridi alti, acido urico alto e pressione alta, non bisogna più nutrirsi di carne, ma bisogna avvicinarsi alla frutta ed alla verdura cruda e rinunciare ai farmaci, offrendo al sistema immunitario la possibilità di poter funzionare al meglio e di purificare il sangue; con la dieta vegana scompaiono le emicranie.

Il concetto di limite tossiemico è dovuto agli accurati studi dell'American Natural Hygiene Society, e a John Tilden, che fu il primo a capire che il nostro sangue tollera un certo livello di tossicità, oltre il quale scatta la malattia. La guarigione avviene con la malattia sintomo e con l'espulsione delle tossine ed il ripristino dell'equilibrio (Valdo Vaccaro www.valdovaccaro.blogspot.com); secondo l'igienismo e la Scuola Pitagorica esistono solo auto-guarigioni promosse dal sistema immunitario.

Il nostro medico interno è chiamato sistema immunitario-ghiandolare-epiteliale-nervoso-neurovegetativo, il corpo tende ad auto-guarire, ad auto-bilanciarsi e a compensare i deficit, anche dopo l'asportazione di tonsille, appendice e cistifellea; però, senza la cistifellea, gli automatismi di rilascio e scarico della bile sono più precari e il movimento intestinale subisce dei rallentamenti, in questo caso, è saggio evitare i pasti pesanti e seguire una dieta vegana.

Per Ronald Criedland, titolare della clinica omonima a San Francisco, la salute è solo il risultato di un vivere salubre, il corpo non va mai contro se stesso e tende sempre ad auto-guarire, a condizione che gli diamo la possibilità di farlo, però bisogna rimuovere le cause di malattie. Il dottor Joel Fuhrman, titolare di una clinica igienistica del New Jersey, afferma che bisogna conformarsi alla saggezza intrinseca del nostro organismo.

Il dottor Robert Pritikin, titolare dei Centri Salute e Longevità a Santa Monica-California e Miami-Florida, afferma che l'uomo è stato disegnato per mangiare certi cibi e non altri, che i vegetali contengono tutto quello che serve, senza alcuna eccezione. Afferma che la formula ideale per la salute è di una semplicità sconcertante e si chiama sistema vegano; la dieta salubre che ringiovanisce e non ingrassa è composta di frutta, vegetali crudi, legumi e cereali integrali.

L'igienismo naturale è stato anticipato da Zoroastro, Buddha, Lao Tze, Confucio, Talete, Pitagora, Ippocrate, Galeno, San Francesco d'Assisi, Sant'Antonio di Padova, Dante, Leonardo, Rousseau, Paracelso ed Einstein. Per star bene, l'igienismo suggerisce sole, aria, alimentazione basata su cibi vegetali crudi, movimento e riposo; gli squilibri del corpo e dell'anima, chiamati malattia-sintomo, sono soltanto dei segnali d'allarme.

L'igienismo naturale di Pitagora (600 a.c.) fu preceduto dai vegetariani-igienisti Anassimandro di Mileto (611-547 a.c.) e Talete di Mileto (625-545 a.c.); Parmenide (VI-V a.c.) difendeva la febbre e affermava: "Datemi la febbre e saprò fare miracoli". Pitagora rifiutava la carne perché la riteneva un cibo capace di rendere rozza la mente e adottò una dieta di frutta e vegetali, la Scuola Pitagorica ebbe come discepoli Socrate, Platone e Aristotele, tutti vegetariani.

Epicuro (343-270 a.c.) era vegetariano e a Roma ebbe come seguaci Seneca, Marco Aurelio, Marco Porcio Catone (234-148 a.c.). All'inizio a Roma l'arte medica era in mano ai ciarlatani, soprattutto stranieri o schiavi, dal terzo secolo a.c. arrivarono medici greci che curavano con filtri, amuleti, talismani e magie; però l'imperatore Marco Aurelio (121-180 d.c.) era un ottimo igienista e raccomandava di vivere conformemente alla natura.

Il suo contemporaneo Claudio Galeno (129-201 d.c.), il medico-igienista e vegetariano più famoso dell'antichità, assieme ad Ippocrate, affermava che il cibo può rendere l'uomo dissolto, mediocre o illuminato; cioè il cibo poteva influenzare e fortificare corpo, mente e spirito. Il filosofo romano Porfirio (nato nel 232 d.c.) non riusciva a capire come l'uomo potesse ottenebrare se stesso cibandosi di carne animale.

Leonardo da Vinci (1452-1519), seguace dell'igienismo naturale, affermava: "Impara non a curare la malattia, ma a come preservare la salute" e aggiungeva: "Un giorno l'uomo giudicherà l'uccisione degli animali come un orrendo delitto". Paracelso (1493-1519) accusava i colleghi medici di venalità e affermava: "Non mi vergogno di aver imparato le cose più preziose della mia arte da vagabondi, macellai, zingari e boia".

Sulla scia delle teorie igieniste e vegane, in America nacque la Società Igienista Naturale Americana o ANHS; Isaac Jennings (1788-1874), pioniere della ANHS, fu il primo a usare i placebi per i suoi pazienti, accoppiati a buoni consigli d'igienistica; con questa tecnica, ottenne tante guarigioni. Nell'ambito della ANHS, Sylvester Graham (1794-1851) ha affermato che, per curare un disordine fisico, bisogna conoscerne le cause.

Russell Thacher Trall (1812-1877), pioniere dell'ANHS, ha detto che il sistema igienistico naturale è in armonia con la natura e il buon senso, John Tilden (1851-1940), altro pioniere dell'ANHS, ha affermato che non bisogna curare la malattia, ma prevenirla; sosteneva l'origine tossica delle malattie, che surclassava la teoria dei virus e dei batteri di Pasteur. Il fisiologo Max Joseph von Pettenkofer (1818-1901), professore di medicina a Vienna e Monaco e fondatore del primo istituto d'igiene in Europa, faceva dimostrazioni antipasteuriane ingurgitando bicchieri colmi di microbi, senza ammalarsi.

Florence Nightingale (1820-1910) affermava che il vivere sbagliato portava ad ammalarsi, che l'aria viziata e la sporcizia intestinale portavano le malattie, le quali erano le reazioni naturali alle nostre abitudini innaturali; affermava che non esistono malattie infettive, ma solo condizioni adatte a rendere la gente malata. Louis Kuhne (1844-1901), si disse contrario a ogni tipo di medicinali e sosteneva l'unitarietà di tutte le malattie, suggeriva una dieta vegana includente pane integrale.

Arnold Ehret (1866-1922) disse che l'errore più grande è quello di acidificare e avvelenare il sangue con cibi muco-formanti e di imbottirsi con proteine e grassi animali costipanti; aggiunse che il grado di sporcizia interna dell'individuo medio è qualcosa d'inimmaginabile. Lo svizzero Max Bircher-Benner (1867-1939), medico curante degli Zar di Russia, disse quanto segue: "Nato per essere sano, l'uomo spende il suo tempo per avvelenarsi, affermava che frutta e vegetali crudi hanno poteri curativi unici, perché cibo vivente".

Albert Einstein (1879-1955) ha affermato che il vegetarianismo arrecherà enormi benefici al carattere dell'essere umano, che l'eliminazione delle proteine animali apporterà una ventata di salute e di serenità al pianeta Terra. Oggi si aggiunge che, riducendo la catena alimentare, il vegetarianesimo aumenterà la produzione agricola per la popolazione crescente e ridurrà l'inquinamento ambientale della zootecnia. Albert Schweitzer (1875-1965), premio Nobel per la pace nel 1952, ha affermato: "Finché l'uomo non estende il suo raggio di amore e di compassione a tutte le creature, non sarà mai veramente umano e non troverà mai la pace con se stesso, con gli altri uomini e con la natura".

Padre Taddeo di Wiesent (1858-1926), frate cappuccino tedesco in Cile, incontrò un giovane studente malato di piaghe e di sifilide, lo soccorse e gli insegnò a guarire senza farmaci. Quel giovane miracolato si chiamava Manuel Lezaeta (1881-1959) e diventò uno dei più grandi idroterapeuti naturalisti del secolo scorso, teorico dell'equilibrio termico del corpo; Manuel Lezaeta scrisse il libro: "La Medicina Naturale alla portata di tutti", tradotto in Italia dall'igienista Luigi Costacurta.

Costacurta non era medico e fu denunciato per esercizio abusivo della medicina, fu assolto perché difeso da medici che erano soliti consultarsi con lui; oggi il dottor Carmelo Scaffidi da Bergamo, avendo lavorato gomito a gomito con lui, è uno dei più attivi terapeuti nazionali ad applicare i metodi di Lezaeta. Il dottor Herbert Shelton (1895-1985), il più grande divulgatore di cultura igienistica, affermava che l'igienismo naturale è la scienza della salute, che ogni nuova verità aveva dovuto farsi strada contro ignoranza, dogma e superstizione e che la verità non risiedeva dove era l'autorità, la cattedra o gli interessi.

L'oncologo tedesco Max Gerson (1891-1959) fu capace di recuperare casi estremi di cancro, grazie ad una dieta di sola frutta e verdura, unita a un maggiore esercizio fisico. Aisla Welch e Key-Tee Khaw, ricercatrici mediche dell'Università di Cambridge, hanno affermato che, per evitare cancro e infarto, servono 5 pasti giornalieri di sola frutta e vitamina C naturale. In inglese drug o droga significa farmaco, in greco farmakon significa veleno e per gli igienisti il farmaco è un veleno che intossica l'organismo; per l'igienismo, per curare dai mali, non sono necessari farmaci e sale operatorie, ma riposo fisiologico totale, cioè digiuno, associato all'acqua distillata o acqua biologica; una terapia che agisce contro ogni avvelenamento interno e contro ogni crescita cellulare fuori posto.

Negli Usa il movimento igienistico-naturale è stato definito la Scienza della Salute e trova in ogni nazione i suoi gruppi d'avanguardia, che lottano contro la diseducazione medica imperante, l'igienismo naturale dovrebbe essere insegnato in tutte le scuole; nel giro di pochi mesi, l'igienismo fa scomparire cellule adipose, acque ristagnanti, tossine e muco, aiuta a liberarsi dai veleni. Siamo noi gli artefici dei nostri mali, le malattie sono i risultanti di una serie di trasgressioni e di cattive abitudini (Carmelo Scaffidi info@abin.it).

All'inizio dell'800, il dottor Isaac Jennings, fondatore dell'igienismo moderno, curava le malattie senza medicine, affermava che i farmaci ostacolavano la guarigione e producevano malattie da farmaci, anche dette malattie iatrogene; affermava che la malattia che colpiva l'uomo era unica, cioè la tossiemia, che si manifestava con febbri, infiammazioni, eruzioni cutanee, tosse, muco, raffreddore, diarrea; parlava delle malattie-sintomo, cioè degli sforzi del corpo per liberarsi della tossiemia o avvelenamento da cibi e farmaci.

L'igienismo insegna a liberarsi dalle schiavitù dei farmaci e delle proteine animali, la dieta uomo-compatibile vegano-crudista fa bene a sani e malati, mentre il farmaco è un veleno per tutti, anche quando riesce ad attenuare determinati sintomi. L'igienismo trova conforto negli insegnamenti di Pitagora, Ippocrate, Asclepiade, Galeno, Scuola Salernitana, Leonardo, Paracelso, Voltaire, Einstein e Albert Schweitzer.

La scienza deve trovare conferma nelle statistiche condotte senza frode, deve avere come fine il bene dell'umanità, deve essere rispettosa della natura, con la medicina allopatrica ciò non avviene; invece l'igienismo segue la strada del recupero naturale, afferma che la

malattia è il processo biologico che conduce al recupero e a disintossicarsi, pertanto, accanirsi per debellarla è sbagliato, è il sistema immunitario che ha capacità terapeutiche. Gli igienisti sostengono la non-interferenza e vogliono far affiorare i problemi nascosti, andando verso le leggi naturali; il linfonodo ingrossato si risolve con lo zolfo organico, la sua riduzione deve avvenire secondo le leggi naturali, cioè utilizzando cavoli e broccoli. Non esistono guarigioni mediche ma solo autoguarigioni, l'effetto placebo è solo autoguarigione, non bisogna sostituirsi al sistema immunitario, ma allinearsi e armonizzarsi con esso.

I capisaldi dell'igienismo sono Arnold Ehret, Manuel Lezaeta e Herbert Shelton, l'ABIN di Bergamo, diretta da Carmelo Scaffidi, ha un motto preciso: "Qualunque sia la malattia e l'impurità del sangue che la causa, essa sparirà mediante buone digestioni, respirazioni profonde e riattivando l'eliminazione cutanea attraverso l'idro-termo-fango-terapia" (Valdo Vaccaro). Gli igienisti sono contro i cibi industriali e i cibi innaturali, l'intolleranza è un segnale di reattività positiva del proprio fisico, non ancora addormentato da alimenti e farmaci dannosi al corpo.

Dopo tre giorni di riposo fisiologico, ne segue una crisi eliminativa, con capogiri, mal di testa, scarico di muco, fastidi vari, tutti segnali che indicano che il digiuno funziona e che i veleni stanno venendo fuori dal corpo. I segnali di ripristino della vitalità arrivano sottoforma di ritorno dell'appetito, dalle urine ridiventate chiare, dalla lingua ridiventata ripulita dalla patina bianca, dall'alito ridivenuto gradevole; dopo il digiuno, si procede con 3-4 giorni di dieta solo fruttariana, poi si passa alla dieta vegana.

Per l'igienismo non esistono cellule malate, ma solo cellule morenti e cellule nuove, però esistono zone del corpo sottoposte ad avvelenamenti, irritazioni, infiammazioni, ulcerazioni e tumefazioni. L'infiammazione ha una giustificazione interna e può portare anche al cancro, per contrastarla occorre buon cibo vegetale, ossigeno e vitamina C naturale, immersa nella propria acqua biologica viva della frutta.

L'igienismo è una grande scuola e coinvolge Pitagora, Ippocrate, Asclepiade, Galeno, la Scuola Medica Salernitana, Leonardo Da Vinci e tutti i grandi nomi dell'igienismo tedesco, svizzero e americano, includendo Kuhne, Ehret, Bircher-Benner e Shelton. Pitagora predicava diete basso-proteiche, Ippocrate affermava che la natura è la nostra medicatrice dei mali, Leonardo invitava a non curarsi, ma a mantenere la propria salute.

Gli igienisti americani avvertono che 15-30 grammi di proteine al giorno, assorbibili dai vegetali, sono la quota ideale per soddisfare ogni nostro fabbisogno proteico; oltre quel valore il corpo va in acidificazione, però la FDA continua a vantare i benefici della carne e della vitamina B12 della carne, che si trova anche nei vegetali, mentre continua a sottovalutare la vitamina C, che è antitumorale ed è importantissima per la salute. La funzione clorofilliana delle piante trasforma il carbonio inorganico dell'aria in carbonio organico o glucosio energetico.

L'igienismo sostiene la legge del minimo di Liebig, cioè che tutte le integrazioni vitaminico-minerali sono dannose, ha rilevato enormi differenze tra zucchero industriale e zucchero della frutta, tra vitamine sintetiche e vitamine naturali, tra minerali inorganici e minerali organici, tra cibo cotto e cibo crudo; come il cibo cotto, anche il congelatore e le microonde deteriorano il cibo, il cibo innaturale è utilizzato con maggiore difficoltà e con maggior disperdimento di energie dal corpo.

La sudorazione è parte integrante delle nostre strategie salutistiche, come lo sono l'esposizione solare, la respirazione profonda e ritmata, come lo sono lo stare lontani dai farmaci e dagli integratori, come lo è la dieta vegana tendenzialmente crudista. Seguendo l'alimentazione vegana, si acquista il peso forma e si beve meno acqua, evitando putrefazioni e fermentazioni intestinali; il vomito è un sintomo positivo di disintossicazione e di scarico di sostanze avvelenanti.

Edward Taub, dell'Università di Berkeley della California, attraverso la nutrizione vegetale e senza digiuno, promuove la disintossicazione del corpo, con l'efficace assorbimento dei cibi e con l'eliminazione dei residui, nega che latte e derivati siano alimenti naturali e, che le proteine animali siano componenti essenziali dell'alimentazione umana. Oggi l'Università di Harvard riconosce che la medicina non è in grado di curare l'80% delle malattie, mentre il 10% delle malattie è costituito da errori dei medici e degli ospedali ("Alimentazione naturale" di Valdo Vaccaro – Anima Edizioni).

Edward Taub considera ogni malattia reversibile, grazie alla capacità del corpo di auto guarire, se gliene diamo la possibilità; l'omeostasi è la tendenza degli organismi a riequilibrarsi, se si fornisce loro il combustibile adatto. I sistemi che producono energia, con il combustibile adatto, funzionano in modo ottimale, il benessere del corpo si ha quando il cibo ingerito è quello richiesto dal corpo, in tal modo si ha creazione di energia con il minimo spreco di carburante possibile.

L'Hygiene, salute in greco, da cui deriva l'igienismo, è una branca della biologia che studia le condizioni da cui dipendono la vita e la salute, non suggerisce terapie, ma afferma che bisogna rispettare le leggi naturali; su questa premessa, nel 1830 nacque l'American Natural Hygiene Society (ANHS), suoi precursori erano stati Pitagora e Ippocrate. Nel 1830 si aprì a Boston il primo negozio di alimenti salutari, suo animatore e cofondatore del movimento di Igiene Naturale o igienista era Sylvester Graham, divenuto sinonimo di negozi abilitati a vendere prodotti alimentari naturali.

Al movimento igienista aderì Herbert Shelton, direttore di una clinica di Sant'Antonio – Texas; per l'igienismo naturale, il corpo lotta sempre per la salute e la raggiunge liberandosi delle scorie e pulendosi; in una cellula avvengono giornalmente un numero incredibile di reazioni chimiche, contiene nucleo, cromosomi, geni e DNA. Secondo Shelton, il corpo è incapace di metabolizzare l'alcol, che è una sostanza dopante, e perciò cerca di espellerlo.

Per l'igienismo, il corpo reagisce anche contro veleni e farmaci, perciò non si possono avvelenare con i farmaci le persone quando sono malate; per l'igienismo, la malattia è un processo di purificazione e riparazione e perciò, come la febbre, non deve essere combattuta; Shelton era oppositore di tutti i farmaci e dei vaccini; oggi per igienismo s'intende autoguarigione del corpo in assenza di farmaci. Il corpo umano ha tre cicli giornalieri, il ciclo diurno d'appropriazione del cibo, il ciclo notturno d'assimilazione e il ciclo d'eliminazione della prima mattina; durante la notte, si può bere acqua leggera, che aiuta l'eliminazione e la depurazione.

Altri igienisti importanti sono stati Isaac Jennings e R.T.Trall, il quale ha affermato che esiste una sola malattia, con sintomi diversi, che si chiama tossiemia, con il tentativo del corpo di sbarazzarsi dei veleni; Trall afferma che il cibo animale è stimolante e che ciò che stimola non nutre, era anche contro droghe o farmaci, che l'organismo tenta di espellere con un processo di purificazione; suggeriva di fare esercizio fisico perché la linfa, priva di pompa, si muove lentamente, infatti, la congestione linfatica provoca malattie.

L'igienismo si oppone alla medicina allopatrica e afferma che il corpo tende naturalmente alla salute, a patto che gli si fornisca ciò di cui ha bisogno, afferma che la malattia sintomo è un processo naturale rimediale ai danni dai noi inferti al corpo, con essa il corpo cerca di purificarsi; quando i farmaci vi si frappongono, creano le condizioni per le malattie croniche, perché il corpo si rassegna ai veleni e non reagisce più.

L'igienista Ronald Criedland, che dirige una clinica di San Francisco, afferma che la salute è il risultato di un vivere salubre, perché il corpo non va mai contro se stesso e tende ad autoguarire, a condizione che gli diamo la possibilità di farlo; perciò scopo degli igienisti è rispettare i sintomi e rimuovere le cause vere di malattia. Joel Fuhrman dirige una clinica nel New Jersey e invita a modificare lo stile di vita e ad allinearsi alla saggezza del proprio organismo (Valdo Vaccaro).

Robert Pritikin è titolare dei Centri Salute e Longevità dott. Pritikin a Santa Monica-California e Miami-Florida, afferma che l'uomo è stato disegnato per mangiare certi cibi e non altri, che i vegetali contengono tutto quello che serve alla salute, senza alcuna eccezione; che la formula nutritiva ideale per l'uomo si chiama sistema vegano, composto da frutta e vegetali freschi, da legumi e cereali integrali, anche cotti in modo conservativo. Isaac Jennings (1788-1874), pioniere dell'ANHS (American Natural Hygiene Society), affermava: che i sintomi sono gli sforzi della natura per liberarci dalla tossiemia interna, curava con pillole placebo e dava buoni consigli, guarendo tutti. Sylvester Graham (1794-1851), pioniere ANHS, affermava che non serviva curare ma bisognava conoscere le cause dei mali, oggi in Usa Graham è identificato con la salute.

Russell Thacher Trall (1812-1877), pioniere ANHS, lottava contro i pregiudizi dei medici e fu uno dei più accesi sostenitori del crudismo; faceva lezioni allo Smithsonian Institute in cui affermava: "Se non abbiamo uno scopo più alto che trarre profitto dalla sofferenza altrui, allora è meglio che cambiamo professione; quando il mondo diventerà più intelligente e adotterà la nostra medicina naturale, ognuno sarà in grado di curarsi da solo". John Tilden (1851-1940) è l'autore degli studi più approfonditi sulla tossiemia del sangue, la londinese Florence Nightingale (1820-1910) affermava che il vivere sbagliato portava le malattie, che l'aria pura e la pulizia interiore preservavano la salute. Affermava che non bisognava temere la febbre e che le malattie infettive sono sopravvalutate, che le malattie non sono classificabili in categorie tipo.

Max Joseph Von Pettenkofer (1818-1901), fondatore del primo istituto d'igiene naturale in Europa, docente di medicina a Vienna e Monaco, negava le malattie infettive, era famoso per i bicchieri, colmi di microbi da lui bevuti. Louis Kuhne (1844-1901) sosteneva l'unicità di tutte le malattie, la dieta vegana, il consumo di pane integrale, inoltre sole e dell'idroterapia; Arnold Ehret (1866-1922) è il teorico della dieta anti-muco, ha affermato che l'errore dell'uomo è quello di acidificare il sangue con cibi costipanti e muco-formanti.

Lo svizzero Max Bircher-Benner (1867-1939), precursore della nutrizione naturale e crudista, medico curante degli Zar, affermava che cominciare ogni pasto con abbondanti verdure crude, evitava la leucocitosi, che frutta e verdure crude facevano miracoli, che l'uomo spendeva la sua vita ad avvelenarsi. Albert Einstein (1879-1955), premio nobel per la fisica nel 1921, affermava che il vegetarianismo avrebbe arrecato enormi benefici al pensiero e al carattere dell'essere umano, che l'eliminazione della carne e delle proteine animali avrebbe apportato una ventata di salute e di serenità al pianeta Terra.

Elie Mechnikoff (1845-1916) fu uno scienziato russo che lasciò un'importante eredità scientifica nel campo dell'immunologia naturale, guadagnandosi nel 1908 un Nobel per la medicina. Le sue ricerche dimostrano che la migliore scelta resta sempre quella dell'immunizzazione naturale, in polemica con il pasteurismo dei suoi tempi e con le vaccinazioni; Mechnikoff predicava un'alimentazione vegana, l'unica capace di offrire all'uomo la massima resistenza alle malattie. Paul Kouchakoff, pure russo, dimostrò la leucocitosi, ovvero la moltiplicazione dei leucociti nel sangue, ogniqualvolta mangiamo cose cotte e cibi d'origine animale.

La leucocitosi determina accaloramento artificiale e accelerazione cardiaca, a causa degli sforzi corporali per espellere i veleni che introduciamo nel corpo; leucocitosi implica pesanti prelievi enzimatici dal corpo, con invecchiamento precoce. Kouchakoff prese dei gruppetti di persone e li divise in vegani-crudisti, in vegetariani e in carnivori-cottisti e scoprì che nel primo gruppo i leucociti non aumentavano, nel secondo raddoppiavano e nel terzo triplicavano.

Kouchakoff capì che la situazione ideale era quella in cui mangi, digerisci ed espelli nel modo più naturale e veloce possibile e diventò crudista-vegano; per quanto riguarda l'Italia, Oscar Montanari è autore di: "Gli alimenti cotti indeboliscono, ammalano e uccidono il corpo umano". Il dottor Giuseppe Panegrossi, dell'Università La Sapienza di

Roma, è autore di: "Il crudismo nei confronti della scienza e della civiltà"; Nico Valerio scrisse una trentina di anni fa: "Tutto Crudo".

L'ingegnere francese André Simoneton, gravemente ammalato e privo di speranze per una guarigione, riacquistò la salute col vegetarianismo e si diede allo studio delle cause del potere guaritivo delle piante; affermava che la vitalità dei cibi è determinata da fattori quali elettricità, magnetismo, vibrazione, colore, aroma, profumo, bellezza; affermava che tutto ciò che vive, emette e assorbe radiazioni.

Scoprì che le radiazioni o vibrazioni emesse da un organismo sano sono sempre intorno a 6500 Angstrom, mentre in condizioni di malattia o di cattiva digestione queste scendono sempre al di sotto di tale livello, poi raggruppò gli alimenti in tre categorie: alimenti morti (cibi cotti o conservati) con radiazioni quasi nulle, alimenti inferiori (uova, latte) con radiazioni ridotte, alimenti superiori (frutta e verdure crude) con radiazioni molto elevate e colori vicino all'infrarosso.

Le radiazioni di frutta e verdura sono tanto più alte quanto più breve è il tempo trascorso dalla loro raccolta; perciò Max Gerson (1891-1959), grande oncologo tedesco, sosteneva diete intensive di frutta e verdure crude. Herbert Shelton (1895-1985), colonna portante ANHS, la scuola igienistica americana, afferma che è il corpo stesso che ha il potere di auto-guarire, che il digiuno è riposo fisiologico con il quale il paziente consuma solo acqua distillata, che è un metodo rapido per espellere le tossine dal corpo.

L'igienismo e le scuole naturopate tedesche sono per il crudismo vegano, suggeriscono l'uso intensivo di frutta e vegetali crudi senza sale; tra i cibi cotti accetta asparagi, carciofi, patate, erbe o bietole, pane e pasta integrale. L'igienismo mira a ricreare una condizione di equilibrio e di normalizzazione digestiva, rispettando l'organismo del paziente e spingendolo a mangiare cibi consentiti dalla sua natura di essere fruttariano-vegano.

Tre i centri igienistici si cita l'ABIN di Bergamo, diretta da Carmelo Scaffidi, e le cliniche americane come il Pritikin Longevity Center di Santa Monica (California) o Miami (Florida), diretto da Robert Pritikin, oppure la Clinica Arcadia di Sydney, del dott. Alec Burton, o le cliniche di Frank Sabatino a Hallandale (Florida) e di Ralph Cinque a Buda, in Texas. Una medicina che si limita a intervenire sull'organo malato non poggia su buoni principi, la medicina deve toccare l'intero essere, l'igienismo naturale è stato forgiato durante l'intera storia umana ed è stato ribadito dagli uomini più illuminati che ci hanno preceduto.

Le certezze dell'igienismo derivano da Pitagora, Ippocrate, Asclepiade, Marco Aurelio e Galeno, dalla Scuola Medica Salernitana, da Leonardo, da Paracelso, da Voltaire, da Florence Nightingale, dal dott. Albert Schweitzer; da Albert Einstein, da Max Bircher-Benner, da Louis Kuhne e dalle migliaia di grandi medici della Scuola Igienistica Americana. Derivano dagli esperimenti di Cambridge 2000, dagli esperimenti di Max Pettenkofer, da quelli di Paul Kouchakoff, da quelli di Edward Howell sugli enzimi dei vegetali e della frutta crudi, e da quelli di André Simoneton; ne sono esponenti Antoine Béchamp, Arnold Ehret, Graham, Tilden e Shelton.

Il latte acidifica il sangue, mentre un sonno regolare aiuta la salute, lenisce i dolori, ripara i tessuti e purifica il sangue, tuttavia, si dorme bene solo con l'alimentazione vegetale adeguata, la stanchezza non è sufficiente. La cottura dei cibi distrugge gli oli omega 3, enzimi digestivi, vitamine e in parte i minerali, anche per questo aggiungiamo il sale al cibo cotto, che però è diverso dal sale organico colloidale dei vegetali crudi.

CAPITOLO 2

SISTEMA IMMUNITARIO E INTOSSICAZIONE

Il sistema immunitario è composto dal sistema linfatico, che include milza, tonsille, appendice, ghiandola timo, fegato, pancreas, vasi linfatici e nodi linfatici, che filtrano ogni sostanza indesiderata, producendo cellule protettive come leucociti e fagociti; questi anticorpi lavorano grazie ad una sostanza chimica chiamata interferone, emessa dal sistema immunitario. Non bisogna stressare il sistema immunitario con digestioni difficili; perché l'eliminazione delle scorie è resa più difficile e il materiale tossico entra nel sangue e nel sistema linfatico, non è filtrato e si deposita nel grasso e nei tessuti; a causa del sangue minato, il sistema immunitario s'indebolisce e arrivano le malattie.

Il bagno di vapore, seguito da abluzioni d'acqua fredda, purifica il sangue, attiva la circolazione e allevia il cuore; la diarrea è un processo di purificazione naturale del colon, si cura provvisoriamente con il cataplasma di fango freddo sul ventre e definitivamente con la dieta vegana. Quando le tossine abbandonano il corpo, ci possono essere una perdita di forze e mal di testa perché il corpo è in fase di recupero e di disintossicazione.

Le eruzioni cutanee, i flussi di muco, le fistole, cisti e suppurazioni sono strategie di difesa organica ed eliminazioni di veleni, l'urina torbida e carica di sedimenti rappresenta l'espulsione di sostanze nocive da parte delle reni ancora efficienti; in difetto, soccorre la pelle con il sudore. Il prurito e l'infiammazione dell'epidermide rivelano l'espulsione di materie dannose attraverso la pelle, quali tossine ed eccesso di sale inorganico, spariscono con la rigenerazione del sangue.

Il raffreddore espelle il muco e ripulisce i polmoni, reumatismi e gotta derivano da muco, acido urico, acido lattico e acido fitico accumulati nelle giunture; anche lo stomaco contiene muco acido, il gozzo, i foruncoli esterni e le cisti interne sono depositi di acidi urici. Quando fegato e reni sono malati, sono ostruiti dal muco; il latte e suoi derivati formano muco, costipazione e acidificano il sangue.

Per star bene, bisogna mangiare cibi alcalini che contengono sali minerali organici naturali, in grado di neutralizzare gli acidi nocivi che favoriscono il muco; gli alimenti che formano acido e muco sono di origine animale, più zucchero industriale e cibi cotti. Con la cottura dei cibi, si gettano via minerali organici capaci di neutralizzare gli acidi; al corpo sono dannosi, acidificanti e muco formanti, i fertilizzanti chimici, gli anticrittogamici, i conservanti, come acido salicilico e altri acidi, i cibi irradiati, il pane bianco e lo zucchero raffinato.

Il muco contiene sali inorganici e acidi immagazzinati nel corpo, pronti per l'espulsione; limoni, frutta e verdura crudi li contrastano, però non ci riescono quelli amidacei e i legumi; tutte le proteine animali e le bevande industriali sono muco-formanti. La colazione deve essere leggera e i cibi devono essere masticati bene, per non diluire l'acido cloridrico, non bisogna bere durante i pasti, grassi animali e burro vanno aboliti, le verdure non amidacee crude sono la scopa dell'intestino.

A causa dell'assuefazione ai veleni, il cervello (ipotalamo) desidera il cibo sbagliato che è già nella circolazione; la fermentazione è dovuta allo zucchero industriale e della frutta ed è favorita dalla miscela dei cibi, però, nella giusta misura, cioè senza arrivare all'aerofagia, il gas che si forma nell'intestino, favorisce l'espulsione delle feci. Lo stomaco pieno di muco si combatte con un centrifugato di limoni.

I cibi amidacei producono materiale colloso e muco, perciò vanno consumati con moderazione, però, nell'emergenza, il sale integrale marino è un solvente del muco e un antiacido; comunque, quando si passa a una dieta senza muco, cioè che non favorisce il muco, c'è meno bisogno di sale e quindi si beve meno acqua, il sale inorganico fa aumentare la ritenzione idrica e la pressione. Durante la dieta di transizione, a causa di

muco disciolto e di veleni in circolazione nel sangue, si possono avere dei temporanei malesseri corporali, cerebrali e palpitazioni di cuore.

Oltre la pelle, il nostro corpo ha delle linee di difesa dalle aggressioni esterne, come i globuli bianchi, che generano pus, fatto di globuli bianchi, veleni, sporcizia, linfociti, batteri morti, sangue, ormoni; i linfociti inviano le tossine ai nodi linfatici per l'eliminazione e segnalano le sostanze estranee all'ipotalamo, che invia in difesa gli anticorpi. Tra le linee di difesa va inclusa la proteina interferone che, tramite i fagociti, divora i virus e fa espellere gli scarti dal sangue; la febbre, per mezzo d'enzimi, fa aumentare la produzione d'interferone, che è controllata dall'ipotalamo e favorisce la guarigione che l'aspirina ritarda.

Altre linee di difesa sono le secrezioni antisettiche e battericide del sistema digestivo, cioè saliva, acido cloridrico, pepsina, bile, succo pancreatico, tripsina, muco e succhi intestinali. Tutta la strategia di difesa è diretta dal sistema immunitario, aiutato da vitamina A, vitamine del gruppo B e vitamina C; il sistema immunitario ha il compito di attaccare cellule nemiche, cellule maligne, cellule mutanti e antigeni esterni, come i pochi microorganismi patogeni e sostanze chimiche dannose.

Milioni di cellule muoiono ogni minuto, però i detriti cellulari, che sono spesso virus morti, sono in gran parte riciclati dall'organismo, inoltre, i globuli bianchi sono in grado di eliminare le scorie dannose; quando il sistema di pulizia e riciclaggio si blocca e il sistema immunitario entra in crisi, aumenta la massa virale di detriti cellulari che crea l'intasamento idraulico nei vasi, sistema linfatico e colon, è la crisi tipica dell'AIDS e delle altre malattie, sancita dalla resa del sistema immunitario che soccombe ("Alimentazione naturale" di Valdo Vaccaro – Anima Edizioni).

Il muco protegge le mucose interne dagli acidi e nasce nelle fosse nasali, nei bronchi, nei polmoni, nello stomaco e nell'intestino ed è espulso da tutti i fori del corpo assieme ai veleni; questa espulsione è spinta anche da un raffreddore; anche i polmoni, quando desiderano liberarsi delle tossine o di antigeni esterni, producono muco e febbre, cioè influenza o polmonite, le reni sciolgono il muco nell'urina.

Tutte le malattie sono caratterizzate da infiammazioni o calore o febbre, con dolori e reumatismi, determinati dal maggiore afflusso di sangue, cioè da congestione sanguigna; la febbre serve a eliminare muco e tossine interne però è stata chiamata malattia dai medici, i quali, nella loro analisi, hanno individuato migliaia di malattie-sintomo, secondo l'area coinvolta nell'eliminazione dei veleni e i farmaci utilizzati per debellare queste malattie sintomo.

Il muco protettivo dagli acidi appare sulle pareti intestinali o mucose intestinali, le quali ricoprono gli intestini come la pelle ricopre il corpo all'esterno; il muco fuoriesce da tutti gli orifizi del corpo umano e serve a espellere sali in eccesso, tossine, polveri, inquinanti e impurità. Il cibo può rigenerare o degenerare il corpo; una dieta sbagliata può portare a catarro bronchiale, muco, pus e albumina nelle urine; una dieta corretta ci libera da muco e albumina. L'albumina è una proteina del plasma prodotta dal fegato, è contenuta anche nel latte e nell'albume dell'uovo.

Le crisi eliminative o di disintossicazione sono segnali che quanto stiamo facendo ha valore terapeutico per il corpo; loro segnali positivi sono espulsione di muco, palpitazioni, emicrania, capogiri, eruzioni cutanee. Influenze, febbri stagionali e sudori a freddo servono a disintossicare, sono meccanismi interni di auto-guarigione e si verificano per intervento del sistema immunitario, teso a scaricare le tossine con febbre e muco, accompagnato da tosse o da raffreddore; bloccare uno sfogo eruttivo influenzale con i farmaci, significa prenotarsi per mali peggiori.

L'alimentazione a base di proteine animali produce il battito accelerato del cuore, una temperatura gastrointestinale superiore a quella della pelle, leucocitosi, acidosi e l'indebolimento del sistema immunitario. In mancanza di digiuno, il sistema immunitario, a

causa di digestioni difficili e della costipazione, non riesce a eliminare le tossine accumulate e a purificarsi e, per aiutare fegato, polmoni e reni, si serve dei canali secretori della pelle e perciò ne nascono eruzioni e foruncoli.

Il sistema immunitario naturale ha dotato ogni essere vivente di due strumenti fondamentali d'emergenza, l'auto-malattia o malattia sintomo, che è la spia che rileva l'irregolarità, e l'auto-guarigione, che promuove l'espulsione delle tossine e il riequilibrio del sangue; il sistema immunitario, non è localizzato in un punto preciso del corpo, ma è nel sistema ghiandolare, sanguigno, linfatico, neurovegetativo, epiteliale, il tutto, sotto la regia dell'ipotalamo.

Ogni farmaco è una droga dopante, per la guarigione occorre solo una dieta vegana, l'igienismo, movimento, aria e sole. Tutte le bevande riscaldate innescano la leucocitosi, perché il sistema immunitario non gradisce le sostanze private del calore dell'elettromagnetismo; il cibo crudo è invece vivo e contiene una carica elettrochimica di elettroni a carica negativa. Non si può abusare del sistema immunitario, le conseguenze sono invecchiamento precoce e morte prematura, per carenza di reattività immunitaria che porta alle malattie, con tendenza alle patologie degenerative.

La medicina taglia e demolisce il corpo, lo mozza e lo menoma, lo avvelena con i farmaci e i vaccini, invece bisogna mettere il sistema immunitario in condizioni di fare il suo lavoro autoguaritivo; però così Big Pharma non ci guadagna niente. La respirazione profonda e il movimento sono importanti, perché l'ossigeno entra in tutti i processi metabolici dell'organismo, nella digestione, nella respirazione cellulare e neuronale e nella depurazione; sono importanti traspirazione, bagni senza sapone ed esposizione al sole, in modo da favorire, attraverso i pori, l'espulsione delle tossine accumulate.

A causa dell'espulsione dei liquidi, prima ritenuti per la presenza del sale comune, i segnali di depurazione sono rappresentati anche dalla perdita di peso; quando si passa a un'alimentazione vegetariana, senza preliminarne digiuno, si possono manifestare una patina bianca sulla lingua e i piccoli dolori sparsi, cioè non si hanno grandi crisi espulsive, ma semplici segnali di depurazione, rilevabili anche da alito migliorato e urine più chiare. Questo processo di depurazione è più lungo di quello fatto con il digiuno.

Senza preventivo digiuno, passando alla dieta vegana, il corpo è sottoposto a una lenta espulsione delle tossine accumulate; l'espulsione è ancora più lenta se si passa gradualmente alla dieta vegana. Se si preferisce il preventivo digiuno di tre giorni, per risparmiare energie, questo va abbinato al riposo e bisogna bere tanta acqua leggera, con lo scopo di accelerare, con la funzione drenante dell'acqua, la fase espulsiva.

Il succo di aloe vera aiuta a liberare l'intestino, cura diverticolite e colon; quando l'intestino è leso, si sentono come delle ferite aperte, con la nuova dieta, in due settimane le cellule malate dell'intestino sono sostituite. Il glutadione è antiossidante, antiacido, antimicotico e disintossicante, previene diabete, arteriosclerosi, congestione, infiammazione, sostiene il sistema immunitario ed è anticancerogeno.

Il glutadione è prodotto anche dal nostro corpo, però anche l'avocado ne è ricco; l'acetilcisteina è una proteina, precursore del glutadione, dissolve il muco ed è antiossidante, tiene sotto controllo i microrganismi e le loro tossine; è un anestetico e si lega ai metalli pesanti tossici, è prodotta anche dal corpo, ma deve essere integrata con l'alimentazione vegetale, si lega alle tossine per trasportarle fuori dall'organismo. L'estratto di corteccia di pino cattura l'acidità e riduce l'infiammazione, rodio e iridio, in forma colloidale, aiutano la comunicazione tra le cellule e stimolano gli impulsi elettrici a livello cellulare.

L'argento colloidale ha la carica negativa degli elettroni, aumenta le difese immunitarie, è antiparassitario, cura le ustioni ed è alcalinizzante. La depressione e la malattia mentale si possono affrontare con la nutrizione, anche i parassiti provocano la depressione. L'acido butirrico chela le micotossine, ripara la mucosa gastrica e intestinale e combatte lieviti e

funghi; il coenzima Q10 è antiossidante, aumenta l'energia cellulare, riduce l'acidità, protegge cuore e cervello, il gallio colloidale è antitumorale.

L'aglio aumenta il colesterolo buono HDL e abbassa il colesterolo totale, combatte i microrganismi e le muffe; il germanio organico, con il suo interferone, è antimicotico, favorisce le comunicazioni intracellulari e l'equilibrio elettrochimico; l'oro colloidale potenzia il sistema difensivo, combatte artrite, ulcera, ustioni, è ottimo conduttore elettrico e promuove la rigenerazione cellulare, ripara danni al DNA e combatte la depressione.

L'estratto di foglie d'ulivo è antibiotico e antimicotico, protegge sistema cardiovascolare e colesterolo HDL, combatte funghi e salmonella; l'acido lipoico è antiossidante e antidiabetico, all'interno delle cellule trasforma glucosio e grassi in energia, chela le micotossine, rimuove il mercurio e normalizza il fegato. Osmio, rutenio, palladio e platino aumentano le capacità del DNA di condurre elettricità, la comunicazione intercellulare e stimolano il metabolismo; i metalli preziosi riparano il DNA.

Lo stress delle ghiandole surrenali procura insonnia, stanchezza e cattiva circolazione, si combatte con calcio, vitamina B5 e composti antimicotici come glutadione, zolfo organico, acido caprilico, cromo, vanadio e vitamine del complesso B. La vitamina D aiuta le ossa ed è anticancerogena, va abbinata a cloruro di magnesio e cloruro di potassio; la sinusite si combatte con una soluzione salina, argento colloidale, estratto di corteccia di pino, bicarbonato di sodio, acqua alcalina e olio di semi di lino.

Come detto, è meglio che i minerali utili al corpo siano colloidali e derivati da piante, perché utilizzati meglio dall'organismo, comunque e in generale, diabete e pancreas si curano con cromo e vanadio colloidale, il cromo facilita il legame tra insulina e glucosio e aiuta il metabolismo (però il cromo esavalente è ossidante, tossico, allergizzante e cancerogeno), il vanadio aiuta l'assorbimento del cromo; l'estratto di cannella tampona gli acidi, accresce l'assorbimento del glucosio e riduce il fabbisogno d'insulina. L'argento colloidale cura occhi e orecchie; per combattere la flatulenza, sono utili papaia, menta e finocchio; per digerire i grassi va bene lo zolfo organico.

Per contrastare dolori articolari e muscolari vanno assunti calcio e boro colloidali, assieme a un composto antimicotico, il fegato si cura con la radice di tarassaco; i problemi polmonari si curano con la corteccia di ciliegio, radice di liquirizia, argento colloidale ed estratto di corteccia di pino; il blocco linfatico si combatte con betacarotene, radice di tarassaco e massaggi. I disordini dell'apparato riproduttivo si combattono con rodio, iridio, calcio e boro colloidali, con germogli di soia, zinco colloidale, vitamina B6 e con gli amminoacidi lisina e triptofano in forma liquida.

Per combattere l'intossicazione sono utili vitamina C, semi di pompelmo e germogli di soia; le cure con gli integratori devono essere eccezionali e di sola emergenza e funzionano meglio se si cambia regime alimentare. La respirazione convoglia acidi e tossine fuori dal corpo, attraverso i polmoni; l'attività fisica fa respirare, sudare, pompare il sistema linfatico, elimina acidi e tossine, rinforza il metabolismo, aiuta il sistema cardiovascolare, migliora la pressione, la sudorazione o la traspirazione e spinge gli acidi fuori dal corpo attraverso i pori.

Il sistema linfatico rimuove tossine, scorie acide e fluidi corporei, per rilasciarli attraverso la pelle o le reni; il sistema linfatico, collegato ai linfonodi, trasporta la linfa dai tessuti e la versa nel sangue, eliminando acidi, rifiuti, batteri e tossine; coadiuva lo scambio tra ossigeno e anidrite carbonica e aiuta il sistema immunitario con i leucociti da esso prodotti. Con la depurazione del sangue, si possono avere palpitazioni, nausea, mal di testa, eruzioni, alito cattivo e stanchezza, però il disagio è di breve durata; in questa fase, oltre le proteine animali, occorre limitare carboidrati, cereali e legumi ("Diventa il medico di te stesso" di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova).

I nodi linfatici sono centinaia, diffusi di più al collo, sotto le ascelle e nell'inguine, la linfa si muove nei suoi vasi e attraversa i nodi linfatici per essere filtrata, si muove aiutata

dall'attività fisica; se ristagna, i fluidi acidi del corpo non sono rimossi, con ritenzione di liquidi, edemi, arrossamenti e prurito. Cibi acidi, sale inorganico, zucchero industriale e sostanze chimiche tossiche creano problemi linfatici; le scorie acide possono bloccare il sistema linfatico, stress, sedentarietà e stanchezza rallentano il sistema linfatico.

Gli esercizi più importanti sono quelli che favoriscono l'afflusso di ossigeno o aerobici, l'aumentata domanda di ossigeno da parte del corpo fa aumentare l'attività cardiaca e la respirazione; la carenza di ossigeno inspirato da polmoni e dalla pelle (20%) decapita il sistema linfatico, che non riesce a depurare e rende l'organismo più acido; il movimento della linfa è favorito dal movimento e dal potenziale elettrochimico degli elettroni liberi dei vegetali crudi, consumati per produrre energia.

Il sistema immunitario riconosce come nemici le sostanze sensibilizzanti e le combatte, favorendo anche infiammazioni, irritazioni, raffreddori, irritabilità, depressione e producendo indirettamente un invecchiamento precoce dei tessuti. E' l'acidità da proteine animali che impedisce la normale attività del sistema immunitario; le malattie autoimmuni nascono quando il sistema immunitario, disorientato da questa situazione, aggredisce cellule sane dell'organismo, scambiandole per antigeni.

Il sistema immunitario aiuta l'eliminazione dei veleni della digestione e del metabolismo, ha sede nel sangue, nella linfa, nelle ghiandole, nel fegato, nelle reni, nelle mucose, nei linfociti, nella pelle, nel muco e nella flora batterica buona; esso è un muro di protezione da veleni interni e da antigeni esterni, che sono molecole pericolose contrastate dagli anticorpi del sistema immunitario. Il sistema immunitario include sistema neurovegetativo, sistema nervoso, sistema epiteliale e sistema ghiandolare, la pelle è anche difesa da batteri buoni che contrastano quelli patogeni esterni; con un buon stile di vita, si contrasta l'immunodepressione o resa del sistema immunitario alle aggressioni ("Diventa il medico di te stesso" di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova).

L'uomo civilizzato è pallido e il suo sangue è ricco di globuli bianchi, i pori della sua pelle sono ostruiti da muco e perciò non riescono a espellere le tossine; quando fa un bagno di sole, aumentano i globuli rossi nel sangue e diminuiscono quelli bianchi, la carnagione diventa più rosea, perché nell'albumina del sangue c'è una combinazione di glucosio e ossido di ferro, che dà il colore alla pelle.

Quando le tossine accumulate superano le capacità dell'organismo di smaltirle o di neutralizzare i loro effetti negativi, la parte geneticamente più debole del corpo è colpita e insorge la malattia, l'intossicazione avvelena il corpo e la mente. Se s'ingerisce della droga o farmaci, fumo, caffè, alcol e alimenti incompatibili con la natura umana, c'è l'intossicazione e l'acidificazione del corpo e anche il cervello, nutrito con sangue impuro, ne riceve danni.

L'invecchiamento è fatto risalire a genetica, radiazioni e disordine alimentare, però l'ultima causa è la più determinante. Quando l'organismo è incapace di smaltire le tossine, l'ossidazione aumenta, con decadimento cellulare e l'invecchiamento di occhi, ossa, articolazioni, arterie e il danneggiamento degli organi interni; occorrerebbe rimuovere i radicali liberi però, con l'invecchiamento, la capacità di smaltimento dei rifiuti si riduce, questi rifiuti si producono di più e si accumulano; in un corpo sano, l'eliminazione è favorita da un colon che riesce a svuotarsi, da reni, fegato, polmoni e pelle efficienti.

L'infiammazione, con aumento di calore e prurito, deriva da acidosi metabolica da intossicazione, l'organismo reagisce con l'infiammazione ad agenti nocivi, è normale reazione di protezione contro acidosi, infezioni, farmaci, tossine, parassiti, agenti chimici, agenti patogeni, funghi e allergeni; perché l'organismo mira a rimuovere le sostanze irritanti o dannose, l'infiammazione prolungata dà origine a varie malattie autoimmuni.

L'infiammazione, facendo affluire più sangue, è reazione difensiva e di rigetto, però anche un trauma produce un'infiammazione locale; l'infiammazione è una reazione nervosa, vascolare e cellulare, tesa a contrastare, nell'area lesa, l'agente nocivo o lesivo, e a

favorire la sua espulsione e la riparazione dei tessuti; è anche una spia che denuncia il malessere dell'organismo e il disagio del sistema immunitario che invita a cambiare qualche cosa nel regime di vita.

All'arrossamento segue gonfiore, mentre il calore è dovuto all'aumento della vascolarizzazione, i liquidi in più arrivano anche per spegnere l'incendio; i processi infiammatori possono annunciare malattie gravi e i depressi, poiché il loro cervello non comanda di reagire alla malattia, sono più esposti a malattie legate all'infiammazione, come diabete, attacchi cardiaci e ictus; è il cromosoma 125 che regola l'infiammazione, la quale si sviluppa quando proteine difettose si accumulano nelle cellule.

Quando un agente traumatizzante agisce su un tessuto, questo reagisce arrossandosi, aumentando la temperatura e si gonfia, però alcuni ormoni prodotti dalla corteccia surrenale limitano l'azione infiammatoria. L'infiammazione colpisce anche l'intestino, con un fuoco interiore e con dolori al ventre, che richiedono di bere più acqua per spegnere l'incendio; sono frequenti le infiammazioni cutanee, la fonte è l'intossicazione, ma anche scottature e punture d'insetti.

L'infiammazione è reazione allergica e desiderio dell'organismo di essere disintossicato, esiste un legame tra infiammazione e insorgenza del tumore, l'infiammazione potrebbe essere il primo stadio di un processo tumorale, perché i tessuti danneggiati dall'infiammazione favoriscono, con il danneggiamento del DNA, lo sviluppo del cancro; perciò, se le piccole infiammazioni sono utili al processo immunitario, quelle croniche portano al tumore.

Il processo infiammatorio, con il suo calore, crea anche le condizioni per una rapida riparazione dei danni, migliorando la circolazione locale, richiamando il sangue e attivando la circolazione linfatica depuratrice; nelle infiammazioni locali da trauma, per non peggiorare i danni, il dolore serve anche a impedire i movimenti; l'insufficiente produzione d'ormoni antinfiammatori o l'eccesso di tossine accumulate rende impossibile depurare l'organismo.

L'infiammazione può essere dovuta anche a posizioni errate, stress, depressione, usura della cartilagine e accumulo di rifiuti metabolici; il reumatismo è un'infiammazione a carico di articolazioni, muscoli, tendini e ossa, si sviluppa in presenza di accumulo di tossine ed è dovuto a un'alimentazione sbagliata, a poco movimento, poca aria e a farmaci e antibiotici che alterano la flora batterica. L'orticaria è gonfiore e arrossamento sulla cute causato da un allergene che provoca la liberazione dell'istamina, può essere accompagnata da angiodema o rigonfiamento del tessuto sottocutaneo; può dipendere da una reazione allergica ad alimenti, sostanze chimiche, farmaci, punture d'insetti e parassiti.

Si afferma che gli OGM di soia, riso, mais, patate, cotone, colza, pomodoro e tabacco, sono resistenti a diserbanti e insetti e l'Unione Europea ha autorizzato l'importazione e la vendita di questi prodotti transgenici. Gli alimenti OGM favoriscono intolleranze, allergie, resistenza agli antibiotici, lesioni al sistema immunitario, inquinamento genetico di varietà naturali, evoluzioni di parassiti e virus più resistenti, diffusione di polline insetticida che uccide le api e monopolio delle sementi da parte di multinazionali dell'agrobusiness.

La commissione europea ha autorizzato la commercializzazione della soia transgenica, destinata soprattutto all'alimentazione animale; contro la volontà degli europei, continua ad approvare prodotti geneticamente modificati, danneggiando la sicurezza dei consumatori europei. Pare che il consumo d'alimenti OGM alteri il sistema immunitario e danneggi i geni, provocando anche tumori; infatti, si sono riscontrati aumenti di globuli bianchi nel sangue di topi alimentati con mais OGM. In questi animali di laboratorio, il mais OGM ha modificato le cellule di fegato, pancreas e testicoli, i neonati dei topi alimentati con mais OGM avevano peso inferiore e mortalità più elevata.

L'ingegneria genetica provoca modifiche genetiche e chimiche nelle piante, il cui impatto sulla salute è sconosciuto, alcuni geni modificati si trasferiscono ai batteri dell'intestino,

dove gli OGM danneggiano le pareti dell'intestino e provocano emorragie. Esperimenti con pomodori OGM si sono conclusi con la morte di topi da esperimento; i nuovi geni inserite nelle piante disturbano i loro processi biochimici e metabolici naturali.

La multinazionale biotech Basf, titolare del brevetto sulla patata OGM transgenica Amflora, ha deciso di abbandonare il mercato europeo perché l'opinione pubblica europea è ostile agli OGM, rivolgendosi solo ad Asia e America; fino ad oggi, l'unione Europea, non pregiudizialmente contraria agli OGM, ha concesso più finanziamenti alle biotecnologie che alle coltivazioni biologiche.

Con la tecnica OGM si è prodotto riso geneticamente modificato, arricchito di vitamina A e ferro; nel mais si è introdotto un gene derivato da un batterio, perché la pianta resista a insetti parassiti, il pericolo è il possibile trasferimento di questi geni alle persone. Le piante commestibili sono state create nei secoli, con incroci e selezioni fatte dall'uomo; grazie alla tecnologia genetica, con il trasferimento di geni da una pianta all'altra, si cerca di accelerare il processo, servendosi anche di batteri.

Il governo inglese ha confermato il trasferimento dei geni della soia OGM ai batteri dell'intestino umano, perciò il mais OGM potrebbe creare una flora intestinale ricca di una tossina pesticida; questo mais, somministrato ai topi, ha sviluppato una risposta immunitaria e una maggiore vulnerabilità alle allergie, anche nell'uomo favorisce le allergie. In Norvegia, il promotore attivo di questi OGM è stato trovato negli organi umani, se si trasferisce al nostro DNA, può generare mutazioni e cancro.

L'industria biotech aveva sempre sostenuto che gli OGM ingeriti erano distrutti durante la digestione e che il trasferimento dei geni dagli OGM era impossibile, ora questa trasmissione è stata dimostrata e l'Unione Europea, invece di ritirare gli OGM dal commercio, ne ha ampliato l'uso. L'Europa chiede di indicare in etichetta i mangimi contenenti OGM, ma per le carni d'animali alimentati con questi mangimi, non prevede indicazione; consente di commercializzare solo prodotti contenenti OGM in misura inferiore all'1% (direttiva 2001/18), però i controlli sono scarsi. I microrganismi modificati geneticamente in laboratorio possono avere fughe accidentali, con i relativi rischi; dal 1980 si sono brevettati organismi geneticamente modificati, con diritto di sfruttamento per venti anni, oggi in Europa e nel mondo esistono migliaia di geni umani, animali e vegetali brevettati. Quasi tutto il mangime degli allevamenti italiani è contaminato da soia geneticamente modificata, in Italia la legge autorizza l'uso d'alimenti OGM negli alimenti per l'infanzia, nel limite dell'1%; però l'associazione italiana dietologi si è detta preoccupata di un'alimentazione contenente OGM.

I russi hanno riscontrato che il 70% delle pappe pronte per bambini, vendute nel paese, di provenienza estera, conteneva OGM; i prodotti erano utilizzati negli asili nido e le etichette riportavano che non contenevano conservanti artificiali, senza accennare agli OGM. I contadini sono stati costretti a seminare ibridi, cloni e semi OGM, però questa scienza genetica non ha migliorato i vegetali; le multinazionali stanno creando patate e cereali contenenti i 9 aminoacidi essenziali, i loro OGM contengono anche bacilli insetticidi e retrovirus che provocano modificazioni genetiche nelle piante e tumori all'uomo.

Alterando e manipolando le piante, gli OGM hanno creato piante sterili, incapaci di riprodursi da sole, eppure l'equilibrio biochimico della specie umana dipende dall'integrità delle specie vegetali; queste piante sterili obbligano gli agricoltori ad acquistare ogni anno i semi brevettati, fino ieri, nel terzo mondo non lo facevano. La produzione alimentare industriale, per favorirne trasporto e conservazione degli alimenti, ha disattivato le sostanze naturali delle piante, anche con le radiazioni, con l'impoverimento in vitamine e provocando malattie degenerative e cancro.

Le piante naturali inducono il suicidio del cancro (apoptosi), i loro semi contengono la vitamina B17 anticancro; con l'introduzione di geni estranei nelle piante, si altera la loro sequenza genomica, si disattivano vitamine e si apre la strada alle malattie, con ricadute

sullo stesso DNA umano, che si modifica. Il cancro o tumore maligno si può curare con le piante naturali, mentre la chemioterapia è una cura Terminator che concede la massima sopravvivenza di 5 anni ("Diventa medico di te stesso" di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova).

I virus transgenici delle culture OGM entrano nel DNA della pianta, modificandola in maniera sconosciuta e provocando nuove malattie, passano nel DNA umano e producono intossicazioni, aborti e mutazioni genetiche; inquinano le produzioni naturali, con scomparsa di specie naturali utili e minaccia di carestie; gli OGM, malgrado le promesse, non garantiscono una superproduzione.

Le nuove piante sono prive di vitamine, sono incapaci di riprodursi e di sopravvivere senza pesticidi, eppure erano state progettate anche per difenderle dagli insetti; queste nuove piante producono tossine in grado di avvelenare l'uomo. I vegetali naturali potenziano le difese naturali del corpo, carotene, vitamina C, vitamina E e vitamina A sono antiossidanti e antitumorali; anche il tè verde è antiossidante e anticancerogeno, esercita un'azione di contrasto contro i radicali liberi, è capace di arrestare cellule anomale e protegge le reni; inoltre, anche le piante devono difendersi dallo stress ossidativo, dai raggi ultravioletti e dalla luce solare, perciò sono dotate di risorse naturali difensive inesistenti nelle piante OGM.

Bisogna guardarsi dalla frutta senza semi, dai prodotti della terra resistenti agli insetti e dai prodotti transgenici contenenti bacilli, capaci di bloccare i linfociti e di fare danni renali, con effetti tossici che provocano squilibri immunitari, intolleranze, allergie, malattie autoimmuni e tumori, capaci di provocare danni al DNA e alla discendenza. Il cibo OGM aumenta la mortalità nei neonati dei topi, molto simili biologicamente agli uomini; la contaminazione genetica dei vegetali OGM sarà presto autorizzata negli Usa, con danni per la salute, fino adesso è stata attuata con strascichi legali; oggi in Usa la scarsità di prodotti biologici spinge molti a fare acquisti di alimenti in Messico.

L'opera di autoguarigione della natura è contrastata dai farmaci, che generalmente sono veleni di sintesi; prendendo farmaci, alcune comunicazioni nervose sono interrotte, l'eliminazione delle tossine è bloccata e i mali diventano cronici. La malattia è unica, si chiama tossiemia e non abbiamo bisogno di fare diagnosi come fanno i patologi, la malattia sintomo è benefica, perché è un processo di riparazione e colpisce dove siamo geneticamente più vulnerabili; droghe, farmaci e sostanze chimiche, eliminando i sintomi, paralizzano i nervi e fanno apparire altri sintomi di malattie.

Tutte le malattie terminanti indicano un processo infiammatorio, come gastrite e artrite, sono tanti i farmaci antinfiammatori che tentano di contrastare dolore e infiammazione, però il corpo si difende dall'infiammazione inviando globuli bianchi nell'area irritata, che, mediante enzimi, tentano di contrastare le tossine irritanti; mentre muco, diarrea e sudore cooperano e tentano di aiutare le reni.

Quando si parla di droga, si dovrebbe pensare subito al caffè, all'alcol, alla sigaretta, ai farmaci e allo zucchero, e solo in un secondo momento all'oppio, alla cocaina e all'eroina, perché esistono anche droghe legali e sponsorizzate e c'è sempre gente disposta a giurare che le sigarette fanno bene e che il caffè favorisce socievolezza, abilità e attenzione, infatti, è uno stimolante. Però bisogna stare attenti, esistono falsi ricercatori, falsi media e falsi profeti, disposti a raccontare bugie, pur di ricevere denaro; la caffeina è dopante e sballante, l'effetto immediato e positivo è seguito da depressione, dipendenza, uricemia e danno renale.

La caffeina è una droga che dà dipendenza, è uno stimolante come la cocaina, provoca tachicardie, alta pressione, insonnia, insufficienza renale, ulcera gastrica, irritazioni gastrointestinali, danni alle reni e obbliga il cibo a lasciare lo stomaco troppo presto, riducendo l'assimilabilità dei cibi; fumo e caffè sono droghe che danno mali di testa e procurano i sintomi d'astinenza da due droghe che si chiamano nicotina e caffeina.

L'interruzione del consumo di caffè può portare a spossatezza, perché il caffè ha un effetto dopante e stimolante che provoca una momentanea accelerazione del cuore.

Per essere metabolizzato, lo zucchero commerciale sottrae vitamine, enzimi e sali minerali dal corpo, soprattutto calcio e vitamine del gruppo B, impiegate dal fegato per la trasformazione del cibo. L'alcol sovraccarica reni e fegato ed è distruttore delle cellule epatiche; lo zucchero è calorie senza nutrienti, si deposita sottoforma di grasso e predispone all'arteriosclerosi, o indurimento dei vasi sanguigni, fa danni al pancreas e procura diabete mellito.

Le bibite gassate contengono acidi industriali che favoriscono l'acidità del sangue, lo zucchero raffinato provoca fermentazione, acido acetico, acido carbonico e alcol; i suoi sostituti saccarina e aspartame sono cancerogeni. La fuoriuscita di materiale corrotto dal corpo è sempre un fatto positivo, a ogni anormalità organica, il corpo risponde con processi di purificazione ed espulsione; il corpo cerca in continuazione di liberarsi delle impurità e dei veleni che si accumulano al suo interno.

La fuoriuscita d'umori conosciuti con i nomi di mestruazioni, muco, catarro vaginale, blenorragia, candida e perdite bianche, sono processi con cui l'organismo si libera delle sostanze corrotte, perché la ritenzione di veleni comporta infiammazioni, cisti e tumori. La lingua bianca significa purificazione del sangue in atto; quando si mangia di tutto, si può avere lingua bianca, troppa saliva, si suda eccessivamente, si emana un cattivo odore, si hanno i piedi doloranti, caduta di capelli, eccesso di sebo, problemi ai denti, nervosismo, naso chiuso e pelle secca.

E' un grave errore fare lavaggi astringenti che comportano una ritenzione di veleni nel corpo, con una maggiore infiammazione o congestione sanguigna interna e dei genitali e parti connesse; la maggior parte delle malattie umane è causata da una congestione interna del basso ventre, col sangue che va ad accumularsi in questa zona, lasciando l'epidermide esterna e le estremità del corpo fredde.

Alcuni pazienti affetti da disturbi mentali sono stati curati con il digiuno, soffrivano di congestione sanguigna cerebrale, cioè d'eccesso di pressione nel cervello; oggi la medicina, nel contrastare la malattia, ha sostituito la teoria dei demoni con quella dei germi, tutti misteriosi aggressori esterni; però per la naturopatia la malattia viene soprattutto da dentro il corpo, cioè dalle cattive abitudini, e non dall'esterno, non è una fatalità o un accidente contagioso, ma è la conseguenza delle nostre scelte.

Con il digiuno e la dieta senza muco si elimina il muco che crea le ostruzioni che danno le malattie; anche la patina bianca sulla lingua denuncia le ostruzioni, il muco appare anche nell'urina e nel sangue; nel colon le feci non eliminate sono trattenute da muco secco, come quello del naso, che favorisce la diverticolite; la lingua è lo specchio delle condizioni dello stomaco e della mucosa intera. Il cibo senza muco è fatto da vegetali non amidacei e da frutta ed è in grado di curare e di preservare la salute.

Il corpo, a certe condizioni, è autoguarente, mentre la malattia dipende dallo squilibrio psicofisico, cioè dallo stress e dalla tossiemia; la tossiemia è sporcizia non eliminata di rifiuti metabolici o di provenienza esterna, come i medicinali; detriti cellulari, feci vecchie, farmaci, vitamine e minerali inorganici, che devono essere espulsi dal corpo. Poiché tutto il corpo dipende dal sistema nervoso, a causa dell'imperfetta eliminazione dei rifiuti, si vive in stato di esaurimento nervoso.

L'organismo è indebolito perché non riesce a liberarsi delle tossine con una digestione normale, i farmaci non aiutano e anch'essi devono essere eliminati; fino a che il sangue è puro, la malattia è impossibile, purtroppo però la tossiemia determina avvelenamento del sangue ed esaurimento nervoso, il sangue è più denso e viscoso, più scuro e meno ossigenato e non fluisce veloce. Per Tilden il corpo deve combattere contro i veleni interni del metabolismo, i veleni esterni e i medicinali.

La morfina paralizza ogni capacità di recupero del corpo; contrastare il dolore, disconnettendo le comunicazioni nervose, significa contrastare il processo di guarigione; l'avvelenamento produce battito cardiaco accelerato, respirazione rapida, vomito, diarrea, muco, febbre ed eruzioni sulla pelle; a ognuno di questi sintomi la medicina ha dato il nome di una malattia, però la causa è sempre la stessa e si chiama tossiemia.

La lotta tra corpo e materiale intasante è chiamata malattia dai medici, la rimozione del materiale tossico è la strada per riguadagnare la salute, il sangue è il principe della salute, perciò deve essere purificato e deve circolare liberamente. Se il corpo è fatto al 70% d'acqua, il cibo deve contenere il 70% d'acqua; allo stato naturale, frutta e verdura hanno questa percentuale e perciò non richiedono di bere altra acqua; l'acqua, soprattutto quella biologica della frutta, libera l'organismo delle scorie ed è ricca di fitonutrienti; anche l'industria usa l'acqua per smaltire le scorie industriali.

Il cibo sbagliato intasa il nostro intestino e la situazione peggiora con i medicinali, allora l'unico rimedio è il digiuno, gran parte dei cibi nutre poco e ostruisce molto, le conseguenze sono malattie cardiache e cancro; meglio l'acqua biologica della frutta che quella minerale, meglio l'acqua oligominerale alcalina, purificata e leggera, che le altre bevande. Gli elementi vitali delle piante sono gli enzimi, che muoiono con la cottura, con danno per una buona digestione e per la salute.

I minerali inorganici degli integratori, dei cibi cotti o delle acque minerali si accumulano e non sono smaltiti facilmente dal corpo, si uniscono al colesterolo e formano una placca nelle arterie, intasano i tessuti; tra i minerali accumulati sono fosfati, ferro, calcio e magnesio. L'acqua distillata, durante il digiuno, aiuta a eliminare i minerali inorganici accumulati; anche gli agrumi possono servire a contrastare l'intasamento delle arterie e delle vene.

I tessuti s'irritano a causa dell'azione caustica delle tossine e dei sali inorganici che provocano infiammazione, mentre è alterata composizione e circolazione del sangue. Nei laboratori di analisi si è persa l'unità del corpo umano, in realtà, non esistono malattie ma malati; le patologie sono classificazioni di sintomi che fanno capo a un'unica malattia che si chiama tossiemia; tutto deriva dalla febbre gastro-intestinale dovuta a una cattiva alimentazione e alla costipazione del colon.

Se è intossicato nella sua interezza, il corpo non può avere un organo sano e uno malato, perciò, per ristabilire la salute, occorre raggiungere la normalità digestiva e dell'eliminazione, bisogna avere sangue puro che circola liberamente; le infermità si accompagnano a un sangue corrotto, non esiste infermo con buona digestione, il processo digestivo è normale se la temperatura all'interno del ventre è normale e l'eliminazione, attraverso pelle, reni e intestino, è normale.

Lo zucchero industriale non è paragonabile allo zucchero naturale della frutta e all'amido naturale dei tuberi e delle verdure amidacee; il sale inorganico delle acque dure e della cucina non è paragonabile ai sali vivi che stanno nelle verdure e nella frutta crude. Gli uomini vanno a carboidrati vivi (zuccheri e amidi vivi) e non a proteine animali, sono votati a frutta e vegetali crudi.

Eliminare i carboidrati dalla dieta è sbagliato, perché si tolgono energie al corpo umano; con i vegetali, inclusi i cereali integrali e i legumi, si costruisce il corpo. I tori mangiano erba fresca e fanno i muscoli, perché c'è una trasformazione delle sostanze mangiate, perciò proteina non fa proteina, sangue non fa sangue, muscolo non fa muscolo, latte non fa latte; la dieta vegana, senza sostanze animali, conferisce salute, energia e forza.

Ogni individuo possiede un'energia vitale, il sistema nervoso ha sede nel cervello e nel midollo spinale ed è l'accumulatore e il distributore di questa energia vitale, questa forza ci difende dai sintomi delle malattie; l'energia vitale s'indebolisce per la deficiente attività di polmoni, colon, reni e pelle, soccombe per intossicazione intestinale e farmaceutica, però recupera con alimentazione vegana.

Il sistema nervoso è il guardiano della salute del nostro organismo, mentre le infermità o malattie sintomatiche sono difese organiche di un organismo vivo. Le materie malsane ingerite e non digerite o frutto del metabolismo, obbligano il corpo all'eliminazione con tonsille, fegato, milza, pancreas, appendice e, in genere, sistema ghiandolare, che estrae dal sangue le materie estranee; quando una ghiandola si gonfia, invece di estirparla, come fanno i medici, bisogna purificare il sangue; la vita implica rigenerazione e ricambio organico, quando questo processo è paralizzato dai farmaci, arriva la morte prematura.

Il raffreddore ha origine da pelle inattiva e anemica, da intossicazione o allergie, per curarlo definitivamente, bisogna ripristinare l'equilibrio termico del corpo, eliminando dalla dieta zucchero e proteine animali. L'accumulazione di sostanze estranee localizzate, con gonfiore e infiammazione, dovute a intossicazione del sangue, dà luogo ad ascessi e foruncoli, che devono essere portati a suppurazione espellendo la sostanza morbosa; il processo può essere aiutato con bagni di sole o di vapore e cataplasmi locali di fango.

L'odore cattivo delle ascelle dipende da un organismo carico di caffeina, cadaverina, ammoniaca, putrescina e sostanze azotate non eliminate; i dolori mestruali, il flusso mestruale eccessivo, l'emicrania e la stanchezza sono sintomo d'intossicazione interna. Quando si migliora lo stile di vita, si purifica il sangue e il sistema immunitario procede, con una crisi eliminativa e depurativa, a uno scarico straordinario di veleni.

Il nostro corpo, malgrado abbia dei filtri che impediscono l'ingresso di cose dannose ha organi come polmoni, fegato, intestino, reni e pelle che, con l'aiuto di sangue e sistema linfatico, espellono tossine e scarti, tuttavia conserva ancora scorie che si accumulano al suo interno; con gli alimenti e i farmaci, il corpo accumula metalli pesanti dannosi, sali inorganici e sostanze tossiche.

Inoltre siamo esposti ai parassiti, soprattutto intestinali, come le tenie e gli ossiuri, che si nutrono dei nostri alimenti; i parassiti interni creano colonie e problemi di digestione, fanno deperire, mentre i parassiti esterni, come le zecche e le zanzare, si nutrono di sangue, altri parassiti esterni si nutrono dei nostri umori o della pelle che ricambia; questi parassiti, soprattutto quelli interni, producono tossine con scarti del loro metabolismo, che avvelenano il corpo.

Il corpo è soggetto ad aggressioni da parte di sostanze tossiche inerti e da parte di organismi viventi come batteri, virus, funghi e parassiti; il virus, se viene da tessuto contagiato, può comunque contagiare un altro corpo debilitato e che non si sa difendere. Il corpo umano è colonizzato da funghi, batteri, virus, vermi e insetti, tuttavia i batteri interni sono generalmente benefici, perché ci procurano vitamine, con la fermentazione disgregano il cibo, facilitano la digestione e si cibano di tessuti morti che altrimenti gli organi depuratori dovrebbero eliminare; la pulizia del corpo interno garantisce la salute, sono interessati a questa pulizia, polmoni, intestino, fegato, reni e pelle.

Noi siamo inquinati da metalli pesanti e da parassiti, tra i metalli pesanti pericolosi vi è il mercurio dell'amalgama dei denti, il mercurio s'ingerisce anche mangiando pesce; sono dannosi anche altri metalli in forma di sali, soprattutto se sono introdotti in eccesso, è il caso dello zolfo, del piombo, dell'alluminio, del ferro e del rame; poiché gli organi interni sono incapaci di eliminarli, il corpo li incista o crea dei cheli, in pratica li isola dagli organi nobili del corpo, ponendoli soprattutto sulla pelle, nel grasso e nelle mucose interne; quando va bene, questi minerali sono espulsi con il muco, la tartaruga marina lo fa con il sale marino espulso dai suoi occhi assieme al muco. L'iguana marina elimina il sale con gli starnuti.

La gente, grazie al latte, allo zucchero raffinato e alla carne, invece di essere dotata di calcio organico da fotosintesi clorofilliana, che aiuta le ossa ed è antitumorale, ha calcoli, artrosi e osteoporosi, è piena di ferro inorganico della carne che fa danni al fegato, contiene altri minerali inorganici inutilizzabili e inespulsi, manca di acidi grassi polinsaturi

naturali Omega3, è piena di adipe e di sangue viscoso; manca di vitamine vegetali del gruppo B e di vitamina C naturale.

La gente comune non è dotata di sangue puro che scorre, nutre e ripulisce le cellule, ma ha un sangue scuro, ricco di ferro e povero d'ossigeno, incapace di preservare la salute. La gente d'oggi è priva dell'acqua pura con un pH 7.00, come l'acqua distillata e l'acqua della frutta, ma è carica di sali, non è ossigenata ma è inquinata internamente; non è ricca di energia elettromagnetica del sole, ma è depressa come una batteria esausta.

La ritenzione idrica è dovuta all'alto tasso d'inquinamento salino, fortunatamente, il muco, la diarrea e le crisi di vomito servono a salvare da questi e altri avvelenamenti; le persone gravemente intossicate devono normalizzare l'apparato gastrointestinale, devono purificare il sangue e eliminare l'acidificazione, facendo un'idrocolonterapia, digiunando tre giorni e poi passando alla dieta vegana. La malattia-sintomo è solo la tracimazione di veleno, il digiuno aiuta il sistema immunitario a concentrarsi nella fase d'espulsione dei veleni.

Alcuni dentifrici, oltre il fluoro che è tossico, utilizzano come conservante la formaldeide, usata anche nei vaccini, di questa sostanza sono state trovate tracce nei pesci e nel latte materno, è un veleno per il fegato e i polmoni, provoca sterilità e deficit immunitario. La ditta DU PONT è stata multata dal governo americano per aver nascosto al pubblico i danni alla salute causati dal teflon delle sue pentole antiaderenti; con il riscaldamento delle pentole, un'esalazione tossica è inalata e passa nel sangue, producendo cancro e difetti ai feti; su questa materia, UE e Italia sono rimaste zitte e non sono intervenute.

L'aspartame è un dolcificante artificiale e una sostanza pericolosa, pare che produca perdita di memoria, schizofrenia, cecità, infarto, epilessia, convulsioni, tumore, mal di testa, nausea, irritabilità, tachicardia, ansia, vertigini, difficoltà respiratorie, insonnia e depressione; è un veleno chimico approvato dalla FDA americana, l'ente di controllo americano su farmaci e cibo; è distribuita in Italia e consumata in alternativa al saccarosio, ufficialmente per dimagrire o per combattere il diabete.

L'aspartame contiene aspartato e glutammato, che sono neurotrasmettitori cerebrali, questi, se arrivano al cervello in eccesso, fanno aumentare i radicali liberi e uccidono le cellule neuronali, portando alla demenza. L'eccesso di glutammato e aspartato distrugge i neuroni e abbassa il livello di serotonina, il che porta alla depressione; poi intervengono gli psichiatri, con medicinali come il Prozac e il Ritalin, che producono instabilità mentale e portano ai suicidi.

L'aspartame contiene anche metanolo, un veleno che provoca vertigini e danni alla vista, fino alla cecità, il metanolo si trasforma in formaldeide, che è una neurotossina mortale e cancerogena che crea disturbi alla retina e produce difetti alla nascita. L'aspartame è usato libero nelle bevande, nelle merendine per bambini, nei budini, nei ripieni dolcificati e nei farmaceutici; è stato approvato dalla FDA ed è raccomandato alle persone con diabete o con iperglicemia, però, con la sua assunzione, nessuna delle due patologie migliora (John Tintera - Adrenal Metabolic Society – Vernon – New York - 1969, Thomas Smith <http://www.Healing-matters.com> - valley@healingmatters.com).

L'ingerimento di aspartame nel cervello abbassa il livello di serotonina, il neurotrasmettitore ormone del benessere, le compagnie chimiche e farmaceutiche, per difendere questo prodotto, hanno falsificato i dati sugli esperimenti su animali, rilasciando dichiarazioni false atte a occultare la verità. Poiché la FDA ha rinunciato a proibire l'aspartame, per riconoscenza, i produttori di aspartame hanno assunto molti ex dirigenti della FDA, a stipendio maggiorato, mentre altri dirigenti della FDA sono diventati azionisti delle aziende produttrici di aspartame.

Le aziende finanziano la ricerca universitaria e ricercatori indipendenti, poi si esaltano gli esperti e i tecnici, che però obbediscono sempre ai padroni di turno; è un fatto che non si sputa sul piatto su cui si mangia. Coerentemente con questa politica, nel 1991 la FDA

vietò l'importazione di stevia, un vegetale usato in Giappone come dolcificante, alternativo all'aspartame, che non aveva effetti collaterali però poteva togliere mercato all'aspartame. Gli sportivi non devono usare sostanze stimolanti che portano ad alti e bassi, a picchi performanti e a cadute depressive, quelli di loro che si drogano con il doping, lo fanno a spese del sistema immunitario poi, quando cessano l'attività agonistica, decade il loro corpo; però le droghe più pericolose sono nei cibi, le proteine animali, non disgregate dai nostri stomaci ipo-acidi, perché diversi dagli stomaci dei carnivori, diventano veleni putrefattivi all'interno dell'intestino, caffè e carni ci caricano d'acido urico, che non riusciamo a smaltire perché manchiamo dell'enzima uricasi dei carnivori.

Ci si droga anche con sale, saccarosio, cibi cotti, conservati e concentrati, con proteine animali, farmaci, perché tutti danno dipendenza e possono essere stimolanti, accelerano il battito del cuore. I cibi cotti sono cibi devitalizzati, privi di vitamine ed enzimi, impoveriti di minerali, resi inorganici con la cottura, per essere digeriti, utilizzano enzimi innaturali che si esauriscono. Il sale da cucina e gli integratori minerali creano all'interno del corpo una ritenzione d'acque stagnanti, rallentando il metabolismo. A causa dell'assuefazione e al condizionamento dell'ipotalamo, ci si droga o ci si dopa con sigarette, alcool, caseina, cioccolato, con la musica assordante, con l'aria viziata, facendo danni agli organi interni e alle ghiandole; l'alcol fa danni al fegato e la caseina fa danni all'intestino e alla tiroide.

Il miglioramento della dieta immette nel sangue dei veleni che stavano nascosti nell'adipe, a causa del loro smaltimento, diretto dal sistema immunitario, se ne hanno dei disturbi passeggeri a fegato, testa e cuore, con palpitazioni; queste crisi eliminative scattano ogniquale volta un organismo si mette in regola e si rinforza, dando modo al sistema immunitario di funzionare al meglio e di dirigere le operazioni biochimiche interne dirette alla pulizia, alla disintossicazione e alla guarigione. Quando si esce dall'intossicazione, i veleni escono sottoforma di pustole, lingua bianca, renella e arrossamenti; il recupero della salute significa portar via i rifiuti accumulati da anni, pronti ad ammalarti; la crisi eliminativa si ha con il digiuno o con diete virtuose prolungate, che rappresentano una forma diluita e progressiva di digiuno, con calo di masse lipidiche e di acque inquinanti interne.

Le vasculiti sono caratterizzate da infiammazioni delle pareti dei vasi, con restringimento fino all'occlusione del vaso, e conseguenti ischemie o restringimento dei vasi, la vasculite è primaria quando c'è solo l'infiammazione dei vasi, secondaria quando è associata ad altre malattie, tipo l'artrite reumatoide, infezioni batterico-virali o patologie iatrogene; le vasculiti possono colpire grandi, medi e piccoli vasi. In tutte le vasculiti ci sono conseguenze intestinali, epatiche e renali, come la nefrite che è infiammazione delle reni; farmaci, sale, integratori, alcol, zucchero, bevande gassate, cioccolato e caffè irritano i delicati tessuti renali.

Quando si ha uno stile di vita sbagliato e nessun sintomo, si diventa candidati alle malattie croniche, quando dopo un digiuno si passa alla dieta vegana, con il sangue in miglioramento, l'assunzione farmacologica è più disastrosa e dopante perché il sangue è più reattivo e più fluido; bisogna liberarsi del farmaco, perché a causa della fluidificazione del sangue, gli effetti dei farmaci risultano amplificati; con il digiuno, grazie all'acqua abbondante bevuta, ci sarà un'intensa crisi eliminativa, con probabili transitori disturbi, per l'eliminazione delle tossine attraverso il sangue.

Il cibo può essere nutriente o avvelenante, i prodotti velenosi non possono essere biologici, tante malattie derivano da intossicazione e da un sistema immunitario indebolito; tutte le malattie nascono dai processi infiammatori, da stress, da cattiva alimentazione e da cattivo stile di vita; gli enzimi contenuti in frutta e verdura sono importanti per la digestione; gastrite e stitichezza dipendono dall'ingestione simultanea di proteine animali, cibi cotti, cibi conservati, vegetali, zuccheri, alcol, caffè e bevande gassate, perciò anche la dieta dissociata ha un senso, però è meglio la dieta vegana.

In caso di gastrite, le cellule non ricevono nutrimento regolarmente e ne sono intasati i condotti linfatici, fortunatamente intervengono le benefiche influenze stagionali, che ripristinano l'equilibrio dell'organismo e lo disintossicano; stitichezza, mal di testa e mal di stomaco sono segnali che dicono che l'organismo è invaso da tossine. Per eliminare farmaci e tossine, non espulsi dalle reni e accumulati nel tessuto adiposo, è utile il digiuno. Noi siamo abituati ai veleni e il nostro corpo ha una certa resistenza all'avvelenamento, la gastrite nasce dagli errori alimentari e si cura con il cibo vegetale crudo, è rappresentata dall'irritazione delle mucose gastriche, con infiammazione e ulcerazione. Con la gastrite, si ha alito cattivo, pesantezza di stomaco, diarrea, mal di testa, febbre e alterazione della lingua; a causa di difetto nell'afflusso sanguigno e nell'ossigenazione, la gastrite può portare al tumore allo stomaco.

Il sistema immunitario tenta sempre di espellere le sostanze nocive, però non sempre ci riesce, perché queste sostanze nocive sono molte e perché l'organismo non è in ottima forma; la cosa più digeribile per l'uomo è la frutta, è antiossidante, alcalinizzante, combatte acidificazione e muco. L'uomo si evoluto da un primate frutticolo, il suo sistema dentario e il suo apparato digerente sono di un animale frutticolo; esistono piante in grado di risolvere ogni malessere, sono assieme farmaci e alimenti.

L'intossicazione compromette sangue e organi, però ogni soggetto ha i suoi punti deboli, perciò si chiama in causa l'ereditarietà, la tossiemia agisce principalmente su quelli; però la malattia è unica, si chiama tossiemia, e gli organi sono interconnessi. Il sangue è lo strumento strategico del sistema immunitario, ha a disposizione una pompa chiamata cuore, meno efficace però con il circuito venoso di ritorno, soprattutto quando le vene delle gambe sono dilatate, con la parte inferiore delle tibie che ha poco tono muscolare, mentre il sangue è vischioso e con poco ossigeno.

Invece il sistema linfatico, responsabile del drenaggio dei liquidi corrotti a livello intercellulare, ha a disposizione soltanto una pompa virtuale, che è quella del nostro movimento e della nostra attività fisica. Per aiutare circuito venoso e linfatico, bisogna fare movimento e fare respirazione profonda; il movimento del corpo aiuta ad attivare il movimento venoso di ritorno e quello della linfa lungo i capillari del sistema linfatico, la quale contiene linfociti, proteine, grassi ed enzimi, è immessa nel circuito venoso e trattata dalle reni.

Le intolleranze sono tutte reazioni biochimiche causate da carburante sbagliato immesso nel corpo, con un digiuno e la dieta vegana crudista se ne andranno le allergie, le intolleranze e tutte le malattie. La celiachia è un'intolleranza del sistema gastrointestinale al glutine, spesso associata a intolleranza al lattosio; il glutine è una proteina del frumento, questa intolleranza fa danni alla mucosa intestinale e porta all'atrofia dei villi del digiuno, che è parte del duodeno; i sintomi sono diarrea, flatulenza, pallore, debolezza e perdita di peso.

La celiachia è inesistente presso popoli che non assumono latte bovino, mentre colpisce gli occidentali privi dell'enzima lattasi che serve per metabolizzare il lattosio o zucchero del latte; la celiachia si può risolvere stando lontani dai latticini, poi si può tornare a mangiare cereali integrali di frumento. Si dice che le intolleranze sono reversibili e le allergie sono irreversibili, in realtà, con la dieta vegana sono reversibili anche queste seconde.

Secondo una teoria, l'aumento dei celiaci è dovuto all'irrorazione di certi tipi grano con i raggi gamma, l'intolleranza potrebbe nascere anche dall'alterazione del PH digestivo, con la perdita della flora batterica autoctona. Secondo alcuni studi, anche la troppa igiene fisica con i saponi e i deodoranti alimenta le allergie e le patologie autoimmuni, che nascono quando le difese immunitarie si muovono contro lo stesso organismo, considerato corpo estraneo; pare che la battaglia ai germi renda il nostro organismo più vulnerabile e disponibile a reagire contro se stesso.

Mangiare alimenti sterilizzati e asettici non rafforza le difese immunitarie, perché gli organismi forti sono quelli che resistono da soli agli assalti; malattie e intolleranze sono anche collegate all'alimentazione e alla mancanza di vitamine e minerali organici; in America il Dottor Randolph ha posto sotto la lingua di malati degli estratti d'alimenti, riuscendo a dimostrare l'ipersensibilità di alcuni di loro ad alimenti che procuravano mal di testa, depressione, disturbi del sonno, riniti, asma, nausea, diarrea, infiammazioni, artriti, edemi e cellulite.

Asma e riniti allergiche sono associate a ipersensibilità ad alcuni alimenti, come latte e derivati, la sensibilità alimentare può portare a intolleranze, allergie e anche allo shock anafilattico; mentre le allergie colpiscono solo il 5% della popolazione, tutti abbiamo almeno un'intolleranza. Le intolleranze alimentari sono dovute ad alimentazioni sbagliate e al consumo ripetuto di certi alimenti e di certi farmaci. Il sistema immunitario riconosce come nemiche le sostanze sensibilizzanti e le combatte, favorendo anche irritazioni, raffreddori, arrossamenti, irritabilità, depressione e producendo un invecchiamento precoce dei tessuti.

Per individuare gli alimenti sospetti, si fa un test con il quale i globuli bianchi sono messi a contatto con alimenti e poi si osserva al microscopio il danneggiamento dei globuli bianchi; poi gli alimenti responsabili della reazione sono eliminati dalla dieta per 5 mesi, in modo da dare all'organismo la possibilità di riequilibrare il sistema immunitario; se l'ipersensibilità è genetica si è in presenza d'allergia e le sostanze interessate, secondo i medici, devono essere sospese definitivamente, però, passando alla dieta vegana, anche in questo caso si possono fare miracoli.

Gli alimenti possono diventare delle droghe che danno dipendenza fisica e psicologica, ad esempio l'alcool, il cioccolato, lo zucchero e il caffè; quando non si può fare a meno di un alimento, prima dell'intossicazione, si ha un'ipersensibilità a quell'alimento, perciò gli alimenti nocivi creano reazioni e disturbi. Eliminando dalla dieta le sostanze sensibilizzanti, a causa della perdita della ritenzione idrica dovuta all'edema allergico, si perde peso, diminuisce la fame e si riequilibra il metabolismo.

A volte, durante la sospensione delle sostanze sensibilizzanti, come accade con le droghe, si possono manifestare irritabilità e depressioni temporanee, dovuti al processo di disintossicazione. Quando una sostanza cui siamo intolleranti raggiunge il nostro organismo, le difese, cioè i globuli bianchi o linfociti, sono distolte dai loro compiti normali per far fronte all'aggressione, così diminuisce la difesa immunitaria generale e ne nascono una serie di disturbi.

L'intolleranza al glutine si chiama celiachia, altre intolleranze esistono allo zucchero raffinato, al cioccolato e al latte; purtroppo gli alimenti industriali sono costituiti da decine di sostanze e bisogna individuare la sostanza cui siamo intolleranti; chi è intollerante al lievito, può essere intollerante alle vitamine del gruppo B, chi è intollerante ai salumi può essere intollerante a nitriti, nitrati o fosfati che li contengono. Di fronte all'intolleranza, il corpo ha una risposta infiammatoria; alcuni formaggi raddoppiano l'acidosi, i crostacei possono aumentare il colesterolo cattivo, lo zucchero aumenta la produzione d'insulina.

I linfociti intestinali reagiscono agli alimenti cui siamo intolleranti; gli anticorpi, detti mastociti, quando sono esposti ad allergeni, scatenano le reazioni allergiche e rilasciano sostanze infiammatorie come l'istamina, per conseguenza, se ne ha naso chiuso, irritazione cutanea e difficoltà respiratorie, fino all'asma; il prof. Ido Bachelet, dell'università di Gerusalemme, ha identificato una proteina che contrasta l'azione dei mastociti, impedendo loro di innescare la reazione allergica.

L'infiammazione o congestione sanguigna è una risposta immediata a un agente lesivo, è una reazione nervosa, vascolare e cellulare che ha la finalità di contrastare l'agente lesivo, è una reazione difensiva a un'intossicazione, con aumento conseguente della temperatura locale e con la comparsa di un edema; cioè di un gonfiore per accumulo di liquidi, dovuto

ad aumento di pressione, eccesso di permeabilità capillare, malnutrizione, traumi, anche chirurgici, problemi renali, epatici, cardiaci e polmonari.

La reazione può essere dovuta anche a vaccini o farmaci, inoltre a parassiti, agenti patogeni e sostanze tossiche esterne o contenute negli alimenti, le cellule della pelle evidenziano il problema perché sono una spia delle infezioni e dei disagi del corpo; i processi infiammatori hanno un ruolo importante nell'insorgere di malattie cardiovascolari, l'infiammazione favorisce anche tumori, diabete e Alzheimer.

L'infiammazione si produce quando delle proteine difettose si accumulano nelle cellule, quando l'organismo reagisce all'azione di tossine e parassiti, quando un agente traumatizzante aggredisce un tessuto; questo reagisce arrossandosi, diventa più caldo e si gonfia perché richiama liquidi, accade anche nei traumi, poi compare il dolore, che è un'altra spia del disagio del corpo. Anche l'intestino, quando è investito da farmaci, droghe e alimentazione sbagliata, aumenta di temperatura e altera flora batterica e gli enzimi, perciò la digestione non è più buona; la disintossicazione si fa con zolfo, carbone vegetale, menta, rosmarino e finocchio, però la formula vincente definitiva è la dieta vegana.

Esiste un legame tra insorgenza del tumore e infiammazioni croniche persistenti; le istamine infiammano, però piccole infiammazioni sono connaturate al normale funzionamento del sistema immunitario, mentre l'infiammazione cronica è alla base di moltissime patologie. L'associazione di farmaci e alcuni alimenti possono creare dei problemi, il pompelmo potenzia l'azione di alcuni ansiolitici, la banana, associata con diuretici, provoca palpitazioni, i latticini inibiscono l'assorbimento di alcuni antibiotici, broccoli, lattuga e cavoli provocano problemi se associati agli anticoagulanti.

L'acidità impedisce la normale attività del sistema immunitario, determina stitichezza, gonfiore del ventre e sonnolenza; l'acidosi respiratoria è causata dalla difficoltà a eliminare con la respirazione tutta l'anidride carbonica che si accumula nel sangue. L'acidosi metabolica si ha nel diabete mellito e nasce per difettosa eliminazione degli acidi attraverso le urine; psoriasi e meteorismo si possono risolvere eliminando l'acidità; se l'intestino tenue non è in grado di metabolizzare gli acidi, se ne hanno alterazioni a fegato, pancreas, milza, polmoni e pelle, perciò l'alimentazione alcalina deve essere alla base della salute.

Le allergie e le intolleranze procurano arrossamenti, pruriti, eczemi, gonfiori, orticaria, dermatiti, riniti, congiuntiviti, asma, problemi alle mucose della bocca, nausea, vomito e diarrea; esse compaiono per accumulo di sostanze responsabili dell'ipersensibilità, i sintomi sembrano gli stessi, anche se con le intolleranze non si arriva allo shock anafilattico e le allergie sembrano irreversibili; per i più, l'esclusione dell'alimento incriminato dalla dieta è temporanea nelle intolleranze e definitiva nelle allergie, in realtà, purificando il sangue, cessa anche l'allergia al nichel.

Tra gli additivi e i conservanti alimentari dannosi al corpo sono i nitrati della carne e dei salami, l'acido benzoico delle confetture, l'anidride solforosa del vino, della birra e dei succhi di frutta, che interagisce con gli enzimi cellulari e distrugge le vitamine; i fenoli, usati per trattare la frutta, sono tossici, gli antibiotici del formaggio danno problemi intestinali. Alcuni correttori d'acidità, come l'acido fosforico, sottraggono calcio all'organismo e interagiscono con il metabolismo; anche i polifosfati sottraggono calcio, sono usati in carni e formaggi, i glutammati di sodio, usati nei dadi, sono dannosi.

Il formicolio può dipendere da intolleranze, problemi di circolazione ed esaurimento nervoso, ma può indicare anche problemi di natura neurologica, come encefalite virale, sclerosi multipla o demielinizzazione del cervello; il formicolio agli arti è un altro messaggio del corpo che dice che qualche cosa non va. Alcune infiammazioni avvengono come reazioni ad aspirina o acido acetilsalicilico e ai fans o farmaci antinfiammatori non steroidei; aspirina e fans possono provocare orticaria, starnuti, naso chiuso, asma e sinusite.

Le allergie sono aumentate in coincidenza anche con la diminuzione dell'allattamento al seno, si manifestano con eritema pruriginoso ed eczema; esistono intolleranze a latte, uova, farmaci e alimenti liberatori d'istamina, perciò occorre evitare cibi ricchi d'istamina; l'allergia alimentare al latte vaccino si manifesta nei bambini d'età inferiore ai due anni, fino allo shock anafilattico. Ne è colpito soprattutto il cavo orale, con prurito, vesciche nella mucosa e edema sulle labbra, con orticaria, diarrea, vomito, rinite e asma bronchiale.

La dermatite atopica è una malattia infiammatoria che colpisce i bambini sotto i 7 anni, a causa di un alimento responsabile; l'allergia alle proteine del latte vaccino o caseina e al lattosio è la più diffusa, però esiste allergia anche al latte di soia, alle uova, alle arachidi, al merluzzo, grano (celiachia), olio d'oliva, con manifestazioni che riguardano l'apparato respiratorio. Purtroppo questi prodotti si trovano combinati in pasti preparati e in alimenti pronti e compositi. La dermatite atopica o eczema, è caratterizzata da secchezza e irritabilità cutanea, da infezioni cutanee, si cura con bagni emollienti non troppo caldi e reidratando la pelle; evitando saponi e bagni caldi, evitando sudorazione, che provoca irritazione e prurito, preferendo indumenti di cotone ed evitando il contatto con la polvere.

Contengono istamina soprattutto i formaggi fermentati e gli insaccati, il nichel è un allergene preso con gli alimenti e da contatto, con oggetti di metallo come orologi, occhiali e fibbie, è responsabile di dermatite e orticaria, è contenuto in cioccolato, fagioli, liquirizia, arachide, lenticchie e nocciole. L'orticaria cronica è dermatite infiammatoria ed è dovuta a cause allergiche o autoimmunitarie, genera prurito ed è responsabile di lesione a mucose, labbra, lingua; è favorita da infezioni batteriche, virali e micotiche, da alimenti e farmaci; queste sostanze determinano una vasodilatazione e un aumento della permeabilità vasale, con aumento di concentrazione dell'istamina nel derma.

L'Alzheimer è una malattia infiammatoria, a Los Angeles la curano con un farmaco contro l'artrite; le malattie autoimmuni, allergie e intolleranze, nascono quando il sistema immunitario aggredisce cellule sane dell'organismo, credendole antigeni, cioè sostanze tossiche estranee come virus, batteri, funghi, medicinali e tossine; il sistema immunitario è localizzato nella pelle, nelle mucose, nel sangue e nel sistema linfatico, è collegato a quello nervoso e a quello endocrino.

Il sistema immunitario, alla ricerca d'antigeni da contrastare e per il corretto funzionamento dell'organismo, effettua costantemente un'azione di monitoraggio e pattugliamento; gli antigeni scoperti sono distrutti con un anticorpo idoneo conservato in memoria, quest'azione difensiva si sviluppa soprattutto durante il sonno; per aiutare il sistema immunitario in quest'opera, bisogna ricorrere alla corretta alimentazione e bisogna cambiare stile di vita. L'allattamento materno rafforza il sistema immunitario, con lo svezzamento, per prevenire intolleranze, vanno eliminati latte e derivati; le malattie dei bambini dipendono anche dalla mancanza d'enzimi protettivi del latte materno.

Il nickel è un metallo inalterabile all'aria e poco attaccabile dagli acidi, con valenza elettromagnetica, è contenuto in accessori, monete, chiavi e cosmetici, con gli alimenti ogni persona ne introduce 200 microgrammi (milionesimi di grammo) al giorno; il nickel determina reazioni allergiche o immunologiche perché sostanza tossica. Queste reazioni si prevengono riducendo il contatto con questo metallo ed evitando cibi contenenti nickel; i cibi contenenti più nickel sono il cacao e il caffè.

CAPITOLO 3

ACQUA E FRUTTA

La migliore acqua per il corpo è quella della frutta, la frutta buona deve essere biologica, matura, locale, di stagione, da coltura non intensiva, di specie rustica resistente alle malattie; è utile la rotazione delle colture nei campi, i fertilizzanti devono essere naturali, come il letame compostato. I cibi non devono essere transgenici o sterilizzati con radiazioni; prima che i prodotti della terra possano essere definiti biologici, bisogna far disintossicare il terreno dalla chimica, perché avvelenato da pesticidi, diserbanti e anticrittogamici.

L'acqua alcalina vegetale, ricca di clorofilla, è acqua verde carica di elettroni, invece l'acqua comune dei sistemi idrici può essere inquinata, gli acquedotti non sono tutti uguali; a causa dello stoccaggio, l'acqua in bottiglia è acqua morta priva di elettroni, oltre che carica di sali inorganici. L'acqua definita potabile può contenere agenti tossici contaminanti, alcuni di essi sono insapori, contiene farmaci, antibiotici, cloro, fluoro, detersivi, metalli pesanti e carburanti; è meglio filtrarla con i carboni attivi e ridurla in contenuti minerali.

Dovrebbe avere un PH superiore a 7, ma l'acqua di rubinetto dell'acquedotto arriva al massimo a 7, considerato valore neutro, cioè è generalmente acqua lievemente acida; quella oligominerale alcalina, contenente soprattutto magnesio, potassio, calcio e sodio, è superiore, ma è inferiore a quella della frutta. L'acqua alcalina ha la carica negativa degli elettroni, quella acida ha la carica positiva dei protoni, gli elettroni esercitano attrazione sui protoni, tamponando le sostanze acide; l'ossidazione è perdita di elettroni, la riduzione è acquisto di elettroni.

La riduzione accumula energia, l'acqua alcalina blocca l'ossidazione e i radicali liberi, grazie agli elettroni pronti a essere ceduti, è antiossidante; invece l'acqua di rubinetto è satura di protoni, acquisisce elettroni, ossida e non dà energia ma la sottrae. I topi che bevono acqua alcalina vivono più a lungo di quelli che bevono acqua di rubinetto, hanno un sistema immunitario più forte e più antiossidanti.

Come avviene nei motori, che producono come prodotto di scarto, anidride carbonica, anche gli organismi viventi, comprese le piante, producono acqua metabolica di sintesi, utilizzando idrogeno legato al carbonio e ossigeno inspirato, sottoforma di anidride carbonica da parte delle piante. Nei vegetali l'acqua si divide in acqua libera o AW e acqua legata, la prima è meno legata al vegetale e perciò favorisce sviluppo microbico e muffe, ostacolando la conservabilità dell'alimento; l'acqua legata ha maggiore scambio con l'esterno, per osmosi o per perdita di vapore acqueo, valori bassi di AW impediscono lo sviluppo microbi, a prescindere dalla temperatura. I prodotti vegetali essiccati o liofilizzati sono privi di acqua libera, ma hanno solo acqua legata che esiste sempre sia nei vegetali che nelle rocce.

Le molecole di acqua tendono a raggrupparsi in gruppi chiamati cluster, se si rompono i legami dei cluster, se ne innalza il potenziale elettrochimico e la carica negativa. I cluster più piccoli permettono all'acqua di permeare più velocemente le membrane cellulari, mentre i cluster più grandi hanno più difficoltà e favoriscono più facilmente la disidratazione, indipendentemente dal tipo di acqua e dalla quantità di acqua bevuta ("il miracolo del PH alcalino" di Robert & Shelley Young – Editrice Nuova Apulia).

L'acqua buona inibisce la fermentazione e la proliferazione di microbi cattivi intestinali, l'acqua da bere non dovrebbe avere più di 5 o 6 molecole per cluster, l'ideale sarebbe un'acqua monomolecolare; l'acqua di rubinetto ha cluster che hanno da 10 a 40 molecole, l'acqua imbottigliata ne ha 20, l'acqua acida ha gruppi molecolari più numerosi. Le

molecole dell'acqua si uniscono quando, a causa dell'acidità, perdono la propria carica elettrica.

Esistono apparecchi che consentono di ionizzare l'acqua con elettrolisi, la quale inverte la carica da positiva a negativa, rompendo i legami dei cluster; l'acqua prima passa attraverso il carbone attivo, che filtra sostanze chimiche, microrganismi, sostanze tossiche e mercurio, poi entra in una camera di ionizzazione, ove il magnetismo separa gli elettroni dai protoni. Con il processo si genera acqua alcalina e, separatamente, acqua acida usata come disinfettante, capace di sottrarre gli elettroni ai batteri, uccidendoli.

Un altro procedimento di purificazione dell'acqua è l'osmosi inversa, che la purifica dalle sostanze impure, ma non la alcalinizza; in questo caso si deve abbinare a gocce di PH concentrato che ne alzano il potenziale elettrochimico e abbassano la concentrazione di protoni; queste gocce contengono minerali alcalini, però in loro vece si può usare il bicarbonato di sodio e il potassio.

Le gocce di PH alcalino concentrato riducono le dimensioni dei cluster e incrementano l'attività degli elettroni, rilasciano o catalizzano l'ossigeno e aumentano il potenziale energetico, equilibrando il PH del corpo; l'acqua alcalina ricavata dal processo si può bere in ogni momento. L'acqua distillata ha un PH neutro 7 ed è priva di energia, può essere usata nella disintossicazione e nei digiuni perché attrae tossine per l'eliminazione, ma non ha i pregi dell'acqua alcalina ricca di elettroni e dell'acqua della frutta.

Perciò, nell'uso corrente, devono essere aggiunte gocce di PH alcalino concentrato a base di clorito di sodio, bicarbonato di sodio e potassio, più gocce di limone che aumentano l'effetto alcalinizzante. I succhi vegetali verdi e di erbe sono alcalinizzanti, la loro pastorizzazione ne distrugge la vitalità elettrochimica, perché il riscaldamento ne distrugge elettroni e la forza vitale; però esistono spremitori che ionizzano il succo senza riscaldarlo. Bisogna combattere la disidratazione mangiando vegetale e bevendo acqua alcalina; per neutralizzare gli acidi, l'organismo usa acqua alcalina e acqua biologica, sali organici, acidi grassi insaturi o oli omega 3; l'urina, il sudore e il muco, utilizzano il veicolo rappresentato dall'acqua, per espellere acidi, tossine, anche farmaceutiche, e sali in eccesso. La mancanza di acqua produce fatica, indebolisce i muscoli, fa perdere peso, dà pelle secca, confusione, dolori alle articolazioni, emicranie, stipsi e colite; se manca oltre 15% dell'acqua del corpo, si può morire, quando l'organismo umano perde il 10% della sua quantità d'acqua, non è più capace d'attività fisica; si può vivere solo 7 giorni senza acqua, però l'acqua si assume anche con i cibi vegetali; alcuni animali vegetariani bevono poca acqua, generalmente solo quando fa molto caldo.

L'acqua regola la temperatura, favorisce l'evacuazione e il metabolismo dei grassi, entra in tutti i processi meccanici, chimici e biologici, serve a eliminare scarti e a purificare; i polmoni umidificano l'aria respirata, il sistema digerente e il cervello hanno bisogno di acqua, il sangue è fatto soprattutto di acqua; il pancreas usa l'acqua per alcalinizzare il cibo che dallo stomaco entra nell'intestino; l'acqua mantiene elastica e morbida la pelle, innalza l'ossigeno del sangue, preserva la qualità elettrochimica delle cellule, migliorando la comunicazione tra di esse.

L'acqua è assunta anche attraverso il cibo e, per osmosi, attraverso i pori della pelle, che traspira e assorbe ossigeno e acqua, come fanno le piante con gli stomi delle foglie; l'acqua riduce i problemi del colon e aumenta la velocità di combustione delle calorie; tuttavia, se si beve troppo durante i pasti, si diluisce l'acido cloridrico dello stomaco e la digestione diventa più lenta e difficile. Fuori i pasti, in caso di necessità o arsuria, l'acqua alcalina di sorgente, che è leggera, è utile all'organismo.

L'acqua troppo ricca di calcio o dura, se non è addolcita con anticalcari, può causare problemi al processo industriale; produce incrostazioni nei macchinari e, nei lavaggi, riduce l'efficacia dei detersivi; ma il corpo umano funziona diversamente, l'acqua alcalina leggera contrasta l'acidificazione e, in associazione con il magnesio, combatte

l'osteoporosi e previene le malattie cardiovascolari e il tumore. Le acque oligominerali sono più povere di sali di quelle minerali, le prime sono migliori, soprattutto quelle alcaline; l'eccesso di sali inorganici è dannoso al corpo perché questi devono essere smaltiti.

La concentrazione di carbonato di calcio distingue le acque in dure e dolci, mentre i calcoli renali sono costituiti da cristalli di ossalato di calcio, calcio fosfato, fosfato di ammonio e magnesio e da acido urico; calcoli e renella sono dovuti soprattutto all'ossalato di calcio e non al calcio dell'acqua dura in se, che svolge un'azione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari e dei tumori. I cristalli di ossalato di calcio si possono riscontrare nelle urine e predispongono alla formazione dei calcoli, la causa principale è l'alimentazione a base di latte e derivati.

L'acqua alcalina combatte la stitichezza e l'acidificazione, favorisce la digestione, combatte gotta e acido urico ristagnante; le acque ricche di calcio sono utili alle ossa. L'acqua gassata contiene anidride carbonica che è acidificante e può provocare la dilatazione gastrica; l'acqua può essere acida o alcalina, la seconda è ricca di bicarbonato, sodio, calcio, magnesio e potassio; l'acqua aiuta l'organismo a liberarsi delle scorie.

Però gli ipertesi devono bere acqua priva di sodio che, ancorché alcalino, alza la pressione, perché il sodio, per osmosi, trattiene l'acqua e fa elevare la pressione; infatti, chi è troppo immerso in acqua di mare, si disidrata, chi beve troppa acqua di mare, muore per disidratazione dei tessuti; la saturazione in sali, diminuisce l'idratazione dei tessuti. Le tartarughe marine espellono l'eccesso di sale con il muco, dagli occhi, le iguane lo espellono dal naso con degli starnuti, l'acqua marina è la più ricca di sali minerali inorganici e non fa bene al corpo umano; le reni cercano di mantenere in equilibrio la quantità d'acqua e di sodio nell'organismo, quando non ci riescono, sono aiutate dalla sudorazione che espelle i sali in eccesso, anche il muco delle fosse nasali è salato.

Negli anziani può mancare lo stimolo naturale della sete, anche quando il corpo si disidrata, in generale però, la quantità di acqua ingerita dipende dal sale ingerito e dal tipo di cibo ingerito; il corpo perde umidità, oltre che con l'urina, con il sudore, con l'evaporazione, la febbre, la diarrea, l'esposizione al calore e ai ventilatori. Gli anziani, anche a causa d'eccessi di sodio, possono avere ritenzione idrica, cioè difficoltà a smaltire l'eccesso d'acqua, con formazione d'edemi, ipertensione e problemi cardiaci, però, contemporaneamente, come per chi beve acqua di mare, sono anche esposti alla disidratazione.

L'aumento di peso può dipendere da un eccesso d'acqua, di grasso e di sale nel corpo che porta all'ipertensione e allo scompenso cardiaco; deve bere di più chi ha i calcoli, chi ha infezioni urinarie o cistiti, un eccessivo senso di sete può essere il primo sintomo del diabete, conseguenza di glicemia elevata; la diuresi elevata può essere conseguenza anche dall'enorme concentrazione di glucosio nel sangue e nelle urine; comunque, la migliore acqua è quella biologica della frutta, poi viene quella della sorgente, poi quella oligominerale alcalina e pura.

La gestione delle acque e la privatizzazione delle acque sta diventando un affare in tutto il mondo, in Sicilia la distribuzione dell'acqua è controllata dalla mafia; i consorzi d'irrigazione, con relative dighe, realizzati dal fascismo, rimasero inattivi perché la mafia temeva di perdere il controllo dell'acqua, nella costruzione delle dighe era interessato il mafioso Luciano Liggio. Nel 1973 in Sicilia esistevano 1.469 pozzi che attingevano dalla falda freatica, alcuni pozzi erano gestiti dalle famiglie mafiose dei Greco e dei Ciaculli.

Ogni anno in Sicilia piovono 7 miliardi di metri cubi d'acqua, quasi il triplo del fabbisogno, eppure la Sicilia soffre di sete e perciò l'acqua si vende cara; ci sono dighe che attendono da molti anni di essere completate, le condotte sono dei colabrodo, i lavori pubblici sono occasioni di speculazioni e durano all'infinito. Nessuno dei bacini nati con le dighe completate è stata riempito completamente, per alcune dighe mancano gli allacciamenti,

non si fanno perché le amministrazioni locali favoriscono gli approvvigionamenti dalla mafia.

A volte l'acqua contenuta dalle dighe finisce in mare, perché le dighe non sono in grado di contenere l'acqua caduta con le abbondanti piogge; la mafia, che crea deputati e governi, ha potuto operare nel settore dell'acqua perché ha avuto complicità pubbliche, nel 2001 le inadempienze della regione hanno costretto il governo a nominare un commissario, che ha proposto l'istituzione di un'autorità garante, senza risultati tangibili.

A livello internazionale, un gigante dell'acqua è la Vivendi francese; in Gran Bretagna l'acqua è stata privatizzata nel 1989, in Germania, nel settore, esistono colossi privati, in Italia operano l'azienda romana Atea, la milanese Amn e, seguendo una tradizione araba, la mafia in Sicilia. A causa della privatizzazione, in Francia è aumentato il prezzo dell'acqua e in Gran Bretagna sono aumentati gli utili delle imprese interessate.

Si vuol fare diventare l'acqua un bene prezioso come il petrolio, anche l'Europa ne sostiene la privatizzazione, con un referendum l'Italia l'ha bocciata, però sarà difficile cambiare la nostra sorte, anche se c'è chi si oppone alle privatizzazioni; nel 1998 a Lisbona è stato redatto un manifesto dell'acqua che afferma che l'acqua non è un bene economico accaparrabile, perché è importante anche per la salute pubblica; se il popolo fosse veramente sovrano, sarebbe una cosa importante.

L'acqua oligominerale alcalina, dopo lo svuotamento dello stomaco, aiuta a neutralizzare i residui di acido cloridrico dello stomaco, se è povera di minerali alcalini, si può bere con bicarbonato di sodio e sali minerali alcalini disciolti; si può bere durante la notte, cioè in fase di depurazione; per chi mangia vegano, non occorre bere acqua durante o dopo i pasti, ma solo quando si suda troppo o fa troppo caldo, perché frutta acquosa e vegetali crudi hanno la stessa percentuale di acqua del corpo umano, cioè il 70%.

Quando si passa alla dieta vegana senza preventivo digiuno, per non stressare lo stomaco e il tubo digerente e relativa flora batterica, che si devono adattare, è utile un cambiamento di dieta graduale; in tal modo si rinnova anche la flora batterica intestinale, potenziando quella aerobica che decompone i vegetali, a scapito di quella anerobica che decompone latte, carne e zucchero e che produce putrefazione intestinale e gas maleodoranti.

A scopo di disintossicazione, abbinata al digiuno, l'acqua distillata alimentare, che si trova in commercio negli Usa, si raccoglie dalla pioggia dopo il primo scroscio, per eliminare le polveri inquinanti dell'aria, poi va filtrata con un panno; però l'acqua distillata per i ferri da stiro non è conservata con criteri d'igiene alimentare e di potabilità. La guarigione naturale si può ottenere troncando con i farmaci e con un digiuno totale, con tre o quattro giorni di riposo fisiologico ad acqua distillata, il digiunante deve essere assistito per ragioni psicologiche e perché ne avrà fastidiose crisi eliminative.

Dopodiché, dieta fruttariana per una settimana, al termine della quale si adotterà la nuova dieta vegano-crudista per tutta la vita; un'alternativa al digiuno può essere un lungo periodo di dieta a frutta acquosa e uva, questa costituisce una forma di semidigiuno e produce risultati notevoli, ma richiede più tempo, è consigliata a chi non può digiunare perché impegnato nello studio o nel lavoro, infatti, digiuno e semidigiuno, richiedono riposo assoluto.

La frutta, incluso il limone, non è mai acidificante, il cibo più alcalinizzante del corpo umano è la frutta, in particolare gli agrumi, la cui acidità si trasforma in bocca in ceneri alcaline, utili ad alcalinizzare il sangue e a mantenerlo al suo livello di PH 7.40 della scala acido-alcalina. Proteine animali, caffè, cibi cotti, zucchero, farmaci e integratori acidificano il sangue e favoriscono osteoporosi nelle ossa e carie nei denti.

La frutta secca, dopo i due pasti principali vegetali, a base anche di cereali integrali, legumi e patate, ci sta come la mela e l'ananas, perché questo tipo di frutta è antifermentativo, l'altra frutta va mangiata lontana dai pasti; la frutta migliore è senza

pesticidi e non OGM, ricordando che ci sono frutti che non richiedono particolari trattamenti chimici, come cachi, kiwi, susine, nespole, fichi e frutti di bosco. La frutta è protetta dalla buccia, che va lavata, però aria e terra, inquinate dalla chimica, inquinano anche la pianta e, attraverso la linfa, la frutta; inoltre, come accade all'uomo con il sale, la frutta inquinata chimicamente, è più acquosa e ha meno valori nutritivi, però appare più bella.

Comunque, i terreni reagiscono ai fattori inquinanti perché bombardati da energia elettromagnetica solare, da bagni d'aria, di vento e di sole; con un po' di tempo, grazie ed essi, la terra inquinata chimicamente si depura, pronta per accogliere coltivazioni biologiche; quando è possibile, bisogna mangiare la frutta con buccia, acini e semi, perché l'80% dei valori enzimatici, vitaminici e minerali stanno lì; però non bisogna esagerare con i semi, che contengono acido fitico dannoso ad alte concentrazioni, è un espediente delle piante per garantirsi la loro riproduzione.

L'uomo dovrebbe prendere l'acqua soprattutto dalla frutta, che è molto ricca d'acqua, i minerali inorganici, come quelli dell'acqua, non sono metabolizzati completamente e si depositano in arterie, vene, fegato, reni e cervello. Non è facile espellere i minerali inorganici dall'organismo, perciò le acque dure possono avere delle controindicazioni; diversamente dai minerali dei vegetali, i minerali dell'acqua hanno meno valore per l'organismo, anche l'acqua di mare è acqua minerale, è carica di sali minerali ed è imbevibile, velenosa e caustica.

La migliore acqua naturale è quella piovana purificata, invece, l'acqua troppo mineralizzata o dura favorisce le cardiopatie, fa danni alle vene e al cervello. La pioggia fa meraviglie alla vita vegetale e alle penne degli uccelli; la frutta acquosa è ottima per purificare il sangue, gli agrumi rimuovono dalle vene minerali inorganici e colesterolo LDL. I sali minerali delle acque, se non utilizzati dal corpo e inespulsi, favoriscono invecchiamento, reumatismi, avvelenamento e accumulo di calcare nei tessuti.

L'acqua potabile contiene anche fluoro e cloro immessi dallo stato, che sono dannosi alla salute, il primo serve a sedare il popolo e il secondo, come l'ozono usato dagli americani, serve a sterilizzare le acque; l'acqua meteorica contiene polveri e batteri, mentre l'acqua di sorgente è priva di batteri ma ricca di minerali, la durezza dell'acqua dipende dalla presenza di bicarbonato di calcio; per i minerali organici è meglio ricorrere alla frutta e agli ortaggi freschi.

L'acqua ricca di bicarbonato di calcio contrasta l'acidità ma non aiuta sempre le ossa, il calcio veramente necessario all'organismo è fornito solo da frutta e verdura crude; l'acqua distillata disintossica, aiuta le reni, abbatte i calcoli e previene l'ossificazione delle arterie. La frutta che pende dai rami è colma d'energia elettromagnetica solare e di glucosio; i sensi di fame possono indicare che si sta sottoponendo il corpo a un regime sottocalorico, si ovvia al problema con il succo zuccherino della frutta, quando disponibile, altrimenti con i cereali integrali.

L'acqua del rubinetto varia con gli acquedotti e, anche se purificata, contiene minerali inorganici, soprattutto calcio; invece l'acqua distillata è acqua al 100%, con pH 7.00, con le qualità solventi naturali dell'acqua ai massimi livelli, disintossica e non decalcifica le ossa; il calcio organico delle ossa ci proviene dall'acqua biologica della frutta e dalle verdure crude. Calcoli, escrescenze e placche arteriose si dissolvono con l'acqua distillata e con l'acqua biologica della frutta; l'acqua comune, se è inespulsa con i suoi minerali, va a formare liquidi di ritenzione; invece è regolarmente metabolizzata l'acqua biologica, accompagnata da enzimi, vitamine e minerali organici, i quali nel corpo subiscono una trasformazione biochimica. La frutta, acquosa o secca, è da consumare il più possibile, non fa emettere all'uomo odori sgradevoli.

La mela ha 200 sostanze cariche di enzimi e di magnetismo, fa scattare all'interno del nostro corpo centinaia di reazioni elettrochimiche, per disintegrare le molecole del cibo e

metterle a disposizione delle nostre cellule. André Simoneton ha dimostrato che la frutta viva è in cima alle preferenze del corpo umano, raggiungendo emissioni radianti e vibrazionali da 6500-9000 Angstrom, cioè vicine al massimo dell'infrarosso dell'apposita scala; mentre le verdure crude e le patate leggermente cotte e con la buccia arrivano ai 6000 A., con onde vibrazionali colore arancio; per il corpo sono pregiati i vegetali verdi crudi, contenenti clorofilla e la frutta e i vegetali crudi color rosso.

Cereali, pane integrale e verdure scottate, stanno tra i 3000 e i 5500 A, con colore dall'ultravioletto al blu, al verde e al giallo; proteine animali cotte o industriali, cibi cotti, succhi di frutta conservati, caffè, cioccolato, marmellate, merendine, gelati, integratori stanno sotto i 3000 A, sono cibi quasi morti, quasi privi di vibrazioni e hanno il colore grigio. Insaccati e prosciutti sono cadaveri carichi di sale, nitrati, nitrati, fosfati e altre sostanze chimiche usate per garantirne la conservabilità e ravvivarli nel colore.

Frutta acquosa e centrifugati vanno mangiati a stomaco vuoto e lo stomaco si svuota in mezz'ora; mela, ananas e frutta secca si possono consumare dopo altri cibi, perché hanno enzimi anti-fermentanti, però la frutta secca richiede tempi di digestione più lunghi, cioè oltre due ore; non bisogna esagerare con i legumi, che sono acidificanti. La frutta è piena di micronutrienti bilanciati e di acqua biologica capace di ripulire e purificare il sangue e le cellule; il celebre oncologo Max Gerson basava tutte le sue cure su una dieta rigorosamente fruttariana.

La frutta non ingrassa e non gonfia e va generalmente mangiata a stomaco vuoto, salvo mela, ananas e la frutta secca. Con l'alimentazione vegana, non si ha bisogno di bere acqua, che diluisce l'acido cloridrico dello stomaco, rendendo più difficile la disgregazione del cibo; l'acqua va bevuta solo in caso di arsura e serve a spegnere la febbre gastrointestinale da cattivo cibo e a diluire i sali inorganici in eccesso.

Gli uomini sono esseri fruttariani, disegnati per un apporto proteico minimo, che corrisponde a quello contenuto nella frutta e nelle verdure crude, pari al 4-5%; quando si mangia solo frutta, non si beve più acqua, non si soffre più il caldo o il freddo, si migliora l'aspetto e l'umore, crescono le energie, spariscono i dolori e migliora il sangue; la frutta, per i suoi principi nutritivi, è il cibo elettivo dell'essere umano (Valdo Vaccaro).

La specie umana è strutturata per raccogliere e mangiare la frutta, l'uomo ha usato le mani la prima volta, per raccogliere frutta. L'anatomia comparata conferma che la dentatura umana, lo stomaco, i succhi gastrici digestivi e il canale intestinale sono strutturati per nutrirsi principalmente di frutta e secondariamente di altri vegetali e di cereali. La frutta commestibile è quella dolce, succosa, profumata e attraente alla vista, la polpa del frutto è una riserva di cibo per gli animali e per il seme, finché questo non trova le condizioni per germinare.

Nutrendosi di frutta, l'uomo non nuoce alla pianta, perché la pianta soffre solo quando è strappata o mutilata; gettando il seme contenuto nella frutta, l'uomo e altri animali, come dei simionti, contribuiscono alla propagazione della specie vegetale; la frutta dei vegetali include semi, cereali e legumi. Frutta acquosa e semi possono essere consumati allo stato naturale, mentre cereali e legumi devono essere cotti; l'uomo imparò a utilizzarli quando la frutta fresca, per fattori climatici, non era disponibile.

Nella frutta acquosa e nei semi è contenuto tutto ciò di cui ha bisogno il nostro organismo per riparare e mantenere in ottimo stato i propri tessuti e le funzioni vitali; la frutta fornisce all'organismo energia sotto forma di zuccheri e lo ripulisce dai rifiuti accumulati, le mandorle forniscono energia sotto forma di grassi Omega 3. Ogni vegetale crudo contiene enzimi che, uniti a quelli presenti nel nostro apparato digerente e prodotti dai batteri, hanno lo scopo di scomporre gli alimenti, per l'assimilazione dei loro nutrienti.

La frutta contiene acqua biologica, enzimi, vitamine, sali minerali organici, ferro non-eme, fattori di crescita, proteine in quantità commisurata alle esigenze umane, oli Omega 3 e ormoni capaci di rallentare l'assorbimento del glucosio da parte dell'intestino. La frutta contiene antiossidanti, che riducono i radicali liberi, contiene sali organici alcalinizzanti che contrastano l'osteoporosi, fibre e bioflavonoidi, che sono molecole che svolgono azioni protettive.

La frutta è purificante, anti-costipante e dimagrante, è priva di grassi saturi, è tanto più ricca di nutrienti quanto più proviene da terreni non contaminati; a causa del traffico, la frutta e la verdura coltivate ai margini delle strade hanno un maggiore contenuto di inquinanti rispetto a quella coltivata in piena campagna. Molti frutti non richiedono trattamenti chimici e sono naturalmente biologici, come: fico, cachi, nespola, melograno, frutti di bosco, carruba, lampone, gelso, mora, mandarino, mirtillo.

Le mele, forse perché coltivate lontane dalle strade, hanno il vantaggio di essere tra la frutta più immune allo smog, tutta la frutta ha potere disintossicante; alla fine del 1800 Metchnikoff dimostrò che, attraverso certi enzimi disintossicanti del fegato e di altri organi, si può ottenere un ringiovanimento e un allungamento della vita; Kempner suggeriva agli ipertesi di consumare mele e riso, capaci di assorbire il sodio dalle pareti delle arterie.

Le mele sono ricche dello zucchero meno pericoloso, cioè il fruttosio, che non determina diabete, né riduzione ormonale; infatti, le mele hanno 6 parti di fruttosio e una parte di glucosio e saccarosio, mentre l'altra frutta ha per lo più uguali quantità di fruttosio, glucosio e saccarosio; uva e ciliegie hanno il 6% di fruttosio, ma anche un'alta carica di glucosio e saccarosio; perciò l'eccesso di consumo di uva e di mele è sconsigliato a chi ha la glicemia alta.

Le mele hanno il più alto contenuto di pectine rispetto a tutti gli altri frutti, sostanze capaci di ridurre il numero dei batteri cattivi dell'intestino, svolgendo un'azione profilattica e curativa contro le artriti. Il vantaggio di contenere un'alta quantità di fruttosio e una scarsa quantità degli altri zuccheri è notevole, perché gli altri zuccheri favoriscono la formazione di trigliceridi che, insieme al colesterolo, provocano l'arteriosclerosi.

Il colesterolo colpisce il cuore, il cervello e le reni, mentre i trigliceridi si localizzano principalmente nelle arterie delle gambe e della retina; il fruttosio passa direttamente dall'intestino al fegato senza produzione di trigliceridi. Le persone che soffrono di grampi notturni dovrebbero sostituire lo zucchero con il fruttosio naturale delle mele; le mele contengono 16 aminoacidi, tra questi due essenziali, la lisina e la treonina, sufficienti alla sintesi proteica, cioè alla riparazione e alla crescita dei tessuti.

Come l'eccesso di saccarosio fa danni al sangue e al cervello, l'eccesso proteico comporta un aumento di aminoacidi che riducono le prestazioni cerebrali, inducendo una specie di torpore cerebrale, con effetti negativi sulla memoria e sulle capacità creative dell'uomo; eccessi proteici, oltre ad abbassare il pH del sangue acidificandolo, favoriscono l'insorgenza di vari tipi di tumore. Un tempo si riteneva che fossero 8 o 9 gli aminoacidi essenziali, cioè quelli che non sono prodotti dall'organismo e che devono essere introdotti con la dieta, mentre le ultime ricerche dimostrano che sono solo 2 aminoacidi sono realmente essenziali, cioè la treonina e la lisina, contenuti nella mela.

La mela è ricca di polifenoli protettivi, di pectine antisettiche, di potassio; i polifenoli attivano un complesso enzimatico presente in tutti i tessuti umani (il P-450) che ha poteri disintossicanti, anticancerogeni e antisenili. Le cavia, cui sono stati somministrati

polifenoli, resistono meglio alla fatica; i polifenoli, considerati veicoli della vitamina C, favoriscono la diuresi, stimolano il cuore, inibiscono il glaucoma e captano il calcio.

Sotto l'influenza del sole, gli amidi della frutta si trasformano in zuccheri; gli zuccheri della frutta sono migliori degli amidi, forniscono energia e richiedono un minore lavoro digestivo, con dispendio energetico prossimo allo zero. In sostanza, danno il maggior nutrimento con il minor sforzo digestivo; infatti, una considerevole energia è sperperata dal corpo per convertire l'amido in zucchero e, in generale, per la digestione dei cibi, soprattutto animali. La migliore fonte di zucchero per il corpo è la frutta dolce, cioè mele, cachi, fichi, pere, albicocche, pesche, ciliegie, prugne, nespole, meloni, cocomeri, banane, datteri ecc.; i cui zuccheri arrivano predigeriti nel nostro intestino, ben bilanciati con vitamine, minerali, enzimi e gli altri fattori nutritivi. Anche se gli umani risultano strutturati per alimentarsi fondamentalmente di frutta, è difficile vivere per lunghi periodi di sola frutta acquosa, non sempre disponibile, che perciò va integrata con semi, verdura, cereali e legumi.

Lo zucchero della frutta, disciolto in acqua biologica nutritiva, è diverso dallo zucchero industriale o saccarosio, che è una droga raffinata e un veleno, cioè è solo calorie prive di nutrienti; gli zuccheri della natura sono tollerati dall'organismo più degli amidi cotti. L'acqua biologica o organica ci viene dalle piante che metabolizzano i minerali inorganici e cristallini della terra e li rendono assimilabili, cioè in forma colloidale per l'uomo, non può essere sostituita adeguatamente dall'acqua inorganica; gli animali frutticoli, se non sono preda di arsura, non bevono acqua, così evitano anche i corsi inquinati.

(Sull'acqua, come fonte si citano, il dott. Herbert Shelton - Usa; il dott. James Jackson - Usa; il dott. R.W. Bernard - Usa; il dott. H. Carrington - Usa, il dott. Otto Carque - Usa, il dott. Norman Walzer - Usa; il dott. Luther Von Wedekind, della Navy Yard di Brooklyn, ha affermato che, dopo l'acqua biologica, anche l'acqua pura distillata è terapeutica. Russell Thacher Trall (1812-1877), dell'American Natural Hygiene Society, ha dichiarato che l'acqua comune non possiede alcun potere di cura.

L'acqua del corpo o è introdotta con gli alimenti e le bevande o è un prodotto del metabolismo, cioè delle reazioni chimiche interne; il metabolismo dell'acqua avviene degradando carboidrati, grassi e proteine, con la produzione di prodotti di scarto, quali anidride carbonica e acqua di sintesi. Negli animali, il metabolismo energetico è un processo chimico che ha come fonte gli alimenti, nelle piante è un processo fotosintetico ed elettromagnetico che ha come fonte la luce.

Come accade nei motori, nel corpo umano, per bruciare il carburante calorico alimentare e produrre energia, occorre ossigeno, il quale serve a livello di digestione aerobica intestinale, ossidando gli alimenti, serve a livello metabolico, a livello sanguigno, a livello cerebrale e, per l'utilizzo del glucosio, a livello cellulare. Per produrre energia, l'uomo introduce alimenti, mentre il motore introduce carburante e il camino legna; in tutti questi processi si produce, in piccola misura e come sottoprodotto di sintesi, l'acqua, in forma liquida nell'uomo e in forma di vapore nel motore; non è solo il motore a idrogeno a produrre l'acqua. Nell'uomo, sia l'acqua alimentare che quella metabolica, entra a far parte dei tessuti, oppure svolge azione drenante degli scarti metabolici ed è espulsa dalle reni o dai pori della pelle. Per minerale colloidale s'intende qualsiasi sostanza micromolecolare solubile e in sospensione in acqua, mentre la forma cristallina delle acque o macromolecolare tende a precipitare sul fondo.

L'acqua distillata, essendo pura al 100%, ha un pH d'assoluta neutralità, al livello 7.00 della scala acido alcalina, che va dallo 0 (punto di massima acidità) al 14 (punto di massima alcalinità); la sua purezza e la sua qualità solvente le permette di rimuovere dal corpo i minerali inorganici. L'acqua distillata estrae dall'organismo soltanto i minerali inorganici depositati che, associati al colesterolo, formano delle placche arteriose

durissime, formano i calcoli e fanno calcificare i nostri giunti dolenti colpiti da artrosi. Basta fare una semplice analisi delle urine, al termine di un digiuno ad acqua distillata, per riscontrare i minerali cristallini rilasciati nelle urine.

I corpi delle persone sono caratterizzati da incrostazioni e depositi calcarei simili ai depositi che intasano le condutture e i tubi della lavatrice, il calcare è costituito da minerale inorganico in forma cristallina. Secondo Valdo Vaccaro, non esistono minerali assimilabili nelle acque minerali, ma soltanto minerali ostruenti; tuttavia sappiamo che gli animali assetati bevono le acque minerali delle fonti e dei fiumi e a volte mangiano argilla contenente minerali inorganici, quindi l'organismo, in grado di necessità e di scarsità di minerali organici o colloidali, è in grado in parte di assimilarli e di smaltirli, purché non siano troppi, perché in questo caso intasano.

Però, quando è possibile, per purificare il nostro corpo, bisogna ricordare che i minerali che il corpo può assorbire in modo più costruttivo, senza ostruzioni e intossicazioni, metabolizzandoli nelle proprie ossa e non scaricandoli sui calcoli e sul colesterolo, sono i minerali magnetizzati e preparati in forma colloidale dalla fotosintesi clorofilliana; questi minerali si trovano solo nei vegetali crudi, nella frutta, nei tuberi e nei semi.

I minerali utili sono cioè quelli contenuti nelle acque organiche della vegetazione, sono il risultato di un paziente processo di distillazione e di chimica naturale, con le quali la pianta prende anidride carbonica, azoto, minerali, acqua e magnetismo dell'atmosfera, offrendoci un prodotto finale irriproducibile, che si chiama succo zuccherino della frutta, clorofilla, acqua biologica; contenente enzimi, vitamine organiche e minerali organici, inoltre aminoacidi, carboidrati, ormoni naturali e oli insaturi.

I minerali delle acque sono inorganici e morti, non contengono enzimi, che sono l'essenza della vita, stessa storia per i minerali e le vitamine sintetiche; la vitamina sintetica stimola il cuore, come fa il caffè, però le nostre cellule sono avidi solo di minerali e vitamine organici. Se si beve un litro d'acqua minerale al giorno, in 70 anni si mettono dentro il corpo 150 kg di minerali inorganici, fortunatamente espulsi per la gran parte, anche se con gran fatica dalle reni; il nostro corpo utilizza l'acqua che disseta, diluisce e depura, ma utilizza poco i suoi minerali cristallini per le nostre ossa.

Per fortuna, non tutti questi minerali inorganici restano dentro il corpo, perché le reni riescono a filtrare e a portare fuori tali minerali, aiutati dal sudore della pelle e dal muco; comunque, con gli anni, una quota di materiale minerale inorganico inespulsa, rimane nel corpo e ci rende ingessati e poco agili; i nostri movimenti diventano più lenti e pesanti, perché il materiale calcareo si è concentrato nei nostri anfratti e nelle nostre giunture.

Anche i capillari sono messi fuori uso dal materiale calcareo, queste micro-condutture sono compromesse dal calcare inorganico delle acque; queste calcificazioni si contrastano con il succo d'arancia e di altri agrumi, che riescono a mandar fuori dalle arterie il cemento che le occlude. Il minerale duro delle acque porta al corpo umano solo ossificazione e calcificazioni, fatte di fosfato, calcio, carbonato di calcio, solfato di calcio, magnesio, potassio e sodio.

Il processo d'invecchiamento comincia da bambini, con il latte bovino, continua negli anni con i cibi cotti, con le proteine animali, con lo zucchero raffinato e il sale da cucina, con le acque e le bevande dolcificate e gassate; con il calcare, se ne hanno danni anche al cervello, perché esso va a intasare i capillari del cervello. I giovani non sono indirizzati dai genitori e dalla scuola al corretto stile di vita, comunque, non sono ancora nelle condizioni disperate degli anziani.

In assenza di frutta e in momenti di gran sete, va bene anche l'acqua potabile, perché l'acqua è il male minore, rispetto alle bevande proposte dall'industria; occorre comunque minimizzare il consumo d'acqua comune, ricordando che l'acqua distillata filtrata è solo quella della pioggia, della neve o della grandine, quella leggera è l'acqua di montagna, mentre l'acqua biologica è quella della frutta. Se le precipitazioni sono sporche e acide,

basta raccogliere l'acqua a temporale inoltrato e filtrarla; purtroppo, tutte le acque subiscono un avvelenamento progressivo.

Il Movimento ANHS. American Natural Hygiene Society, ha compiuto studi approfonditi sull'acqua, accertando che l'acqua minerale, dopo l'assunzione, causa leucocitosi, cosa che non succede con l'acqua distillata, che ha un PH neutro 7.00, e con l'acqua biologica della frutta. Le acque pure o distillate non rubano minerali al corpo come fa il latte e lo zucchero, non causano osteoporosi, bere e sudare serve a espellere i sali in eccesso non eliminati dalle reni.

Le acque più mineralizzate d'America stanno in Arizona, dove gli indiani Pimas hanno il record americano di carie e osteoporosi; anche le piante preferiscono l'acqua piovana all'acqua dell'innaffiatoio, l'acqua minerale più ricca è quella di mare, che è imbevibile. Alcuni pesci vivono nell'acqua carica d'impurità, di sale, di fango e di materiale in decomposizione, per questo non sono la cosa migliore per l'alimentazione.

L'acqua morta o stagnante è anche priva di valori elettromagnetici, la salute si raggiunge con l'acqua biologica della frutta e con l'equilibrio acido-alcalino del corpo; chi beve tanta acqua vuole spegnere l'incendio acceso nel suo colon. L'uomo è adatto a una dieta idro-sufficiente o vegana che non richiede altra acqua in aggiunta, salvo i periodi di arsura; in ogni caso, lo stimolo della sete indica la necessità d'acqua e non del minerale inorganico che l'accompagna; il corpo umano, soprattutto quello degli anziani, non è in grado di utilizzare o assimilare tutti i minerali inorganici delle acque.

I minerali delle acque si combinano con il colesterolo e con l'acido urico e nelle arterie formano urati di calcio-fosforo-magnesio, che vanno a depositarsi nei giunti. L'acqua di mare è un veleno concentrato, se facessero bene i minerali delle acque, avremmo risolto ogni problema bevendo acqua di mare, che è satura di tutti i tipi di minerali; in realtà, le tartarughe marine, arrivate a terra, si liberano dei sali marini in eccesso, emettendo molto muco salato dagli occhi, mentre le iguane marine si liberano del sale in eccesso con degli starnuti. I pesci si sono evoluti in mare e gli altri animali in terra.

Per Valdo Vaccaro, i minerali sciolti nell'acqua non hanno alcuna virtù; gli uomini bevono a causa di cibi idro-insufficienti, ricchi di cloruro di sodio, zucchero, spezie, cibi cotti, conservati, disidratati, di alcol, caffè e di carne; più la dieta è avvelenante e costipante più siamo assetati. La frutta fornisce i carboidrati essenziali (glucosio) per il sangue, utili per fornire energia, i vegetali a foglia verde forniscono i minerali essenziali; frutta e verdura crude hanno qualità solventi, fluidificanti del sangue e disintossicanti; invece i vegetali amidacei, consumati in eccesso, come cereali e patate, tendono a sviluppare acido carbonico e muco.

Aisla Welch e Key-Tee Khaw, ricercatrici mediche dell'università di Cambridge, seguendo i suggerimenti di Pitagora, Ippocrate, Leonardo, Einstein, Kouchakoff, Simoneton, nel 2000 conclusero un esperimento che coinvolse 20 mila soggetti; conclusero che, per evitare cancro e infarto, serve un minimo di 5 pasti di sola frutta il giorno, a copertura del fabbisogno di vitamine C ed E, in un quantitativo che è molto più alto di quanto suggerito dalle tabelle della FDA.

Quando i risultati di quell'esperimento vennero a galla, a difesa della zootecnia, dell'industria alimentare, chimica e farmaceutica, per insabbiare i dati sull'esperimento, intervennero le autorità. Tutta la frutta è fonte di sali minerali organici, zucchero, enzimi, acidi organici, vitamine vere e acqua biologica; le mele crude sono ricche in acido fosforico e ferro, le fragole sono ricche di ferro e calcio; lamponi, mirtilli, more e bacche sono ricchi di vitamine.

Le banane mature sono digeribili, la frutta secca, masticata accuratamente, va benissimo; il fabbisogno proteico del corpo è assicurato dalla frutta, proteica al punto giusto per l'uomo e in linea col latte umano basso-proteico; i centrifugati, i vegetali crudi e i germogli sono un ottimo alimento per l'uomo. Shelton è contro i cereali, per il loro effetto

acidificante, però l'alimentazione umana accetta anche alcuni cibi acidificanti, come i cereali, a patto che non si ecceda e, con gli altri cibi, preferibilmente non mescolati, si rispetti l'equilibrio acido-alcalino del corpo; i cereali forniscono calorie e sono utili soprattutto in assenza di frutta e vegetali, rappresentano quasi il 50% dell'alimentazione umana.

Perciò per gli adulti vanno bene i cereali integrali non stracotti; per i bambini da svezzare, una volta dismesso l'allattamento materno, sono buone le cremine di avena, i passati di verdure crude e i centrifugati di verdure crude e di frutta. Per loro, senza farmaco o vaccini, l'attacco di febbre si combatte smettendo la somministrazione di cibo e lasciando che la febbre, inviata dal sistema immunitario in formazione, faccia regolarmente il suo corso.

La migliore acqua è quella viva, biologica e organica dei centrifugati di frutta e verdura, crude in genere, contenente minerali organici o colloidali, è ricca di antiossidanti e di principi nutritivi e aiuta a riequilibrare il metabolismo. Dopo quest'acqua viene quella distillata, utile a disintossicare, poi quella piovana filtrata, poi quella pura di sorgente, poi quella oligominerale alcalina purificata, contenente soprattutto potassio, magnesio, calcio e sodio; però questi minerali sono in forma cristallina meno pregiata e di più difficile utilizzo da parte del corpo, che perciò cerca di smaltirli, attraverso pelle e reni, soprattutto quando sono in eccesso, affaticando le reni.

Gli erbivori bevono generalmente meno dei carnivori perché traggono maggiore acqua dai vegetali, i carnivori sono più abituati dell'uomo all'acqua oligominerale; l'acqua può essere ionizzata, ossigenata e rinvigorita magneticamente, facendola passare da un bicchiere all'altro. L'uomo che mangia correttamente non ha sete, perché ha preso l'acqua dalla frutta e dalle verdure crude, è nutrito dalle vitamine naturali, da sali minerali organici, da enzimi che aiutano il metabolismo dei minerali, da ormoni naturali come i fitoestrogeni, da fibre e da altri fitonutrienti naturali ancora sconosciuti.

La frutta è assimilata facilmente e, senza proteine animali che fanno di ostacolo alla digestione, passa nel sangue in mezz'ora, perciò pretende un tubo gastrointestinale libero, in particolare quella più facile alla marcescenza, mentre mele e ananas, grazie ai loro enzimi antifermentanti, sono più resistenti alla fermentazione. Anche la verdura cruda, se rallentata nel suo percorso, tende a fermentare; invece frutta e verdure cotte non fermentano facilmente, perché la cottura le ha private dei loro catalizzatori enzimatici, devitalizzandole e rendendole cibo morto; gli enzimi sono catalizzatori delle reazioni biochimiche.

L'acqua della pioggia è distillata ma inquinata dalle polveri derivanti da auto, emissioni industriali, emissioni da centrali termoelettriche, dal riscaldamento domestico e dal metano prodotto dagli animali da allevamento; l'acqua pura ha un Ph neutro 7.00, invece le precipitazioni acide hanno un alto tasso d'inquinamento, soprattutto in zone urbane e industriali, dove l'acqua che cade al suolo ha livelli di pH bassi, cioè acidi. Il pH è importante anche per stabilire l'habitat ideale delle piante nei rispettivi terreni; infatti, la pianta del mirtillo ha bisogno di un terreno acido, mentre la valeriana ama il terreno alcalino, i funghi richiedono terreno acido; il suolo acido va neutralizzato con carbonato di calcio o con concime organico.

Il latte materno umano è un latte leggerissimo, dolce e trasparente, assai vicino, per formula proteica-vitaminica-zuccherina, al succo fresco della frutta. Il bambino svezzato ha la possibilità di crescere al meglio, senza leucocitosi, senza acidificazioni, senza putrefazioni, con una dieta fruttariana inclusiva anche di frutta secca, rifiutando proteine animali e zucchero. I neonati hanno gli enzimi rennina e lattasi, indispensabili per l'assimilazione delle proteine del latte umano, ma non li hanno sempre gli adulti, perciò sono spesso intolleranti al latte vaccino.

Dopo l'acqua biologica della frutta e quella distillata, va privilegiata l'acqua leggera, con pochi sali minerali, come l'acqua delle sorgenti alpine, quella dei nevai, ricordando che chi mangia frutta acquosa e insalata verde cruda non ha bisogno di bere altra acqua; la frutta cruda è ricca di acqua zuccherina, assieme a tutti gli altri nutrienti, è un concentrato di forza biochimica ed elettromagnetica, impegna al minimo stomaco e tubo digerente, non è tossica e non crea leucocitosi.

Le acque pesanti minerali o dure sono le peggiori, l'acqua migliore è quella biologica della frutta, che contiene minerali in forma colloidale o organica, invece che in forma cristallina, com'è nelle acque minerali e negli integratori minerali, di difficile assimilazione. I minerali organici dei vegetali sono dotati da carica elettrica e sono ionizzati, sottoposti a calore, diventano inorganici.

Per mezzo delle radici, i minerali inorganici del terreno sono assorbiti dalle piante; grazie al sole, con la fotosintesi sono inglobati nella clorofilla e si trasformano in minerali organici vegetali assimilabili; il vegetariano oncologo Umberto Veronesi, in un articolo sulla dieta anticancro dell'8.3.2005, pubblicato sull'Espresso, afferma che, per l'uomo, la dieta innaturale è cancerogena, perché tale cibo può essere tossico per l'apparato cardiocircolatorio e per il sistema digerente.

L'ipoglicemia è data dal basso livello di zucchero nel sangue, il quale è utilizzato dal cervello sottoforma di glucosio, però il fruttosio si trasforma in glucosio più velocemente degli altri carboidrati. Per metabolizzare il calcio dei vegetali, ci occorre l'esposizione al sole che ci fornisce la vitamina D, la frutta secca è ricca di calcio. La frutta non contiene batteri, ma può contenere parassiti, muffa e sostanze chimiche portate dalla linfa e prelevate dalle radici e dall'aria, perciò il lavaggio della frutta non biologica non è sufficiente; carne e latte contengono virus, batteri, muffe, parassiti e farmaci.

Con il succo zuccherino, vitaminico e mineralizzato della frutta, il corpo umano funziona perfettamente, senza gli effetti collaterali chiamati malattie; per seguire l'alimentazione vegetale, se il lavoro e lo studio lo consente, occorre fare cinque pasti di frutta al giorno, più due pasti principali vegetali senza frutta. Per star bene, bisogna anche separare i cicli metabolici dell'organismo, che sono tre, il primo è appropriativo del cibo, il secondo è assimilativo e il terzo è eliminativo o depurativo notturno, ricordando che la digestione dei vegetali è più veloce.

Per l'uomo, l'alimento più nutriente è quella che si digerisce più facilmente, con meno dispersione di energie, la frutta ha queste caratteristiche. Gli alimenti cotti riscaldano perché richiedono un prolungato sforzo digestivo che congestiona le mucose dello stomaco, elevando la temperatura interna; con gli alimenti cotti o conservati la digestione è più lenta e aumentano temperatura interna e pulsazioni.

Grazie ai raggi solari, la frutta è fonte d'energia elettromagnetica e di tanti principi nutritivi, frutta e verdure crude sono digerite in poco tempo e non lasciano residui malsani, invece carne e cibi elaborati impegnano lo stomaco per 4 ore e l'intestino per due giorni, costipando il colon e avvelenando il sangue. I degenerati dediti alla carne non sopportano la verdura cruda e la frutta, come gli alcolizzati non sopportano l'acqua naturale e come i drogati che ricercano sempre la droga.

Per stare bene, l'uomo si dovrebbe nutrire di frutta acquosa o secca al sole, di verdura a foglie verdi, di altra verdura, prevalentemente crude, di germogli, radici, bulbi, cereali integrali e legumi, in ordine decrescente di digeribilità; pane e pasta integrale vanno bene, come patate cotte al vapore e i legumi cotti. Ricotta, miele, yogurt e uovo sono mangiati da alcuni vegetariani, però bisogna mangiare soprattutto cibo vegetale crudo, ricco d'enzimi, vitamine organiche e minerali organici.

In fase di digiuno terapeutico è importante che l'acqua, che è un solvente, sia la più pura possibile, perché deve dissolvere tutti i depositi velenosi e tossiemici interni, inclusi i minerali inorganici delle calcificazioni, contenenti anche urati, ferro e altri sali non

assimilati. Ogni cosa introdotta nel corpo deve essere decomposta; la frutta si trasforma in glucosio e la frutta acquosa è la più digeribile, consumata da sola, rimane nello stomaco solo 25 minuti.

Le proteine putrefanno e i carboidrati e la frutta fermentano, perciò non devono essere abbinati, non devono essere abbinati melone e prosciutto. Nel corpo, la frutta acida diventa alcalina e neutralizza altri acidi; la frutta contiene glucosio, aminoacidi, enzimi, sali minerali, acidi grassi, minerali, ormoni e vitamine, il corpo utilizza la frutta al meglio solo allo stato naturale; nella frutta vi è la forza elettromagnetica del sole.

La funzione depurante della frutta si esplica rimuovendo la materia fecale dalle pareti del colon, vecchia anche di anni; con la dieta giusta, il muco che esce dal naso, proveniente dalle mucose delle fosse nasali, contiene tossine e denota disintossicamento in atto, cioè che il sistema immunitario reagisce. Nel 1982 il National Center Institute americano ha stabilito che, per difendersi dal cancro, bisogna ridurre il consumo di carne, aumentare il consumo di frutta e verdura, l'esperimento di Cambridge del 2000 suggerisce cinque pasti di frutta il giorno.

Secondo il dott. Norman Walker, nessuna persona è in carenza di proteine, mentre il consumo eccessivo di proteine è collegato al tumore, l'ulcera è conseguenza di acidi eccessivi nello stomaco, dovuti a stress e a eccesso di proteine animali; con l'eccesso di carne, l'organismo è intossicato, ha eccesso di peso, cellulite e rughe. L'avvelenamento da proteine crea iperacidità e si può contrastare solo consumando alimenti naturali crudi ad alto contenuto d'acqua, come la frutta.

CAPITOLO 4

LE PROTEINE

Il latte di mucca è cibo ideale per i vitellini, però per noi è troppo ricco, troppo grasso, troppo proteico, ha troppo colesterolo e troppa proteina caseina; a causa di carenze dell'enzima lattasi, che serve a demolire lo zucchero del latte, all'uomo causa intolleranze, problemi digestivi e costipazione, favorisce il cancro al seno; come la carne, è ricettacolo dei peggiori inquinanti, favorisce sclerosi, cancro, artrite, cardiopatie e diabete. Il latte umano ha meno proteine, calcio e sodio, ma più lattosio e ferro di quello di mucca; il formaggio contiene dieci volte più grasso del latte.

Il latte mischiato con altro cibo fa ancora più male, produce muco, il calcio del latte è legato alla caseina e non è assorbito, il formaggio pastorizzato trasforma il calcio organico del latte in calcio inorganico, che deve essere espulso; frutta e verdure crude contengono tutto il calcio organico che serve al corpo. I latticini stimolano la produzione di acido, poi neutralizzato con l'ossea delle ossa, il latte vaccino procura l'otite ai bambini; per il bambino da svezzare, sono dannosi anche gli omogeneizzati, privi di enzimi, meglio il succo di frutta.

Latte e latticini sono privi di ferro, provocano l'acidità del sangue, tamponata con il calcio delle ossa, il latte, a causa della pastorizzazione, ha minerali in forma inorganica, meno utilizzabili dal corpo; i latticini riducono l'assimilabilità del ferro e favoriscono intolleranze e tumori; anche il consumo di carne favorisce la demineralizzazione, la carne non fa carne e il latte non fa latte, ma entrambi sono prodotti dai vegetali e dalla frutta.

Il latte di mucca, rispetto a quello umano è circa 3 volte più ricco di proteine e di calcio, 4 volte più ricco di fosforo e sodio, però è più povero di ferro e possiede solo la metà del lattosio, cioè lo zucchero del latte, il carburante del nostro cervello. Essendo privo di lattosio, il latte di mucca è spesso causa di mancanza di apprendimento nei bambini; inoltre, se i bambini cresciuti sono carenti di enzima lattasi, non possono metabolizzare il lattosio del latte vaccino e perciò sono colpiti da raffreddori, allergie, otite e altre patologie. La presenza del latte nel seno della donna, la cui formula è identica al succo di molta frutta, dipende dalla suzione, finché c'è suzione c'è latte; in passato i bambini erano allattati al seno fino al 5°-6° anno di vita, oggi L'OMS e l'Unicef consigliano come tempo ideale almeno 2 anni di allattamento. Dopo i primi anni di vita, cioè finita la lattazione, l'uomo perde gli enzimi che servono per digerire il latte e perciò, consumandolo, ne nascono delle intolleranze alimentari e il latte vaccino danneggia reni e sistema digerente. Tre quarti delle allergie dei bambini sono dovuti al latte vaccino, il latte produce muco, asma, raffreddore, stitichezza, insonnia; il fosforo contenuto nel latte vaccino è sei volte quello umano e ostacola l'assorbimento del calcio, il latte vaccino ostacola anche l'assorbimento del ferro.

Il latte umano è antinfiammatorio, quello vaccino è infiammatorio, il latte vaccino contiene l'ormone della crescita dei vitelli, mentre quello umano contiene anticorpi naturali e rafforza il sistema immunitario del bambino. Negli Stati Uniti c'è un'alta incidenza dell'osteoporosi nella popolazione, assente tra cinesi e giapponesi, che non bevono latte vaccino; infatti, con il latte di vacca si abbassano i livelli di calcio, le donne Bantù non bevono latte di vacca, allattano i figli a lungo e non soffrono di osteoporosi.

L'eccesso di proteine del latte è uno dei fattori dello sviluppo dell'osteoporosi, la caseina usata nei formaggi, aderisce all'intestino ostacolando l'assorbimento di altri nutrienti da parte dei villi. Il consumo di latte danneggia le arterie, il latte vaccino è contaminato dai processi industriali e dagli antibiotici dati alle mucche, provoca piccole emorragie intestinali, ulcera, insonnia; il latte pastorizzato è privato di gran parte delle vitamine.

Il latte condensato ha il 40% di zucchero saccarosio, che è usato come conservante, perché impedisce fermentazione e proliferazione dei batteri. In occidente è frequente il cancro alla mammella, alle ovaie e alla prostata, che è meno frequente in Cina e Giappone, dove non si consuma latte; a causa della mancanza di enzimi, il 70% della popolazione mondiale è incapace di digerire il lattosio o zucchero del latte e ne nascono intolleranze. Il latte di vacca è un grande alimento, ma solo per il vitello e non per l'uomo (Dottor Franco Libero Manco); il latte crudo è un alimento completo per le vacche, è depauperato con la pastorizzazione, che impedisce l'assorbimento di acido folico o vitamina B9, importante per il sistema nervoso; questo latte inattiva altri nutrienti, come zinco, vitamina B12 e ferro.

Il latte consumato assieme ad alimenti contenenti antiossidanti, inibisce l'assorbimento dei fenoli antiossidanti; il latte di mucca è ricco di grassi, colesterolo ed ha più proteine del latte umano, manca di vitamine C e D, crea difficoltà di digestione e diarrea. Gli adulti, a causa della mancanza dell'enzima lattasi, consumando latte vaccino sono colpiti da disturbi gastrointestinali, raffreddori e asma; solo lo yogurt, la ricotta e il latte di capra possono essere digeriti più facilmente.

Il calcio serve al sistema nervoso, cardiovascolare e alla coagulazione, è antitumorale, si prende dai vegetali e dall'acqua e si fissa con il sole, la fissazione del calcio dipende dall'apporto di fosfati, magnesio e vitamina D. La proteina caseina dei formaggi è un allergene che fa scaturire una reazione immunitaria da parte dei linfociti, con un'intolleranza che genera un'irritazione della mucosa gastroenterica, stipsi, infiammazioni intestinali, mal di testa, sovrappeso e asma; l'irritazione delle mucose intestinali fa produrre muco da parte dell'apparato respiratorio e dell'intestino.

La caseina stimola la produzione d'insulina da parte del pancreas, determinando la resistenza insulinica, generando colesterolo, diabete e sovrappeso. Il latte pastorizzato contiene poca flora batterica benefica, quello fresco può avere batteri nocivi, incluso quello della TBC bovina; i formaggi fermentati possono contenere lieviti che alterano la flora batterica intestinale, favorendo le intolleranze; le muffe del formaggio liberano sostanze tossiche per il fegato.

Farina e latticini creano una colla che aderisce alle pareti intestinali, ostacolando l'assorbimento del cibo. La dieta vegetariana combatte l'osteoporosi, produce meno acidi e quindi l'organismo richiede meno alcali, come calcio, magnesio, sodio e potassio; a causa di consumo di zuccheri e latte, le ossa sono depauperate dei minerali e aumenta l'acidità, che fa allignare funghi e tumori. Per ridurre il rischio di osteoporosi e fratture alle ossa, bisogna ridurre l'assunzione di latte, zucchero e proteine animali, bisogna aumentare il consumo di frutta e verdura cruda e l'attività fisica.

I latticini elevano il rischio di malattie cardiovascolari; alcuni tumori, come quelli dell'ovaio, sono stati messi in relazione con il consumo di latticini (dott. Daniel Cramer – Harvard); quando il consumo di latte è eccessivo, lo zucchero del latte, non è metabolizzato dagli enzimi, si accumula nel sangue e danneggia le ovaie femminili; anche i tumori della prostata e della mammella sono stati messi in relazione con il consumo di latte e derivati.

Il diabete giovanile insulino-dipendente di tipo 1 è correlato al consumo di latte e latticini; il latte innesca una reazione autoimmunitaria, problemi gastrointestinali, diarrea e flatulenza; gli individui colpiti mancano degli enzimi deputati alla digestione dello zucchero del latte o lattosio. Le vacche da latte, per aumentare la produzione, ricevono ormoni della crescita, hanno mastiti o infiammazioni delle mammelle, che richiedono l'uso di antibiotici; nel latte vaccino sono stati trovati questi ormoni, pesticidi e farmaci. Le vacche da latte, a causa di cibo inadatto, hanno l'ulcera nello stomaco.

Proteine del latte, zuccheri del latte e grassi saturi dei latticini favoriscono l'obesità dei bambini e il diabete, le coliche addominali sono correlate al consumo di latte da parte dei bambini; le allergie alimentari aumentano con il consumo del latte. Il latte demineralizza,

decalcifica, crea problemi digestivi, intestinali e ormonali, provoca emorragie e colite; il latte di vacca è un prodotto nocivo, se si elimina dalla dieta, metà dei disturbi scompare, tra gli animali, solo l'uomo da adulto consuma latte.

Il latte di capra è meglio tollerato di quello di vacca, meglio ancora sono i latti vegetali d'orzo, di mandorla, di soia, di riso, di sesamo, ricco di minerali e calcio; il latte vegetale è ricco d'acidi insaturi. Sebbene lo yogurt sia più digeribile del latte e abbia un'azione positiva sulla flora intestinale, è comunque un alimento acido, perciò va usato con moderazione; una quantità eccessiva d'acido lattico nell'organismo è dannosa.

Per preparare i formaggi, si procede con la coagulazione o precipitazione delle caseine, con la separazione del siero e la formazione della cagliata; il processo avviene con l'acidità, la temperatura, i sali minerali e il caglio. La caseina è la principale causa d'allergie al latte, assieme al lattosio; latte e derivati producono muco, intossicazione, aerofagia, sinusiti, raffreddori, diarrea, eritema, faringiti, flatulenza dovuta a fermentazione, aumento di peso e osteoporosi.

Il latte di mucca, quando arriva nello stomaco, si mescola con i succhi gastrici e forma un grosso grumo, cioè la cagliata, perciò è di difficile digestione. Il latte vaccino ha quattro volte le proteine e il calcio del latte umano, nell'intestino il fosforo si combina con il calcio e ne impedisce l'assorbimento; perciò gli esseri umani assorbono meno calcio dal latte vaccino che da quello materno, il nostro corpo perde calcio anche per compensare l'effetto acidificante del latte.

La capacità umana di digerire il latte vaccino è dovuta a una mutazione genetica avvenuta nel neolitico tra gli allevatori e non ne hanno beneficiato tutti gli uomini, ma solo il 30%; la capacità di digerire il latte è dovuta all'enzima lattasi che scinde il lattosio in zuccheri più digeribili, questo enzima è presente nei bambini fino allo svezzamento, con la crescita sparisce o si riduce e ne nasce l'intolleranza al lattosio, con crampi e diarrea.

Latte e derivati provocano restringimento dei vasi che portano al mal di testa, il latte vaccino è privo di vitamina C e di ferro, non favorisce il rilascio di vitamina D, prodotta dalla pelle a seguito di una reazione solare, contiene lipidi e colesterolo; il suo calcio è di più difficile assimilazione rispetto a quello d'origine vegetale. Il latte contiene pesticidi e inquinanti chimici in quantità elevate, i formaggi contengono sodio che aumenta la ritenzione idrica e la pressione e facilita l'espulsione del calcio da parte delle urine.

La pastorizzazione del latte distrugge batteri ma anche benefici elettroni, il latte migliore è quello di capre allevate biologicamente al pascolo, il latte è un alimento per l'infanzia e gli uomini dovrebbero usare solo il latte materno; gli uomini, perduto l'enzima lattasi dei lattanti, per risparmiare allergie, non dovrebbero consumare latte da adulti. Come accade con lo zucchero, il latte favorisce l'acidità, tamponata con i minerali alcalini tolti alle ossa, il che favorisce l'osteoporosi, invece di prevenirla, come credono i difensori del latte; invece le verdure a foglie verdi e le erbe sono ricche di calcio organico, capace di neutralizzare l'acido delle proteine animali e di aiutare le ossa.

A ogni specie di mammifero è destinata una qualità di latte naturale, il latte di mucca, rispetto a quello umano è circa 3 volte più ricco di proteine e di calcio; 4 volte più ricco di fosforo e sodio, mentre possiede solo la metà del lattosio, cioè lo zucchero del latte, il carburante del nostro cervello, è più povero di ferro. Essendo privo di lattosio, il latte di mucca è spesso causa di mancanza di apprendimento nei bambini; inoltre, se i bambini cresciuti sono privi di enzima lattasi, non possono metabolizzare il lattosio del latte vaccino e perciò sono colpiti da raffreddori, allergie, otite e altre patologie.

Il latte di mucca è ricco di grassi, colesterolo ed ha più proteine del latte umano, manca di vitamine C e D, crea difficoltà di digestione e diarrea. Lo zucchero del latte o il lattosio, per essere digerito ha bisogno dell'enzima lattasi, presente nell'infanzia ma che manca nel 70% degli adulti, i quali perciò, quando prendono questo latte, sono colpiti da disturbi gastrointestinali, raffreddori e asma; solo lo yogurt può essere digerito facilmente.

Il calcio serve al sistema nervoso, cardiovascolare e alla coagulazione, è antitumorale, si prende dai vegetali e dall'acqua e si fissa con il sole, la fissazione del calcio dipende dall'apporto di fosfati, magnesio e vitamina D. La proteina caseina dei formaggi è un allergene che fa scaturire una reazione immunitaria da parte dei linfociti, con un'intolleranza che genera un'irritazione della mucosa gastroenterica, stipsi, infiammazioni intestinali, mal di testa, sovrappeso e asma; l'irritazione delle mucose intestinali fa produrre muco da parte dell'apparato respiratorio e dell'intestino.

La caseina stimola la produzione d'insulina da parte del pancreas, però favorisce anche la resistenza insulinica, cioè l'incapacità dell'insulina di contrastare la glicemia, generando colesterolo, diabete e sovrappeso. Il latte pastorizzato contiene poca flora batterica benefica, quello fresco può avere batteri nocivi, incluso quello della TBC bovina; i formaggi fermentati possono contenere lieviti che alterano la flora batterica intestinale, favorendo le intolleranze, le muffe del formaggio liberano sostanze tossiche per il fegato.

La dentatura dell'uomo è frugivora, la frutta è adatta a bocca, stomaco e intestino umano; un carnivoro, per alimentarsi, ha bisogno di una superficie venti volte superiore a quella di un erbivoro; i carnivori hanno un intestino quattro volte più corto del nostro; gli enzimi dell'uomo sono adatti a digerire i vegetali, quelli dei carnivori a digerire la carne. La carne non contiene fibre ed è acidificante, contiene sostanze chimiche, farmaceutiche, parassiti, ormoni, antibiotici, batteri; produce acido urico, che causa gotta e artrite.

Il corpo umano non è in grado di utilizzare le proteine direttamente, prima le deve decomporre in aminoacidi; invece la dieta fruttariana non ha questo problema, la carota contiene 21 dei 23 aminoacidi e 8 di quelli 9 essenziali; il surplus calorico dovuto a carne e carboidrati, porta al sovrappeso. Il latte produce otite, sinusite e allergie, il latte scremato è ancora più ricco di proteine, è acidificante e favorisce l'osteoporosi; le malattie croniche degenerative sono la principale causa di morte, tra esse sono cancro, malattie cardiovascolari e malattie autoimmuni.

Quando con la dieta vegana ci si sforza di rigenerare il corpo, ogni organo e ogni parte del corpo beneficiano di quella rigenerazione. La creatinina si trova nella carne, nel sangue e nell'urina e deriva dalla degradazione della creatina, con la degradazione molecolare della carne; se la creatinina delle carni è troppa, si ha insufficienza renale acuta o cronica, ostruzione alle vie urinarie e ipotiroidismo. La gente mangia carne per abitudine, piacere o dipendenza, che sono più o meno la stessa cosa, ciò dipende dal fatto che le persone dipendenti sono irrazionali e non si curano della propria salute.

Il sangue umano è alcalino-fruttariano, con un PH 7.365 circa, perciò, appena alimenti il corpo con oltre 30 grammi di proteine al giorno, va in acidificazione; quest'avvelenamento fa scattare le emergenze immunitarie che immettono nel sangue un tampone antiacido, rubando osseina alle ossa, causando così osteoporosi e carie dentaria. Lo stomaco e l'intestino umani sono privi d'enzima uricasi, perciò l'uomo è incapace di disgregare l'acido urico (1 kg di carne o pesce o latticini contengono circa 25 grammi d'acido urico), invece negli animali carnivori l'enzima uricasi è presente in grosse quantità.

Il pesce imputridisce, viene da acque inquinate, contiene mercurio, acidifica e produce muco, i crostacei mangiano rifiuti e sono pieni di tossine; con la cottura, l'olio Omega 3 dei pesci si deteriora e s'irrancidisce, è meglio l'olio omega 3 delle noci; il pesce essiccato contiene funghi e micotossine. Nel grasso umano c'è abbondanza di trigliceridi, che sono sostanze grasse, il colesterolo si solubilizza solo nel grasso e non nell'acqua.

Oggi il colesterolo è diviso in lipoproteina o colesterolo HDL-buono e in colesterolo cattivo o lipoproteina LDL; la maggior parte del colesterolo è prodotto dal nostro fegato e non dall'alimentazione introdotta; esso fornisce alle membrane cellulari rigidità, flessibilità e forma (Valdo Vaccaro www.valdovaccaro.blogspot.com); in collaborazione con il muco prodotto dalle mucose, il colesterolo difende la cellula dagli attacchi microbici e dall'acidità,

è componente essenziale dei recettori della serotonina e del tessuto nervoso cerebrale e periferico.

Il colesterolo è fondamentale per la rigenerazione di capelli, unghie, muscoli e ossa e gioca un ruolo nella permeabilità delle cellule intestinali, contrastando allergie e malattie autoimmuni; è precursore della vitamina D, migliora l'assorbimento del calcio e si sposta grazie alle lipoproteine; grazie al colesterolo avvengono la crescita e la divisione cellulare e la sintesi degli ormoni tiroidei. Le lipoproteine sono classificate in base alla loro densità HDL (high density lipoprotein), che portano il colesterolo dalla periferia verso il centro, e LDL (low density lipoprotein), che fanno il viaggio inverso; non è il colesterolo alto a causare i disastri cardiaci.

Il desiderio di Big Pharma di mantenere a lungo il suo redditizio business a base di statine, ha contrastato pesantemente ricercatori come McCully e Daniel Steinberg, che sostengono che il colesterolo alto non è la causa principale delle cardiopatie. I problemi stanno tutti nelle infiammazioni e nelle occlusioni delle arterie e pertanto occorre focalizzare la nostra attenzione sui fattori d'infiammazione, forieri di tante malattie, e non sul colesterolo.

I veri parametri della salute sono dati da dieta, ossigenazione, digestione, defecazione, movimento, sonno, sangue, lingua, alito, forma fisica. Le tabelle ufficiali sul colesterolo, come quelle sulla pressione, sono condizionate da precisi interessi economici; in realtà, i valori variano da individuo a individuo, da ora in ora, da giorno in giorno; secondo una tesi, non esiste colesterolo buono e uno cattivo, il problema sta nello stress ossidativo e nei radicali liberi. Non sono cattive le lipoproteine LDL, ma sono cattive le lipoproteine LDL ossidate, perché alterate da una sistematica assunzione di cibi inadatti al sistema gastrointestinale umano.

Il colesterolo ossidato può essere indice di una malattia in corso, una spia cui bisogna porre rimedio, non tacitando il campanello d'allarme, non intervenendo a suon di statine, ma operando sulla causa del disagio cioè sul fattore ossidante. I veri indicatori dei problemi cardiovascolari sono tre: omocisteina alta nel sangue, calcificazione con placche delle coronarie e ossidazione delle lipoproteine LDL.

Gli eccessi di colesterolo LDL ossidato e gli eccessi di omocisteina sono dovuti a carenza di antiossidanti naturali, come le vitamine C ed E naturali, ovvero di frutta e verdura crude, alla carenza di antiossidanti bioflavonoidi, polifenoli, glutadione, coenzima Q10 e altri antiossidanti essenziali. Il Codex Alimentarius-Pharmaceuticus fa di tutto per mantenere intatto il business delle statine e per impedire l'accesso alle vitamine naturali, agli integratori e alla dieta vegana, che risana tutti i mali.

L'ossidazione delle arterie è la causa delle crisi cardiache, le cause di queste infiammazioni stanno nel colesterolo LDL ossidato, in omocisteina alta, radicali liberi, fumo di sigaretta, inquinamento dell'aria, alcol, ipertensione, zuccheri raffinati, cibi grassi e concentrati. L'infiammazione delle arterie si contrasta con le vitamine C ed E, col glutadione, con i bioflavonoidi, con i polifenoli, con l'acido alfa-lipoico e con il coenzima Q10.

La disinflammazione arteriosa si ottiene evitando tassativamente carne e pesce e inserendo nell'alimentazione il gruppo di vitamine B, sono basilari soprattutto B6, B9 e B12, che si trovano nei semi, nei germogli, nelle arachidi, nei lupini, nei legumi, nei cereali e nella frutta secca con guscio. Una deficienza di metilazione del DNA porta l'omocisteina verso l'alto, tutti i meccanismi d'invecchiamento del corpo umano hanno come comune risultato il cambiamento del DNA, che è l'acido cui è affidata la sintesi delle proteine e che costituisce la sostanza fondamentale dei geni.

E' il gruppo metilico che dice alla cellula quali parti del codice Dna non trascrivere per evitare l'invecchiamento precoce; vivere male e alimentarsi male significano perdere gradualmente gruppi metilici. L'invecchiamento è rappresentato dalla perdita graduale dei

gruppi metilici CH₃ da parte del Dna, a causa di stress ossidativo, tossine dell'ambiente, deficienze vitaminiche e digestioni difficili. Così di danneggia replicazione cellulare, tessuti e sistema immunitario (www.drvaldovaccaro.hk.com; www.valdovaccaro.blogspot.com).

I gruppi metilici sono formati da carbonio e idrogeno e sono deputati alla trasmissione di segnali intracellulari. Una perdita di circa il 40% dei gruppi metilici è associata al crollo degenerativo dell'organismo; rallentare, fermare e invertire la perdita dei gruppi metilici del Dna è pertanto un processo ringiovanente e rivitalizzante; l'omocisteina alta è l'indicatore di una metilazione indebolita, alti livelli di omocisteina accelerano l'accorciamento dei telomeri, cioè della parte finale dei cromosomi, con accorciamento della vita.

I radicali liberi nascono dall'ossidazione cellulare e danneggiano lipidi, proteine e acidi nucleici; sono prodotti di scarto della cellula e si formano quando l'ossigeno è utilizzato nei processi metabolici; gli acidi nucleici sono composti chimici presenti all'interno della cellula e sono deputati alla conservazione e alla trasmissione delle informazioni intracellulari. Il livello di omocisteina offre una lettura generale della condizione metilica, quanto più è alto il livello di omocisteina, tanto più è povera la metilazione del Dna, tanto più alti sono i rischi per la salute.

Per il suo ruolo nei cicli metabolici, è necessario avere un minimo d'omocisteina nel sangue, però, oltre una certa soglia, essa diventa tossica e va a combinarsi col colesterolo LDL, promuovendo ossidazione. Il colesterolo LDL non ossidato è innocuo per i vasi sanguigni, ma basta una piccola ossidazione per trasformarlo in agente di aterosclerosi; omocisteina alta significa sangue coagulante e denso, con elevato rischio cardiaco, sangue che tende a coagularsi e a formare trombosi vascolari.

L'omocisteina elevata si accumula nelle cellule e le trasforma in cellule a rischio, indebolendole e cancerizzandole, invece l'abbassamento dell'omocisteina rinormalizza le cellule, invertendo il restringimento dei vasi sanguigni. Ci si disintossica da omocisteina con zolfo, zinco, acido folico o vitamina B9 e vitamina B12, con alimentazione basso-proteica, con prevalenza di frutta e verdure crude a foglia verde, con respirazione, movimento, traspirazione ed esposizione solare; con cavoli e bietole, che contengono boro, che ha un importante ruolo nella produzione d'ormoni sessuali, abbassa la pressione e, con i suoi nitrati, induce il rilassamento.

Il boro è vasodilatatore e aumenta il flusso sanguigno; le erbette, cioè bietole e verdure a foglia verde con il gambo lungo, contengono enzimi che reintegrano i gruppi metilici nel Dna. I gruppi metilici servono per produrre serotonina, melatonina, dopamina, adrenalina e altri neurotrasmettitori, aiutano la mielinazione dei nervi e la ricostruzione delle cartilagini e delle ossa; questi neurotrasmettitori sono capaci di mandare impulsi nervosi istantanei e coordinati in ogni situazione e in ogni direzione del corpo, sono capaci di ottimizzare i collegamenti tra i sistemi neurovegetativo, ghiandolare, epiteliale e immunitario.

A causa della cattiva alimentazione, il fegato filtra le tossine dal sangue e le scarica attraverso la bile nell'intestino tenue; a volte però, l'espulsione delle tossine avviene anche con il vomito, a volte sono i polmoni e i bronchi che secernono muco contenente tossine; tutti fatti interpretati dai medici come malattie. L'acidità di stomaco procura lesioni e ulcere che producono tessuto cicatrizzante, che porta a indurimenti e fibrosi che possono degenerare in tumore. L'arteriosclerosi è causata dall'eccesso di grasso e colesterolo nei vasi, causata dalle proteine animali, però, digiunando e bevendo solo acqua, il colesterolo si muove e passa dalle vene al sangue per l'eliminazione.

Proteine animali e cibi concentrati procurano cardiopatia, ipertensione, tumori, artriti, gotte, osteoporosi e ulcera, il nostro tubo digerente è adatto per la frutta e non per le proteine, la digestione delle proteine richiede molta energia. Comunque, il corpo ricicla anche scorie proteiche e ferro organico; le proteine, per essere digerite, sono scisse in aminoacidi, però gli aminoacidi sono prodotti anche dai vegetali, di 23 aminoacidi, 14 sono sintetizzati

dall'organismo e 9 essenziali provengono dai vegetali (secondo alcuni, quelli essenziali sono solo due).

Il corpo attinge gli aminoacidi dal sangue e dalla linfa, la carne non fornisce energia muscolare, a parte il grasso, le proteine non hanno il potere calorico che hanno i carboidrati; la carne favorisce la leucocitosi, surriscalda il ventre, ruba materiale enzimatico, rende euforici perché stimola. L'urina e il sangue dei carnivori sono acidi, quelli umani alcalini. Un milligrammo di vitamina B12 basta per 2 anni, ne abbiamo una riserva per 5 anni, però la putrefazione della carne nell'intestino ne ritarda la produzione e provoca eccesso di piastrine che coagulano il sangue, provocando ictus e infarti.

Il consumo di latte e derivati favorisce malattie cardiache, alla tiroide, emicranie, obesità, affaticamento, cancro, artrite, allergie, infezioni all'orecchio, rinite e asma; con lo svezzamento, il latte vaccino è sconsigliato, contiene caseina, che nello stomaco diventa una cagliata di difficile digestione, aderisce alle pareti intestinali, producendo muco e riducendo l'assimilazione di altri cibi.

L'acido urico è prodotto dalle albumine delle proteine animali, di legumi, da alcol e caffè, danneggia fegato, reni e vescica, provoca reumatismi, gotta, artrite. Gli alimenti d'origine animale si corrompono e avvelenano il sangue, ne nascono acidità e gas tossici, con denutrizione e intossicazione; questi gas arrivano anche ai polmoni e, attraverso il sangue, anche al cervello. Lo stomaco non è una pattumiera, ma è la fucina dove si forgia la salute, lo squilibrio delle temperature è collegato a tutti i mali dell'uomo. La febbre esterna è benefica, quell'interna gastrointestinale è cronica, quella locale, ad esempio da scottature o punture, è passeggera.

L'uomo cuoce la carne per coprire il lezzo del sangue che non apprezza, per distruggere parassiti e per favorirne la conservazione; la carne contiene grasso e acqua che, unite al sale da cucina, favoriscono pressione alta, costipazione, ipertrofia degli organi interni, problemi al fegato, alle reni e al cuore. I diversi cibi non andrebbero mischiati, perché il corpo emette un idoneo fluido gastrico digestivo per volta, generalmente la frutta deve essere mangiata lontana dai pasti; la crisi da astinenza da fumo, caffè, alcol, latte, zucchero, carne o droga sono dovuti a un'abitudine che ha svolto un'azione dopante nel cervello che dà assuefazione.

Consumare carne è pericoloso perché le sostanze inquinanti si accumulano nei tessuti adiposi, la carne non è necessaria al nostro sostentamento, le piante forniscono aminoacidi proteine, con le quali gli animali erbivori si costruiscono le proteine, il nostro metabolismo è quello dei primati che vivono, quasi esclusivamente, di frutta e di altri vegetali; con questa dieta, il gorilla è forte, con l'erba dei campi il toro è forte, con il latte materno e poi con vegetali e frutta, il bambino cresce in fretta, forte e in salute.

La carne è impregnata di sostanze derivate dalla disgregazione batterica, contiene erbicidi, fungicidi, antibiotici, vermifughi, ormoni della crescita, nitriti e nitrati cancerogeni, è ricca di ormoni femminili o estrogeni, capaci di rendere i maschi impotenti o sterili; è satura di grasso e colesterolo cattivo che intasano arterie, sovraccaricano fegato, ostruiscono la cistifelia, irritano il colon, moltiplicano il rischio di attacco cardiaco e infarto; anche la carne magra ha tante calorie contenuti nei suoi grassi interni invisibili.

La carne ha un contenuto eccessivo di proteine che danneggia le reni, demineralizza le ossa e acidifica il sangue, invecchia e favorisce il cancro, sviluppa odori spiacevoli dall'intestino, dall'urina, dalle ascelle, dalla pelle e dall'alito; toro, gorilla elefante e rinoceronte sono erbivori e sono forti; in condizione di penuria di cibo, i vegetariani sopravvivono di più, la carne è carente di vitamine e zucchero. Tutte le proteine necessarie alla vita si trovano nei vegetali, i vegetariani sono più sani dei carnivori e vivono più a lungo, i carnivori sono colpiti da cancro intestinale, cardiopatie, caduta di denti, il che impedisce la caccia, e invecchiamento precoce.

La carne è alimento iperproteico, contiene ferro in forma concentrata o eme, mentre le foglie verdi contengono ferro in forma non concentrata e organica o non-eme, più adatto all'uomo; l'imprinting della madre di ogni specie insegna ai cuccioli il cibo della specie e quello non velenoso, non eccitante, non dopante, insegna il cibo che l'organismo è in grado di utilizzare senza danni, cioè senza generare tossine o avvelenamenti forieri di malattie. Purtroppo la cultura umana ha spinto le madri a somministrare ai figli, fin da piccoli, anche cibo innaturale.

Chi preferisce mangiare carne deve tener presente che la carne delle macellerie è in stato di decomposizione, contiene batteri, tossine, parassiti, farmaci, sostanze chimiche; gli insaccati, per nascondere la putrefazione, si servono di conservanti. I pesci si deteriorano prima della carne, gli organi emuntori, quali fegato, pancreas, reni e pelle, faticano a espellere le scorie delle proteine animali, perciò l'ipotalamo fa intervenire i linfociti e i fagociti dell'interferone cellulare.

Digerire la carne ha un alto costo energetico, un pasto carneo impegna il sistema digerente per due giorni, il cuore batte più veloce, si sviluppa la leucocitosi, la temperatura corporea aumenta di un grado e si può sviluppare la febbre gastrointestinale da costipazione. La carne, per la presenza del grasso, che ha valore calorico come gli zuccheri, ha effetti stimolanti, dà vampate di calore, produce invecchiamento e affaticamento.

Nell'intestino, la carne toglie spazio agli alimenti vegetali, con i cibi cotti, lo zucchero, i farmaci e le bevande industriali, provoca fermentazione, putrefazione, stitichezza; per conseguenza, rende bianca la lingua e, con l'acetosi, rende maleodorante l'alito, l'urina, le feci e il sudore. Le uova sono gradite da tutti gli animali, però il rosso dell'uovo è fatto di colesterolo e il bianco di proteine animali come l'albumina, inoltre, le galline sono spesso contaminate da salmonella. Le mucche sono macellate giovani perché, a causa delle condizioni d'allevamento, dopo le mastiti o cisti alle mammelle e le ulcere allo stomaco, rischiano di sviluppare cancro e la loro carne diventerebbe scadente; sono allevate con antibiotici, mais Ogm, proteine animali e ormoni della crescita, mentre per stare bene, avrebbero bisogno di erba.

La razza bianca è maggiormente colpita da obesità, diabete e malattie cardiovascolari, perché il benessere ha favorito la sovralimentazione e il consumo di proteine animali, di alimenti industriali e di alimenti conservati, ignorando che con i cibi naturali si crea buon sangue e con i cibi devitalizzati e innaturali si crea sangue acido. Nutrire gli animali con i vegetali e mangiarne le carni, ha anche ricadute negative sull'inquinamento, sulla minore resa agricola e sulla salute dell'uomo.

L'allevamento intensivo degli animali da macello è corresponsabile del riscaldamento terrestre, d'inquinamento dell'aria, dell'acqua, della distruzione delle foreste, provoca la riduzione d'ossigeno e alti prelievi di acqua; da un ettaro di terra si possono ricavare 8 tonnellate di grano, ma solo 320 kg di carne. Se si vuole salvare l'ambiente e alimentare la popolazione crescente, la scelta vegetariana è pertanto la sola alternativa possibile.

Le proteine animali non servono all'uomo, la carne è uno stimolante che genera tossine; nel corpo avviene la trasformazione chimica degli alimenti, però la vitalità nasce dalla trasformazione degli alimenti vegetali, grazie al metabolismo; gli uomini carnivori hanno più veleni e acido urico in corpo. Con meno cibo e meno proteine, l'uomo aumenta energia e resistenza e ha meno muco e meno veleni; però la frutta sviluppa grande energia.

Le proteine contengono azoto, che è abbondante nell'aria (80%), perciò l'uomo non è mai carente di proteine, ma semmai di altri nutrienti; il corpo umano riconosce le proteine animali come degli aggressori esterni, infatti, i globuli bianchi del sangue aumentano durante una malattia e durante la digestione di cibi altoproteici, che producono muco e acido urico. L'alimentazione vegana è priva di carenze, mentre la popolazione più colpita

da osteoporosi è quella che consuma più latte e derivati, quella più colpita da artrite e gotta mangia carne che produce acidi urici.

Pitagora sosteneva una dieta basso proteica e, tra i cibi sconsigliati, includeva i legumi proteici, in realtà, i legumi si possono mangiare, anche se moderatamente, la soia è consumata in tanti paesi. Però, secondo alcuni studi discutibili della FDA, la soia, che è spesso OGM, determina carenze di vitamine e minerali, inibisce le funzioni della tiroide, contiene glutammato di sodio, che crea problemi neurologici, contiene inibitori di enzimi, fa danni allo stomaco e al pancreas; ostacola l'assimilazione di aminoacidi, danneggia il sistema immunitario e favorisce la coagulazione del sangue, contiene fitoestrogeni che danneggiano il sistema endocrino ("Alimentazione naturale" di Valdo Vaccaro – Anima Edizioni).

Potrebbe essere che con ciò la FDA si ponga a difesa delle industrie casearie e degli allevatori di carne, perché la soia, come il riso, alimenta da secoli le popolazioni asiatiche, contiene proteine, acidi grassi polinsaturi, vitamine e minerali. L'acidità di stomaco deriva dall'ingestione di cibi acidificanti, come le proteine d'origine animale, difficilmente disaggregabili a causa delle scarse dotazioni d'acido cloridrico dello stomaco fruttariano umano.

I cibi alcalini in partenza (carne, latte, uova, pesce e loro derivati), rilasciano nel duodeno ceneri acide e acidificanti, mentre i cibi acidognoli in partenza (frutta e verdura cruda) rilasciano nel duodeno ceneri alcaline, e sono dunque alcalinizzanti. In chimica, l'acidità è la proprietà di una sostanza di mandare in soluzione ioni d'idrogeno o protoni di idrogeno; Søren Peter Sørensen (1868-1939) introdusse il concetto di pH o potenziale d'idrogeno o concentrazione d'idrogeno, il PH è una forza elettromagnetica generata da due elettrodi in specifiche soluzioni.

A causa delle proteine animali, cioè di eccesso di alcaloidi e albumine, ne scaturisce l'acido urico, che è sostanza tossica che si accumula nell'organismo, perché l'uomo manca dell'enzima uricasi dei carnivori e degli onnivori; gli alcaloidi sono sostanze azotate vegetali e animali, quelle vegetali si trovano in legumi, funghi, droghe, cereali, zucchero, tabacco, sostanze nervine, quelle animali si trovano nelle carni.

Nel corpo umano, l'acido urico produce arteriosclerosi, angina pectoris, apoplezia, malattie renali ed epatiche, patologie alla prostata e alla vescica, calcoli, mali di testa, reumatismo, artrite e gotta; l'alimentazione vegana contrasta l'iperuricemia, che è contrastata anche da elevate dosi di vitamina C naturale, cioè della frutta. Secondo il dottor Linus Pauling, anche megadosi di vitamina C inorganica degli integratori dovrebbero garantire questo risultato, però la biochimica non ha riconosciuto queste qualità alle vitamine di sintesi e agli integratori minerali.

Il consumo di carne favorisce il deposito di acidi urici, inoltre, il consumo di carne e latte favorisce ostruzioni fatte di depositi di grassi, muco e tossine; carne e derivati, latte e derivati, alimentano artrosi, artriti e gotta. Dopo ogni pasto carneo, si scatena nell'organismo la leucocitosi o aumento di leucociti o globuli bianchi nel sangue, come risposta del sistema immunitario allertato di fronte all'aggressione esterna.

Nel corpo c'è trasformazione di sostanze, perciò la carne non fa carne, le vitamine sintetiche non fanno vitamina naturale, i minerali inorganici non fanno minerali organici; viceversa, si può ottenere tutto ciò dai vegetali che hanno già metabolizzato azoto dell'aria e minerali inorganici della terra. L'idroterapeuta Manuel Lezaeta afferma che l'artrite nasce dall'infiammazione e dall'intossicazione del sangue, contrastabile con un regime vegetale crudista.

L'erborista Maurice Mességué accomuna reumatismi, gotta e artriti e chiama i sofferenti di queste patologie gottosi, per i quali consiglia un regime vegano crudista e il movimento, per bruciare le tossine e per impedire alle articolazioni di arrugginirsi; consiglia anche di

stare lontani dal freddo e dall'umidità e di sfruttare l'azione benefica del sole. Il cavolo è disinfiammante e lenitivo del dolore, è carico di zolfo benefico e di altri minerali.

Il reumatismo è un processo infiammatorio a carico delle articolazioni e relative cartilagini, è uno stato doloroso che si manifesta nei giunti e nelle parti del corpo sottoposte a sollecitazione e movimento. Le malattie reumatiche appartengono al gruppo delle malattie del collagene, caratterizzate da uno stato infiammatorio, si possono sconfiggere bloccando le fonti acidificanti, cioè proteine animali, caffè, alcol, zucchero e farmaci.

Il reumatismo dipende da uno stato d'impurità e d'intossicazione del sangue, la causa è l'acido urico; poiché noi umani non possediamo l'enzima uricasi dei carnivori, adatto a disgregare le proteine animali, l'acido urico va a depositarsi nelle articolazioni, producendo gonfiori e dolori. Più acque stagnanti, più acido urico, più sale e più adipe abbiamo nel nostro corpo, più problemi reumatici dobbiamo affrontare; per curarsi, sono utili tre giorni di digiuno ad acqua leggera, poi bisogna passare alla dieta fruttariana per altri tre giorni e quindi alla dieta vegana-crudista definitiva.

Esiste un'inclinazione femminile a fidarsi di medici, accademici e preti, cioè di tutti quelli che stanno in cattedra e ci governano con la paura; il latte di mucca è controindicato, ma le donne, seguendo i pediatri, danno ai loro bambini latte e carne a profusione. Ignorano che ogni proteina, oltre i 25 grammi il giorno, è causa d'acidificazione, di radicali liberi, d'omocisteina e di cancro, che è la conseguenza dell'acidificazione del sangue, divenuto lipidico, viscoso e intossicato, e delle ghiandole sofferenti e ingrossate.

In Italia era vegana Margherita Hack, come lo era Einstein, è vegetariano il Professor Veronesi, la carne non è l'alimento più adatto per l'uomo. A forza di mangiar carne, con il passare degli anni, si danneggia sangue, fegato, reni e colon, si sviluppa la colite e diventa più difficile digerire, il ventre si gonfia; però, a livello di colon, il disagio può essere anche asintomatico, tranne leggeri disturbi, perché il colon è povero di terminazioni nervose.

Di fronte a questo quadro, il fattore ereditario e genetico è diventato un comodo alibi per i medici che non riescono a curare; è vero che in certe famiglie imperano i tumori, in altre il diabete e in altre le malattie cardiovascolari, però, se la malattia è unica, cioè la tossiemia, ed è d'origine alimentare, mentre i sintomi sono tanti, è inevitabile che un organismo ceda dove è più vulnerabile, cioè laddove è condizionato dall'ereditarietà o predisposizione.

L'acido urico è dannoso per il corpo umano, ma non è così per cani e gatti, dotati di sangue acido sotto il livello 7.00 di pH, invece l'uomo deve stare intorno a 7.365 di pH, perché quella è la formula alcalina del suo sangue fruttariano; una caduta fuori dal range, significa blocco delle reazioni elettrobiologiche che avvengono nel suo organismo. L'uomo è animale fruttariano a tal punto che non esiste nel suo corpo alcun enzima uricasi per la demolizione dell'acido urico, mentre negli animali onnivori e nei carnivori ce n'è in abbondanza, l'uomo non è onnivoro ma fruttariano e poi vegetariano.

Diversamente dai carnivori, l'uomo ha un intestino lunghissimo, spugnoso e contorto, tipico di un consumatore di frutti facili da digerire e da espellere; invece i carnivori digeriscono con lo stomaco e hanno un intestino corto. Quando si è carichi di albumine, che sono i residui proteici provenienti da proteine animali, l'acido urico entra nel corpo umano; mandare fuori l'acido urico, che sta anche nel caffè, richiede di attingere alle riserve enzimatiche del corpo, prodotte anche dai batteri e che, senza vegetali, si possono esaurire.

Gli effetti dell'acido urico sono arteriosclerosi, angina pectoris, malattie renali ed epatiche, malattia alla prostata e alla vescica, reumatismo, gotta e artrite. I medicinali mascherano i sintomi e ad aggravare i mali, rendendoli cronici e inguaribili; il gottoso da acido urico ha il sangue denso, pesante e viscoso, un sangue che fa una grande fatica a circolare, sottoponendo il sistema vascolare a uno stress enorme, è curato dai medici con l'eparina di maiale.

Purtroppo però, la nostra società sostiene l'alimentazione carnea e poi tenta di curare con i farmaci le malattie derivanti da questo regime alimentare, ignorando intasamento e sporcizia del colon e la tossiemia del sangue. L'alimentazione esclusivamente carnea fa dimagrire in fretta, perché le proteine animali, anche se ricche di grassi calorici, non sono assimilate adeguatamente dai nostri corpi fruttariani.

Con la dieta a base di carne e priva di carboidrati, il corpo metabolizza i grassi ma non è in grado di espellere i veleni e l'acido urico si accumula. Invece, con il digiuno igienista ad acqua distillata o leggera, il calo di peso e il consumo del grasso sono accompagnati da espulsione contemporanea di tutti i veleni interni. Le poche proteine richieste dal corpo umano non devono arrivare per forza dalla carne.

A noi uomini manca nello stomaco la quantità di acido cloridrico concentrato necessaria a disgregare la carne e a trasformare le proteine in aminoacidi assimilabili; gli animali autenticamente onnivori hanno 10 volte più acido cloridrico di noi; noi uomini abbiamo un lungo, spugnoso e complesso intestino, inadatto alle proteine e ideale per i carboidrati, la frutta e la verdura. Il latte leggero di donna, basso-lipidico e basso-proteico, ha la formula quasi identica al succo di frutta.

Oltre 30 grammi di proteine al giorno, si favorisce l'acidificazione del sangue e la leucocitosi, invece la dieta vegana soddisfa il nostro fabbisogno proteico, pari a 11 grammi al giorno per l'infante e 25 per l'adulto. La carenza proteica o di aminoacidi è impossibile con qualsiasi dieta, la carenza può esistere solo per vitamine, minerali organici o colloidali, enzimi e ormoni; il crudismo vegano combatte l'acidificazione da proteine e offre un buon apporto d'inuline (polimeri di fruttosio) e insuline vegetali, che aiutano il pancreas, inoltre dà un buon apporto di glutadione vegetale, adatto a contrastare eventuali cadute ipoglicemiche.

Una dieta basso-proteica vegetale garantisce l'ammontare necessario di nutrienti utili a sostenere il lavoro giornaliero di un uomo, le proteine vegetali necessarie al rinnovamento cellulare non si trovano solo nei legumi. Il ferro della carne è assorbito rapidamente dal corpo umano, causando fiammate al viso, accelerazioni cardiache e surriscaldamento corporale; questo ferro in eccesso causa depositi nel fegato e nel pancreas, fa aumentare i radicali liberi, danneggia le cellule ed è un cardiotonico dopante. Invece il ferro delle verdure e della frutta, secondo Liebig, è assorbito nella quantità richiesta dall'organismo; con il metabolismo, latticini, zuccheri industriali raffinati e carni rubano calcio all'organismo.

La macrobiotica ha insegnato i concetti d'acido-alcalino, ha insegnato ad apprezzare il cereale integrale e a eliminare lo zucchero, i latticini e le bevande gassate, però ha insegnato anche a consumare cibi cotti, sale, pesce e poca frutta. Il suo ideatore, Ohsawa, era giapponese e quindi ittico-dipendente e sale-dipendente, suddito di un paese dove la frutta è consumata poco e dove si consuma poco cibo crudo, dove la produzione di bevande in scatola è molto alta; i giapponesi vivono più a lungo degli americani, però, mangiando pesce inquinato e privandosi di frutta, non sono al top dell'alimentazione.

La gotta è caratterizzata da valori uricemici elevati e piedi gonfi che fanno male, è una patologia più maschile che femminile, causata da accumulo di urati che generano enfiamenti e deformazioni. Comporta dolorose infiammazioni che portano anche alla distruzione progressiva delle cartilagini, contemporaneamente, si formano calcoli renali da eccesso di sali. Il disordine è causato da un eccesso di acido urico nel sangue e dal deposito di minerali sbagliati, che solo le arance e gli agrumi contrastano efficacemente, questo disordine può bloccare i movimenti delle articolazioni.

La gotta è causata da depositi tossici nei giunti che il corpo non riesce a eliminare; la soluzione è di incrementare la capacità escretiva e autopulitiva del corpo con una dieta vegana, magari preceduta da digiuno. L'acido urico è una sostanza molto tossica, che si accumula nell'organismo e distrugge vitamine, minerali, ormoni ed enzimi. Le albumine da

carne sono sostanze proteiche composte di carbonio, idrogeno, azoto, fosforo e ferro; l'acido urico si accumula nell'organismo per eccesso d'albumine e produce aterosclerosi, angina pectoris, emicrania, malattie renali, malattie epatiche, malattie alla prostata e alla vescica, reumatismo e gotta.

Per i medici, la gotta è favorita da una predisposizione genetica, in realtà, si sviluppa quando gli si dà la possibilità, come le altre cosiddette malattie genetiche o ereditarie; la gotta è favorita da un'alimentazione alto-proteica, da bevande alcoliche e da bevande nervine, freddo e umidità aggravano la situazione. Per sconfiggere gotta e artrite, occorre bloccare il flusso dei veleni urici.

L'artrite è uno stato infiammatorio delle articolazioni, causato da un'eccessiva presenza nel sangue di sostanze tossiche, come sali, zuccheri, acido urico e acido lattico; se non si bloccano le fonti del male, non si guarisce. Per mantenere in efficienza il corpo, occorre scaricare le accumulazioni tossiche quando raggiungono il limite massimo di tolleranza; se il nostro sangue tollera una certa percentuale di minerali inorganici, cadaverine, putrescine, acidi lattici e acidi urici, quando si supera questo limite, per salvarsi, deve avvenire uno scarico immediato, attraverso vie straordinarie d'eliminazione, come il muco, la diarrea, l'influenza o il digiuno.

A ciò servono anche cisti, eruzioni epidermiche e depositi interni tossici nei giunti, con infiammazioni e dolori articolari; dieta fruttariana e vegano-crudista è la soluzione alla gotta e all'artrite, che procura arti anchilosati; l'artrite è reversibile come tutte le malattie. Inoltre bisogna respirare meglio, prendere il sole, riposare, evitare lo stress e i farmaci; il veganismo fluidifica il sangue, che diventa più reattivo all'azione dei farmaci, perciò bisogna stare da essi lontani.

Le proteine vegetali, diversamente da quelle animali, trovano sempre vie espulsive quando sono in soprannumero; per curarsi da gotta e artrite, bisogna abbondare con arance e agrumi, frutta in genere e verdura cruda, anche in succhi o centrifugati. La maggior parte degli aminoacidi è sintetizzata dal corpo, alcuni essenziali, come la treonina e lisina, vanno introdotti con i vegetali, perciò, chi si preoccupa della carenza di proteine, fa un grosso errore; non esiste al mondo gente in carenza proteica, ma soltanto gente che soffre di carenza di calorie, cioè di glucosio, di vitamine, enzimi e minerali.

Il dottor Umberto Veronesi è vegetariano ed ha affermato che la carne non è mai stata una necessità biologica per l'uomo, che non si rischia la salute senza carne e che i vegetariani vivono meglio e più a lungo. Frank Sabatino, allievo di Shelton, titolare della clinica igienistica Sabatino a Hallandale, in Florida, ha invitato a interrompere il consumo di proteine animali, a incrementare il consumo di frutta e verdura, a masticare bene, a dormire e a ridere di più.

Il dottor Ralph Cinque, allievo di Shelton, titolare della clinica igienistica Cinque a Buda, in Texas, ha affermato che per vivere meglio bisogna abolire fumo, alcol, latte e carne; il dottor Alan Goldhamer, titolare della clinica igienistica dottor Goldhamer, a Santa Monica – California, invita a mangiare cibo vivo, fresco e naturale, a respirare aria pura, a bere acqua pura, a prendere il sole e a fare movimento fisico.

Viviamo in un mondo programmato per farci ammalare, per farci morire prima e per farci diventare medico-dipendenti, il consumo di carne dipende dal benessere, dalla cultura alimentare, dall'imprinting della madre, dalle abitudini familiari, dalle mense, dalla scuola, dalle istituzioni e dalla pediatria, la quale riceve precise direttive dalle multinazionali del farmaco, del vaccino e del cibo. In età infantile, l'imprinting impregna la conoscenza e le percezioni dell'individuo, determinando le sue scelte e le sue predisposizioni in età successiva; uno svezzamento a latticini e carne omogeneizzata, assieme alle vaccinazioni, favorisce malattie autoimmuni, iatrogene e allergiche.

Il testosterone della libido non è alimentato dalle proteine animali, ma può essere ridotto da alcol, caffè, colesterolo alto e stress, il sesso coinvolge anche la testa; Arnold Ehret

afferma che c'è molta più oscenità nel modo di trattare gli animali da carne, che in tutti gli eccessi sessuali. In materia di sesso, è importante raggiungere la sazietà calorica, toro e gallo hanno grande performance sessuale, invece fumo, caffè, colesterolo, stress e intossicazione favoriscono l'impotenza; tutto ciò che fa bene al sangue e alla circolazione fa bene pure al sesso.

I pesci sono tra le sostanze più putrescibili esistenti in natura e gli alimenti sono tanto più dannosi al corpo quanto più rapida è la loro putrefazione; il pesce è carne grassa e, a causa degli inquinanti, è tossica. Nel pesce ci sono alte concentrazioni di cloruro di sodio, diossine, piombo, cadmio e mercurio; il mercurio è una neurotossina in grado di interferire nello sviluppo del cervello, riducendo l'intelligenza dei bambini.

I pesci sono ricchi di purine (sostanze azotate che aumentano i livelli di acidi urici nel sangue) e di metalli pesanti, dovuti all'inquinamento delle acque, a causa degli scarichi industriali e fognari; il pesce contiene le stesse tossine delle carni e può causare, oltre ai danni della carne, parassitosi (tenia e ascaridi), asma, eczema, prurito, allergie, malattie renali, danni al sistema nervoso, ecc.; può anche trasmettere la salmonella, la sua cottura non è sufficiente a scongiurare tali pericoli (Franco Libero Manco).

Tra le convinzioni più radicate, vi è quella che afferma che l'essere umano è un animale onnivoro, in natura esistono le categorie dei carnivori, degli onnivori, degli erbivori e dei frugivori; però tutte le specie animali hanno la possibilità di superare carenze di cibo a loro votato, adattandosi temporaneamente a consumare altri cibi, meno adatti al loro apparato gastrointestinale; con la necessità, l'uomo diventa anche cannibale. Un animale apparentemente onnivoro è l'orso, che, diversamente dall'uomo, ha l'acido urico per metabolizzare la carne, ottima dotazione di acido cloridrico nello stomaco e non mischia i cibi nello stomaco, però, in genere, cioè a parte l'orso polare, l'80% della sua dieta è fatto di vegetali.

Se l'alimentazione sbagliata diventa consuetudine, l'organismo interessato non può che subirne gli effetti negativi; il dottor Sylvester Graham (1794-1851) afferma che esiste un rapporto preciso tra la costituzione fisica di un animale e il suo alimento naturale. In effetti, ogni specie animale è strutturata per nutrirsi con un particolare tipo d'alimento, lo si vede bene dai denti, gli zoologi di specie estinte lo sanno; sbagliare alimento è come mettere del gasolio nel serbatoio di un'automobile che va a benzina.

Se una mucca, oltre all'erba compatibile con la sua natura, per necessità di sopravvivenza, mangia anche altre cose, prima o poi si ammala. Se l'essere umano fosse stato progettato per nutrirsi di carne, avrebbe i denti e le mascelle adatti a dilaniare le carni crude, la lingua a raspa dei carnivori, avrebbe urina e saliva acide invece che alcaline; avrebbe succhi gastrici potenziati per digerire la carne; avrebbe l'enzima uricasi dei carnivori per disgregare l'acido urico delle proteine animali, avrebbe l'intestino breve come gli animali carnivori, adatto a espellere i residui della carne digerita dallo stomaco, senza putrefazione nella regione del colon.

Il consumo di bistecche sta causando la distruzione delle foreste, oggi le terre delle popolazioni più povere sono utilizzate dalle multinazionali per monoculture di vegetali per gli allevamenti d'animali, sottraendole ai contadini locali. Ogni mucca produce annualmente tanto gas serra quanto un'automobile che fa 70.000 km; il metano e l'ammoniaca, derivanti dagli escrementi di animali, causano le piogge acide; gli escrementi degli animali d'allevamento producono inquinamento dei terreni, dei mari, dei laghi, dei fiumi e delle falde acquifere.

La dieta carnea moderna iniziò dopo la seconda guerra mondiale, il modello alimentare povero, seguito in precedenza, era costituito da frutta, verdura, cereali e legumi, quello ricco succeduto era costituito da grassi, zuccheri industriali, latte e proteine animali, da

inserire anche nella dieta dei bambini appena svezzati. Tale modello, sotto pressioni delle lobby alimentari, fu accettato senza obiezioni dai medici e dai rappresentanti della scienza dell'alimentazione.

Però, la dieta onnivora, la dieta ricca e le proteine animali, cominciarono a provocare sempre più danni alla salute umana, favorendo le patologie della civilizzazione, come: obesità, diverticolosi, stipsi, appendiciti, emorroidi, epatiti, colecisti, gotta, artrite, calcolosi, vasculopatie varie, disturbi metabolici e incremento dei casi di cancro. Perciò, parte dei medici americani si convinse che la causa dovesse ricercarsi nell'alimentazione ricca e iperproteica; il prof. Doll aveva evidenziato che le popolazioni più povere, che avevano conservato la loro tradizionale alimentazione, erano rimaste indenni da tali patologie.

Furono messi sotto accusa ipernutrizione, proteine animali, sale e zucchero e il prof. Ancel Keys suggerì la dieta mediterranea, poi l'indagine fu estesa a Giappone, Finlandia e Africa meridionale, perché in tali aree erano stati riscontrati bassi livelli di colesterolo e di pressione arteriosa, un minor numero di obesi e una minore quantità di mortalità per malattie cardio-vascolari. Perciò nel 1992 in Usa il ministro all'agricoltura, Milligan, affermò che le proteine animali erano cibi sostituibili.

La nuova dieta fu divulgata nelle scuole di diverse nazioni dell'Europa settentrionale, reagirono le grandi aziende dell'alimentazione, coltivatori di mangimi e allevatori di bestiame, con il sostegno di gran parte della classe medica, ostile alla dieta vegetariana. Alcune lobby proposero di sostituire la carne con la soia, di cui gli Usa sono i maggiori produttori mondiali, il cui contenuto proteico è più elevato di quello della carne. Poi molti nutrizionisti americani affermarono che la dieta mediterranea non era in grado di debellare le patologie degenerative e aveva un'efficacia limitata e si rinunciò ad affermare che la dieta vegetariana è la sola adatta all'uomo.

Secondo la Food and Drug Administration o FDA il mercurio contenuto nel grasso del pesce può causare malformazione nei neonati, danni renali, deficienza mentale e cancro, il pesce contiene molto colesterolo e gamberi e crostacei ne contengono quasi il doppio della carne di manzo (Franco Libero Manco); la cottura del pesce denatura il suo olio Omega 3 e inattiva gli enzimi digestivi, è molto meglio l'olio Omega 3 di noci, mandorle e semi in genere.

L'olio di pesce Omega 3 è meno utile di quello vegetale nella cura di problemi neurologici, di cancro, demenza, malattie autoimmuni, asma, sclerosi multipla, diabete ecc. Quando nel corpo entrano materiale non compatibile e farmaci, il sistema immunitario si sveglia e moltiplica i leucociti, con accelerazione cardiaca, innalzamento di temperatura corporea, dispendio di energie e successiva depressione, causata da perdita d'energia enzimatica, biochimica ed elettromagnetica.

Le reazioni ossidative innescate dai processi metabolici lasciano dei residui, chiamati radicali liberi, che sono dei frammenti di molecole con uno o più elettroni spaiati, capaci di favorire alterazione del DNA, invecchiamento precoce, abbassamento delle difese immunitarie, Alzheimer, Parkinson, patologie cardiovascolari, tumori, artrite reumatoide, diabete, sclerosi laterale atrofica, ansia, depressione, calo di energia, formazione di rughe e macchie sulla pelle.

Lo stress ossidativo può essere misurato con un esame ematico che valuta il livello di antiossidanti, enzimi e acidi grassi polinsaturi, essenziali per la salute delle cellule; i fattori scatenanti possono essere farmaci, droghe, fumo, alcol, inquinamento, raggi UV, campi elettromagnetici, microonde, malattie infettive, vaccini, depressione, ansia, stress cronico, dieta scorretta. Gli enzimi antiossidanti della frutta e della verdura, come il glutadione, la melatonina e la catalasi, sono in grado di arginare i danni prodotti dai radicali liberi.

Al contrario, un eccesso di grassi animali, compresi i pesci grassi, favorisce il processo ossidativo; non bisogna eccedere neppure con gli oli vegetali e con la frutta secca, perché gli oli tendono ad alterarsi e a irrancidire anche nel nostro organismo, formando radicali

liberi; inoltre, i semi consumati in eccesso producono acido fitico, dannoso per il corpo; la presenza di vitamina E può essere una valida protezione. Bisogna anche limitare gli eccessi calorici, perché maggiore è la produzione di calorie, più ossigeno si brucia, più si formano radicali liberi; inoltre, la cottura tende a distruggere gli antiossidanti benefici della frutta e della verdura e i loro benefici elettronici.

Il consumo di carne inquina l'ambiente, genera aggressività e violenza nella nostra specie e favorisce la fame nel mondo, perché l'alimentazione vegetariana, vista la limitazione della terra coltivabile, sfamerebbe più persone; se tutti i terreni coltivabili fossero utilizzati per produrre prodotti vegetali consumati direttamente dall'uomo, si potrebbe sfamare una popolazione molto superiore all'attuale.

Il 70% delle malattie umane è correlato all'alimentazione animale e il 75% della spesa sanitaria è assorbito dalle cure per neutralizzare gli effetti di questa cattiva alimentazione; l'industria della carne è quella che produce maggiore inquinamento del suolo, dell'acqua e dell'aria. La maggior parte degli aiuti europei all'agricoltura, va alla produzione della carne, che è pagata con le imposte anche dai vegetariani. La desertificazione è in gran parte dovuta alla distruzione delle foreste abbattute per adibire le terre a pascolo, il che causa anche l'estinzione di specie animali e vegetali, riduce l'ossigeno e fa aumentare l'anidride carbonica. Nel mondo, oltre un miliardo di persone non usufruisce di acqua potabile, però il quantitativo di acqua necessario per produrre un chilo di carne di manzo è molto elevato, la coltura vegetale per l'alimentazione umana, richiede meno acqua, l'industria della carne assorbe anche molta energia.

Le proteine sono composte di carbonio, idrogeno, ossigeno, azoto e zolfo e sono costituite da 20 aminoacidi precursori, di cui 9 o 2 essenziali, cioè non sintetizzabili dall'organismo, perciò sono introdotte con la dieta; sono contenute in alimenti di origine animale e vegetale. Cereali e legumi assieme forniscono i 9 aminoacidi essenziali; comunque, le proteine animali causano un aumento di cortisolo nel sangue, con conseguente calo della memoria.

Tennis J. Selkoe afferma che, quando nell'encefalo si accumulano quantità eccessive di proteina amiloide, può insorgere la malattia di Alzheimer; il cervello influenza la chimica del corpo, il funzionamento degli organi, delle ghiandole e del DNA, può far ammalare o guarire, ci riferiamo allo stress e al sangue cattivo che alimenta il cervello. Il valore biologico delle proteine è condizionato dalla presenza di vitamine, sali minerali ed enzimi, però, il quantitativo proteico necessario ad assicurare il ricambio cellulare è molto inferiore a quello che comunemente si crede.

Le scuole igienistiche ANHS affermano che è sufficiente un livello proteico di 11-25 grammi giornalieri, ricavabili dai vegetali; oltre i 25 grammi, ha inizio il micidiale fenomeno dell'acidificazione del sangue, foriero di tutte le malattie. La proteina è una grossa molecola formata da centinaia di molecole più piccole, gli aminoacidi; i vegetali sintetizzano aminoacidi essenziali utilizzati dagli animali per creare proteine; non è vero che le proteine animali sono superiori a quelle vegetali, perché la proteina animale ingerita è scissa dall'organismo in amminoacidi, che formeranno le proteine specifiche della specie, per il rinnovo delle cellule e i processi metabolici.

Proteine complete ad alto valore biologico sono quelle dei semi e dei legumi, i vegetariani traggono le proteine di cui hanno bisogno dai prodotti vegetali che, tra l'altro, contengono sostanze capaci di ripulire le arterie dai grassi. Le proteine vegetali contengono i 9 o 2 aminoacidi essenziali, gli aminoacidi vegetali sono equivalenti agli aminoacidi di origine animale, ma sono più digeribili e metabolizzabili, l'eccellente salute dei vegani ne è la prova.

Diversamente, gli animali erbivori non potrebbero costruire le loro possenti masse muscolari; cereali e legumi forniscono tutti gli aminoacidi necessari; i legumi sono ricchi in lisina, ma scarsi di triptofano e metionina, invece i cereali sono scarsi in lisina ma ricchi di

triptofano e metionina. Un pasto di pasta integrale e fagioli o di riso integrale e piselli fornisce una proteina completa, la proporzione ideale è due terzi di cereali e un terzo di legumi.

L'organismo non riesce a metabolizzare tutte le proteine della carne, però riesce a utilizzare dalle patate una quantità di proteine 7 volte maggiore di quella dalla carne, la percentuale proteica utilizzata dalla frutta è addirittura del 100%, anche se essa ne è più povera dei legumi. Le diete con alta quantità di proteine animali possono fornire eccessive quantità di aminoacidi solforati metionina e cisteina, per lo più concentrati nei cibi animali; la loro demolizione causa acidificazione e favorisce l'escrezione di calcio, cioè la decalcificazione ossea; accade anche con l'eccesso di consumo di zucchero e di latte.

Gli aminoacidi delle proteine in eccesso, per essere eliminati, devono essere privati dell'azoto che dà il cattivo odore a feci e urine, dopo di che rimangono carbonio e idrogeno, utilizzati come carboidrati o convertiti in grassi di deposito; le scorie prodotte dal consumo eccessivo di proteine animali, affaticano il fegato e le reni e producono malanni, al fegato tocca l'onere di trasformarle in urea e alle reni di eliminarle. Ma se le reni non sono pienamente efficienti e la pelle non soccorre con la sudorazione, l'organismo resta intossicato e, per purificarsi, lega le proteine eccedenti alle pareti dei capillari, che con l'arteriosclerosi diventano più spesse.

Al contrario delle proteine di origine vegetale, le proteine animali producono placche all'interno delle arterie (aterosclerosi); per compensare questa situazione e regolare il sistema idraulico del sangue, l'organismo aumenta la pressione arteriosa e aumenta nel sangue la quantità di calcio, che è un tampone antiacido, questo meccanismo genera osteoporosi. Le proteine animali danno come prodotto finale l'acido urico; poiché l'uomo non possiede l'enzima uricasi, l'acido urico si deposita nelle articolazioni sotto forma di urato di sodio, provocando artrite, artrosi e gotta; anche il consumo di latte, per carenza dell'enzima lattasi dei lattanti, favorisce la decalcificazione ossea e le allergie.

Bisogna avere più paura dell'eccesso di proteine che della loro mancanza, che è molto difficile da ottenere, le popolazioni del mondo industrializzato sono flagellate da patologie dovute all'eccesso di proteine. In sei mesi dalla nascita, il bambino raddoppia il peso corporeo e il volume del suo cervello, nutrendosi solo con il latte materno, che ha una percentuale proteica intorno al 1% (Franco Libero Manco – AVA Roma - www.vegetariani-roma.it).

La carne ha un contenuto proteico 20 volte superiore a quello del latte della donna, è una bomba proteica che affatica e compromette gli organi depuratori. Solo la frutta e la verdura, soprattutto crudi, hanno la medesima composizione chimico-biologica del latte materno, anche in termini di proteine, e quindi risultano essere gli alimenti più confacenti al bambino nella fase della crescita.

Se carne, latte, pesci e derivati animali non sono necessari per la salute degli adulti, tanto meno lo sono per i bambini; il bambino che è iniziato dai genitori alla dieta vegana, cioè vegetariana integrale, sarà un bambino sensibile, intelligente, emotivamente equilibrato e soprattutto sano. Gli alimenti deputati a sostituire il latte materno sono la frutta, la verdura, i cereali integrali, le patate, i legumi e i semi in genere.

La carne fa aumentare i livelli dell'aminoacido tirosina e l'accumulo nel cervello di dopamina e adrenalina, che sono i due neurotrasmettitori responsabili della grinta e dell'aggressività tipica degli animali predatori. Coloro che se ne nutrono, sono più inclini all'aggressività e alla violenza; per contro, l'alimentazione vegetariana fa aumentare il ritmo delle onde alfa connesse con il rilassamento neuromuscolare, favorendo nell'individuo un senso di pace, di socievolezza e di gioia. Le popolazioni vegetariane sono più inclini alla mitezza, vivono più a lungo e sono immuni dalle peggiori malattie.

Carne, pesce, latte, zuccheri, sale comune e loro derivati non sono utili alla salute degli adulti e dei bambini; il 70% delle malattie umane è correlato al consumo di proteine

animali. Gran parte dell'inquinamento dell'aria, della terra e dell'acqua è dovuto alle industrie zootecniche e foraggiere; le foreste sono abbattute per essere adibite a pascolo di animali; per produrre un chilo di carne di manzo, sono necessari migliaia di litri di acqua; l'industria zootecnica e foraggiera assorbe gran parte dell'energia disponibile.

Il cibo proteico animale fa aumentare gli aminoacidi, la leucina e la tirosina, mentre il triptofano giunge nel cervello in dosi più basse, provocando una diminuzione della serotonina, l'ormone del benessere; invece i vegetali favoriscono la concentrazione di triptofano nel cervello, consentendone la trasformazione in serotonina, neurotrasmettitore che favorisce uno stato di calma, di serenità, di benessere e di socievolezza.

Uno studio pubblicato sulla rivista "La clinica dietologica" ha messo in evidenza la relazione esistente tra alimentazione iperproteica animale e adrenalina e noradrenalina, sostanze predisponenti l'aggressività; anche un eccesso di zuccheri e di colesterolo nel sangue sono stati ritenuti predisponenti alla lite e alla violenza. Seneca faceva notare che tra i mangiatori di carne si trovano i tiranni, gli organizzatori di eccidi, di faide, di guerre fratricide, i mandanti di assassini e gli schiavisti, mentre coloro che si nutrono dei frutti della terra sono caratterizzati da comportamenti miti e socievoli.

Gli antichi Sufi sostenevano che l'uomo è ciò che mangia e ciò che pensa, concetto ripreso da Giovenale che affermava "Mens sana in corpore sano"; la mente non può essere sana se il corpo è inquinato, concetto ribadito dal filosofo Feuerbach e nel 1728 da Bartolomeo Beccari; questa tesi è oggi confermata dalla biochimica dei neurotrasmettitori, che spiega le radici alimentari dell'aggressività umana.

Non fu la carne a favorire l'evoluzione cerebrale dell'uomo e nemmeno il pesce, con i grassi Omega 3, i quali si trovano anche nelle noci e nelle mandorle e sono di qualità superiore; le proteine animali sono incompatibili con la nostra natura di animali prevalentemente frugivori, l'introduzione della carne nell'alimentazione degli scimpanzé sviluppa in questi animali frugivori le stesse malattie degli umani (Franco Libero Manco – Ava Roma: www.vegetariani-roma.it; www.universalismo.it; www.medicinanaturale.biz).

L'animale carnivoro ha succhi gastrici 10-20 volte più potenti dei nostri, il suo rene è due volte più grosso di quello di un animale erbivoro di pari grandezza, anche il suo fegato è più grande, il suo intestino è molto più corto di quello degli erbivori, per permettere il rapido smaltimento dei residui tossici della carne; l'erbivoro digerisce prevalentemente nell'intestino ed il carnivoro prevalentemente nello stomaco.

La carne va in putrefazione nel tubo gastrointestinale umano perché le proteine animali non sono disgregate completamente dai deboli acidi di cui è dotato l'apparato gastrico dello stomaco umano e perciò rilasciano pesanti e pericolosi gas tossici, come la cadaverina e la putrescina, che rendono maleodoranti gli escrementi e le urine, per la presenza dell'azoto nella carne; inoltre, l'assunzione di carne provoca nel tubo intestinale un aumento di germi patogeni come il Bacterium Coli e altri batteri anaerobici pericolosi.

Le proteine dei vegetali sono sufficienti per il nostro organismo, quelle di origine animale sono in eccesso e sono dannose perché, fra le altre cose, causano un aumento di cortisolo nel sangue che causa un calo della memoria; la carne fa danni al cervello e altera il metabolismo, portando all'invecchiamento precoce e al morbo di Alzheimer, che è una malattia degenerativa dell'encefalo. L'accumulo nel cervello dei colpiti dall'Alzheimer della proteina beta-amiloide provoca la formazione di una notevole quantità di radicali liberi che danneggiano le cellule nervose.

Gli aminoacidi sono sintetizzati nel corpo o introdotti con la dieta vegetale, alcuni aminoacidi aiutano anche le funzioni cerebrali, dall'acetilcolina dipenderebbero lucidità di pensiero e memoria, il cui precursore, la colina, si trova nei legumi, nel germe di grano e in tutti i semi oleosi. I polmoni favoriscono metabolismo ma anche l'eliminazione delle scorie, infatti, l'ossigeno serve a bruciare quanto ingerito dal corpo; anche le reni sono organi

d'eliminazione, i cibi proteici, a base di azoto, sono eliminati attraverso le reni, perciò, chi mangia troppe proteine, sforza le reni e aumenta le reazioni acide dell'organismo.

L'acido lattico è il prodotto di scarto dei muscoli ed è dovuto all'incompleto utilizzo del potenziale energetico del corpo, è trasportato nel fegato. Durante le contrazioni dei muscoli, grazie all'energia chimica utilizzata, si sviluppano correnti elettriche e calore, con energia meccanica ricavata dalla degradazione del glucosio, in presenza d'ossigeno; se il lavoro muscolare è eccessivo rispetto all'ossigeno disponibile, il muscolo si procura energia mancante per via anaerobica e l'acido piruvico è ridotto in acido lattico.

Anche le reni, per eliminare l'eccesso di azoto delle proteine animali, tolgono calcio alle ossa; i vegani hanno più calcio alle ossa dei divoratori di carne. Sono dannosi i grassi vegetali idrogenati o trans e i grassi saturi animali, il cibo non va cucinato nell'olio ma cotto a vapore e poi condito con olio d'oliva spremuto a freddo. Carne, latte e uova sono carichi di ormoni, pesticidi, antibiotici, steroidi, microrganismi, micotossine e grassi saturi che favoriscono cardiopatie, ictus e cancro; nel grasso si accumulano le tossine inespulse da fegato e reni.

I cibi animali cotti sono privi di potenziale elettrochimico o elettronico perché sono cibi morti, al contrario, i fitonutrienti dei vegetali crudi sono cibi vivi; le carni conservate sono fermentate e pervase di microrganismi e delle loro tossine; i lieviti favoriscono la stagionatura ma il gusto finale del cibo è determinato dai microbi; la maggior parte delle micotossine ingerite dal bestiame con il cibo, finisce nella carne ed è resistente al calore ("il miracolo del PH alcalino" di Robert & Shelley Young – Editrice Nuova Apulia).

I microrganismi intestinali degli animali da macello sono diversi da quelli umani, i carnivori non mangiano amido, gli uomini sudano e hanno un apparato digerente diverso, mancano dell'enzima uricasasi che aiuta a digerire la carne; gli uomini hanno imparato a cuocere la carne per conservare, per uccidere i parassiti e i microrganismi e per nascondere l'odore del sangue e della putrefazione. I lieviti e le muffe possono procurare artrite, disturbi renali, cardiopatie, diabete, colite; i topi alimentati con il lievito di birra sviluppano il diabete, i funghi producono acidi, contengono micotossine e favoriscono il cancro.

I vegetariani sono più attenti al loro benessere e si ammalano meno di onnivori e carnivori; le malattie da carne sono generate anche dal fatto che gli animali sono allevati con medicinali, dalla loro cottura e conservazione; negli onnivori, gli effetti protettivi delle verdure e della frutta crude sono per lo più neutralizzati dai prodotti carnei. Graham afferma che in ogni specie esiste un rapporto preciso tra fisiologia animale e il suo cibo elettivo.

La carne è un alimento incompatibile con l'uomo, che è naturalmente fruttariano e vegetariano, a causa delle sue scorie, produce radicali liberi, leucocitosi, crisi enzimatica, carenza di vitamine, aumento di colesterolo, aumento del battito cardiaco, acidificazione del sangue, riduzione di calcio, uricemia, ipertensione, reumatismo, gotta, obesità, diabete, calcolosi, reumatismo, nevralgie, dispepsie, eczemi, arteriosclerosi, stitichezza, allergie, cisti e cancro.

Secondo il dott. Valdo Vaccaro, l'adrenalina dannosa scaturisce dal terrore della macellazione degli animali, con la cottura, la carne genera l'aldeide malonica cancerogena e acroleina tossica per il fegato; la carne produce il dietilsilbestrolo, che provoca cancro all'apparato genitale femminile, produce l'acido apocolico e il 3-metil-colantrene cancerogeni. Produce inoltre l'acido colico, l'acido disossicolico, il beta-glicoronidasi e l'alfa-deiprossilasi, che sono enzimi cancerogeni derivati da batteri intestinali di carni e pesce crudi; produce il coprosterolo cancerogeno, la cadaverina dall'aminoacido lisina, la putrescina azotata e, dalla cisteina e dalla metionina, gli etil e metil-mercaptani dannosi.

Altre sostanze tossiche sono l'agmatina-tiroxina-fenolo, veleni generati dalla cottura di carne e pesce, il solfuro d'idrogeno, l'acido acetico, l'albumina, la fibrina e la gelatina, derivate dal brodo di carne, che fanno morire i cani alimentati con brodo, invece che con

carne cruda con l'osso; altre sostanze tossiche sono le ptomaine cadaverine, il benzopirene, le nitrosammine e le aflatossine cancerogeni, i radionuclidi o radicali liberi, le purine che sono sostanze azotate che fanno aumentare l'acido urico nel sangue; la carne rilascia, indolo, scatolo, acido lattico, colesterolo, trigliceridi, estrogeni, antitiroidei, sulfamidici, cortisonici, beta-bloccanti, ammoniaca, vaccini, ormoni della crescita e antibiotici.

Con la frollatura della carne macellata si ha una parziale e graduale demolizione delle proteine muscolari e del collagene, con impoverimento del valore nutrizionale della carne; con la cottura, gli enzimi della carne sono distrutti, per la sua digestione, lo stomaco umano si rivela inefficiente perché ha 20 volte meno acido cloridrico degli animali carnivori, perciò è incapace di disgregare le proteine della carne; a causa di assenza di enzimi uricasi antiurici dei carnivori nel corpo umano, l'uomo non riesce a neutralizzare gli effetti urici delle carni.

Quanto detto rappresenterebbe la nutrizione ideale per l'uomo, però questo, vivendo in società, anche se vegano o vegetariano, senza danni eccessivi per il suo organismo, fa sicuramente delle rare infrazioni alimentari alle regole che si è date; infatti, accanto a frutta e vegetali crudi, può mangiare dei vegetali cotti a vapore, può mangiare un po' di ricotta e, se nelle feste mangia una fetta di torta fatta in casa, queste deve contenere uova biologiche, latte senza lattosio e zucchero integrale di canna o miele di acacia.

CAPITOLO 5

CARBOIDRATI E ZUCCHERI

L'energia per il corpo non si ha con lo zucchero raffinato industriale, che è acidificante, ma con il glucosio proveniente dalla frutta, con il cibo vegetale alcalino, e con gli ortaggi verdi; i cibi pieni di acqua alcalina biologica sono ricchi di elettroni a carica negativa. Gli alimenti dovrebbero avere una composizione simile ai nostri corpi in acqua, grassi, proteine, minerali e zucchero; il gusto acido degli agrumi non è acidificante, infatti, limoni e pomodoro rendono i corpi alcalini, grazie alla presenza di sali minerali organici in grado di neutralizzare lo zucchero acido.

Cereali e patate vanno accompagnati con ortaggi alcalinizzanti, la frutta zuccherina va mangiata da sola, sono amidi acidificanti patate, pane e pasta, perciò il loro consumo va contenuto; gli oli mono e polinsaturi sono alcalinizzanti. Gli acidi esauriscono il bicarbonato di sodio del corpo che alcalinizza gli alimenti; quando le proteine animali arrivano nello stomaco, questo secerne più acido cloridrico che poi deve essere smaltito e neutralizzato dal bicarbonato di sodio.

Amidi acidificanti e zucchero producono acido, indigestione e flatulenza, gli oli saturi animali rallentano l'alcalinizzazione delle proteine animali, provocando stitichezza, acidità e flatulenza; la frutta molto dolce crea fermentazioni batteriche, i limoni sono alcalini e possono essere consumati con cibi acidificanti, gli oli insaturi sono alcalinizzanti. Le bibite gassate sono acidificanti, soprattutto se fredde, perché il freddo blocca il rilascio di bicarbonato di sodio da parte delle cellule epiteliali dello stomaco; il cibo acido, ad esempio la pasta, può essere tamponato mangiando prima insalate alcalinizzanti.

Quelli che ricavano energia solo dallo zucchero raffinato e dall'alcool, ne hanno solo confusione mentale, carenza d'ossigeno, danni cardiaci, perdita di memoria, Alzheimer, stitichezza, disturbi gastrici e intestinali, formicolii agli arti inferiori, infiammazioni, danni al sistema cardiovascolare; questi bloccano il collagene che favorisce la cicatrizzazione, aritmie, sudorazione, mancanza di respiro, insufficienza cardiaca e renale.

I carboidrati o glucidi, se ingeriti in normali quantità e integrali, non fanno aumentare di peso, sono una riserva energetica di rapida utilizzazione, i loro zuccheri sono assorbiti lentamente, cioè senza risposta insulinica; si dividono in carboidrati semplici, come i monosaccaridi e disaccaridi, e carboidrati complessi come l'amido dei cereali e delle patate. I principali monosaccaridi sono il fruttosio, contenuto in frutta e verdura e il galattosio contenuto nel lattosio; i disaccaridi sono dati dal maltosio dell'orzo, dal lattosio del latte, formato da galattosio e glucosio, e dal saccarosio, composto di glucosio e fruttosio.

L'amido è fatto di più unità di glucosio ed è contenuto in cereali, legumi e tuberi; quando i carboidrati della dieta sono ridotti, l'organismo deve fabbricare da se il glucosio, utilizzando proteine e grassi; gli zuccheri, soprattutto l'amido, sono il miglior combustibile, a rapido assorbimento per il lavoro muscolare (Martin William Coda "When is a food and when a poison"; John Tintera - Adrenal Metabolic Society – Vernon – New York; Thomas Smith www.Healing-matters.com).

Lo zucchero raffinato di barbabietola è detto saccarosio, è carboidrato puro, privo di vitamine e minerali e si accumula nel sangue, favorisce l'accumulo nel cervello di acido piruvico, che è un metabolito tossico che ostacola l'assorbimento dell'ossigeno; per il suo utilizzo, lo zucchero ha bisogno di assorbire dall'organismo vitamine e minerali come il calcio, poi l'organismo soffre di queste carenze.

Lo zucchero raffinato produce iperacidità, fa aumentare l'adipe e la pressione, danneggia il sistema nervoso, quello circolatorio e linfatico, diminuisce le difese immunitarie; si può mantenere in vita un uomo un mese con sola acqua, con acqua e zucchero muore molto

prima; eliminando lo zucchero raffinato, si riducono diabete, cancro e cardiopatie. Lo zucchero raffinato è detto impropriamente puro, però, diversamente dal miele puro, non contiene minerali e vitamine, è però puro come la morfina e l'eroina e fa diventare zucchero dipendenti, contiene solo energia calorica e perciò è inadeguato per l'alimentazione; non è digerito nella bocca e nello stomaco, ma passa direttamente nell'intestino tenue e nel sangue, esattamente come l'alcool che ne è parente.

Lo zucchero raffinato contiene carbonio, idrogeno e ossigeno, assomiglia a una droga raffinata, invece il fruttosio della frutta è importante per il nostro metabolismo; tanti alimenti sono convertiti in glucosio all'interno del nostro organismo; il glucosio è elemento essenziale del sangue, i cereali forniscono zuccheri a lenta assimilazione, prontamente neutralizzati dall'insulina prodotta dal pancreas. La presenza del saccarosio nel sangue abbassa i livelli di glucosio, infatti, in quelli che si liberano dalla dipendenza dal saccarosio, il livello di glucosio torna normale; gli zuccheri, quando sono assunti con altri cibi, favoriscono la fermentazione acida e trasformano lo stomaco in fermentatore, aumentando anche i gas nell'intestino.

La digestione corretta del cibo deve essere enzimatica mentre, con la sola decomposizione batterica, il cibo va in putrefazione nel canale gastrointestinale, forma gas e acidi, i carboidrati fermentano e si trasformano in alcool e acido acetico, non in monosaccaridi digeribili. L'uomo, per trarre sostentamento dal cibo, lo deve digerire e non lo deve far marcire nel proprio corpo; un organismo sano è in grado di eliminare i veleni dal corpo con l'urina e i pori, l'indice del disagio fisico è dato dal fatto che il corpo emana gas, alito cattivo e odori sgradevoli; i cani fiutano anche i tumori.

Lo zucchero comune è il saccarosio, il fruttosio è presente nella frutta e nel miele, il lattosio nel latte, il glucosio nel sangue; lo zucchero che l'organismo non utilizza è trasformato in grasso. L'eccesso di zucchero riduce minerali, calcio e vitamine del gruppo B, fa aumentare la glicemia, contrastata dall'insulina, e spinge al desiderio di consumare altro zucchero, il che crea dipendenza che porta al diabete. Negli anziani, il metabolismo degli zuccheri porta a deficit delle funzioni cognitive e alla caduta della memoria, porta alla demenza senile e all'Alzheimer.

Lo zucchero bianco raffinato è privato di minerali, ma contiene tracce di calce, resine e ammoniaca; nel processo di raffinazione, la barbabietola è cotta con latte di calce, perciò i componenti nobili minerali precipitano e sono distrutti dalla reazione alcalina e dal calore; la sostanza risultante è trattata con calce viva, acido carbonico, biossido solforico, carbonato di calcio, acido carbonico e acido solforico. Depressione, demineralizzazione delle ossa, gas allo stomaco e acidità dipendono dallo zucchero raffinato, l'organismo, per potere metabolizzare lo zucchero, deve attingere alle sue riserve di minerali, decalcificando le ossa; poi la mancanza di calcio e l'acidità creano ambienti favorevoli ai funghi parassiti e ai tumori.

Il comune zucchero bianco di barbabietola è il saccarosio o zucchero raffinato, un carboidrato puro, privato di vitamine e minerali, di difficile assimilazione da parte del corpo, che si accumula nei globuli rossi; invece lo zucchero di canna integrale è saccarosio non raffinato, ricco di minerali. L'assimilazione di zucchero bianco genera un metabolismo incompleto dei carboidrati e favorisce l'accumulo nel cervello d'acido piruvico, che è un metabolico tossico che ostacola l'assorbimento dell'ossigeno da parte delle cellule, che poi, in un processo degenerativo, muoiono.

Lo zucchero raffinato, cioè non integrale o grezzo, è pericoloso perché fornisce calorie nude, prive di minerali e vitamine, per il suo smaltimento ha bisogno di assorbire dall'organismo vitamine e minerali, che così vengono a mancare per le altre funzioni. Per fronteggiare lo shock, dovuta all'ingestione massiccia di zucchero puro o raffinato da parte dell'organismo, noi abbiamo bisogno di sodio, magnesio, potassio e calcio, che sono

minerali alcalini, i quali sono trasferiti da altri ambiti del corpo, che poi soffre di queste carenze.

Lo zucchero raffinato, assunto quotidianamente, produce iperacidità, sottrae al corpo i minerali e come conseguenza, se ne ha l'indebolimento generale (Thomas Smith www.Healing-matters.com). L'eccesso di saccarosio nuoce a ogni organo del corpo, inizialmente è immagazzinato nel fegato che si gonfia, poi lo zucchero ritorna nel sangue, sotto forma di acido grasso, quindi è immagazzinato come grasso nel ventre, nelle natiche, nel petto e nelle cosce. Passa anche nel cuore e nelle reni, che degenerano mentre aumenta la pressione sanguigna, il sistema nervoso n'è danneggiato, così come il sistema circolatorio e linfatico; aumentano i globuli bianchi e la capacità immunitaria dell'organismo diminuisce.

Lo zucchero in eccesso ha un effetto negativo sul cervello, le vitamine del gruppo B sono prodotte da batteri all'interno dell'intestino, lo zucchero raffinato fa deperire questi batteri, così le scorte di vitamine B diventano scarse; troppo zucchero fa divenire sonnolenti e fa diminuire la memoria. Gli animali non sopravvivono a una dieta di solo zucchero, lo zucchero deteriora i denti e fa aumentare di peso; eliminando lo zucchero raffinato si riducono diabete, cancro e cardiopatie.

Il diabete si sviluppa con lo zucchero raffinato e non con quello grezzo, però i produttori di zucchero raffinato concedono sovvenzioni per la ricerca alle università, le quali rinunciano a informare al riguardo; lo zucchero raffinato è privo di vitamine, minerali, fibre e proteine, è detto impropriamente puro, però non è allo stato naturale come il miele puro che contiene iodio, ferro, calcio, fosforo e vitamine.

Al contrario del saccarosio raffinato di barbabietola, il glucosio della frutta e dei vegetali è importante per il nostro metabolismo, tanti alimenti sono convertiti in glucosio all'interno del nostro organismo, il glucosio è sempre presente nel nostro sangue, è elemento essenziale del sangue, diverso dal saccarosio. La presenza di saccarosio nel sangue abbassa il livello di glucosio; gli uomini hanno bisogno dello zucchero come della nicotina, infatti, una cosa è la dipendenza o il desiderio e un'altra i bisogni dell'organismo.

Molte persone in sovrappeso sono denutrite a livello cellulare, perché con deficit di nutrienti essenziali, cioè hanno un'alimentazione sbagliata e squilibrata; per stare meglio, bisogna evitare zucchero raffinato, latte, carne e farina bianca e consumare cereali integrali, vegetali crudi e frutta di stagione. Gli zuccheri bianchi formano dei succhi gastrici che hanno un effetto inibitorio sullo stomaco, quando sono assunti con altri cibi, sono trattenuti nello stomaco e favoriscono la fermentazione acida, cioè l'acidità di stomaco e l'acetosi.

In pratica, trasformano lo stomaco in un fermentatore e fanno aumentare i gas nell'intestino; quando le proteine sono assunte da sole, sono scomposte in aminoacidi, se sono assunte con lo zucchero, vanno in putrefazione e sono utilizzate con difficoltà, la stessa cosa accade nell'assunzione di amidi fatta assieme agli zuccheri, che fermentano. Le allergie insorgono anche perché le ghiandole surrenali sono menomate dallo zucchero; per prevenire e combattere il diabete, bisogna ripristinare il meccanismo di controllo dello zucchero nel sangue, il diabete si accompagna ad alti livelli di zucchero nel sangue.

Il diabete è una malattia degenerativa degli alimenti industriali, responsabili sono anche grassi animali, margarine idrogenate e oli lavorati; il diabete dipende dalla dieta e denuncia un'elevata presenza di zucchero nel sangue, che reagisce scarsamente alla terapia insulinica. Il diabete di tipo I dipende dalla carenza d'insulina, prodotta dal pancreas, che consente l'assimilazione dello zucchero; in quello di tipo II l'insulina è presente, ma l'organismo è parimenti incapace di ridurre il tasso di zucchero nel sangue.

Il diabete di tipo II o insulino resistente colpisce la metà degli americani, però la metà della popolazione americana è in sovrappeso e un terzo è obesa; questa malattia nasce da un collasso del sistema endocrino e da un disordine del controllo dello zucchero nel sangue,

determinato da grassi o oli industriali, associati a un deficit di nutrienti essenziali nell'organismo, atti a fronteggiare le conseguenze metaboliche di questi veleni.

L'olio di lino, di cocco, d'oliva e di girasole sono salutari, mentre grasso animale, olio di soia, di cotone, di colza e la margarina idrogenata sono nocivi; il cibo manipolato o industriale che contiene questi secondi oli, favorisce il diabete di tipo II, che attesta l'incapacità dell'organismo a metabolizzare adeguatamente questi oli. Il diabete di tipo II è insulino resistente, nel senso che l'insulina non manca, però si rileva ugualmente un elevato livello di glucosio nel sangue e altre alterazioni ormonali; a causa dell'incapacità dell'organismo di metabolizzare grasso e olio, il glucosio si accumula nel sangue o nel grasso corporeo e solo in casi fortunati è espulso con le urine.

L'assenza nella dieta d'olio omega 3 vegetale provoca il diabete, il fegato produce grassi in eccesso dallo zucchero e il sistema endocrino n'è danneggiato. Per combattere il diabete, oggi si prescrive l'insulina per i due tipi di diabete, inutile per il tipo II; il sistema sanitario non mira a normalizzare l'assorbimento cellulare di glucosio, il risultato è l'invalidità e la morte prematura, per infarto o insufficienza renale.

I diabetici, come quelli che assumono troppo zucchero raffinato, presentano anche una carenza cronica di minerali, quindi abbisognano d'integratori, che oggi non si possono più acquistare a volontà, perché così vuole la legge europea, devono anche evitare l'alcol. Quando c'è un elevato tasso di glucosio nel sangue, si rompono i capillari delle reni, dove si formano anche delle emorragie, si sviluppa la retinopatia dell'occhio e si hanno danni vascolari.

Il dolcificante sintetico Aspartame contiene numerose tossine, interagisce con tutti i medicinali ed è cancerogeno, si ricava dalla formaldeide che è tossica ed è cancerogena a sua volta; la formaldeide provoca leucemie, danni al sistema linfatico, si accumula nel corpo e danneggia il DNA. Nel corpo l'aspartame si trasforma in alcool metilico, il quale poi si trasforma in formaldeide, che avvelena il corpo, lo mummifica e fa la pelle gialla; la formaldeide è usata come conservante nei vaccini.

L'aspartame ha meno calorie dello zucchero, ma è molto più dolcificante, secondo la FDA non è pericoloso, secondo la Fondazione Ramazzini è cancerogeno; nel 1974 fu autorizzato in Usa per i prodotti liofilizzati e nel 1984 per tutti gli alimenti, in Europa è stato autorizzato nel 1994. In America le cause contro i fabbricanti di questo prodotto sono state bloccate, pare che produca disturbi alla vista, emicranie, leucemia e linfomi; contiene metanolo, che è velenoso, con cui si ricava la formaldeide. Gli esperimenti fatti sui topi dimostrano che l'aspartame procura tumori.

La stevia sudamericana ha un potere dolcificante 300 volte superiore allo zucchero e non contiene calorie, non altera il livello di glucosio nel sangue, non è tossica, non favorisce la carie e l'obesità, non causa diabete; malgrado ciò, la commissione europea non ne ha autorizzato l'utilizzo ed ha stabilito che non è utilizzabile come dolcificante; però alcuni membri della commissione che dovevano analizzare la stevia, lavoravano anche per la Glaxo e per multinazionali produttrici dell'Aspartame.

Finalmente, il regolamento europeo 1131/2011 ha approvato l'utilizzo della stevia come dolcificante, nel 1999, per proteggere i produttori di zucchero e aspartame, l'aveva vietata, affermando che era cancerogena; in realtà, la stevia, non ha controindicazioni, è però 300 volte più dolcificante dello zucchero perciò, per il controllo della glicemia, va assunta con moderazione.

La commissione europea si è rivolta anche all'EFTA, l'autorità europea per la sicurezza alimentare, e questa ha anche negato che l'aspartame sia tossico; la stevia è utilizzata come dolcificante in Sudamerica e Cina, mentre in Usa è utilizzata per le bevande light da Coca Cola e Pepsi. L'aspartame è un dolcificante artificiale, pare che produca perdita di memoria, schizofrenia, cecità, infarto, epilessia, convulsioni, tumore al cervello e decessi, è una sostanza pericolosa che è rifilata a un pubblico inconsapevole.

Quando va bene, provoca solo mal di testa, nausea, irritabilità, tachicardia, ansia, vertigini, difficoltà respiratorie, insonnia e depressione, è un veleno chimico, approvato dalla FDA americana, l'ente di controllo americano sui farmaci; l'aspartame è distribuita in Italia, consumata in alternativa al saccarosio, per dimagrire o per combattere il diabete. L'aspartame contiene anche metanolo, un veleno che provoca vertigini e danni alla vista, fino alla cecità, il metanolo si trasforma in formaldeide, che è una neurotossina mortale e cancerogena e crea disturbi alla retina e produce difetti alla nascita.

L'aspartame è usato libero, nelle bevande, nelle merendine per bambini, nei budini, nei ripieni dolcificati e nei farmaceutici, è stato approvato dalla FDA ed è raccomandato alle persone con diabete o con ipoglicemia; però, nessuna delle due patologie migliora con la sua assunzione. Le compagnie chimiche e farmaceutiche, per difendere questi prodotti, hanno manipolato i dati sugli esperimenti su animali e li hanno nascosti, rilasciando dichiarazioni false atte a occultare la verità.

La FDA ha rinunciato a proibire l'aspartame, per riconoscenza, i produttori d'aspartame hanno assunto molti ex dirigenti della FDA pensionati, a stipendio maggiorato, mentre altri dirigenti della FDA sono divenuti azionisti delle aziende produttrici d'aspartame (Thomas Smith www.Healing-matters.com - valley@healingmatters.com). Le aziende produttrici di aspartame finanziano la ricerca universitaria e ricercatori indipendenti sono finanziati dalle aziende produttrici d'aspartame; come si dice, non si sputa nel piatto su cui si mangia, poi si esaltano gli esperti e i tecnici, che però obbediscono sempre ai padroni di turno che li pagano.

Coerentemente con questa politica, nel 1991 la FDA vietò l'importazione di stevia, usata in Giappone come dolcificante alternativo all'aspartame, che non aveva effetti collaterali, però poteva togliere mercato all'aspartame. Il miele contiene zuccheri semplici ed è molto energetico, il polline è l'alimento proteico delle api, il miele contiene la melata, la linfa delle piante, la quale aumenta la resistenza, combatte l'ulcera gastrica, contiene zuccheri (fruttosio, glucosio e maltosio), sali minerali, acidi, enzimi, amminoacidi, proteine e vitamine:

A differenza del saccarosio, il miele favorisce la fissazione dei sali minerali, favorisce la cicatrizzazione, attenua le irritazioni alla gola, è ricostituente, combatte stipsi e fermentazioni. Il miele d'acacia è antinfiammatorio, disintossicante del fegato e agisce contro l'acidità di stomaco, il miele di castagno aiuta la circolazione, il miele d'eucalipto è anticatarrale, il miele di tarassaco è diuretico.

I cereali integrali sono meglio di quelli raffinati, i carboidrati semplici raffinati, come la farina bianca, sono zuccheri e vanno usati con cautela; legumi, carboidrati complessi e cereali integrali fanno bene, ma vanno ridotti quantitativamente perché acidificanti. Il cibo industriale è acidificante, è carico di zucchero e di sali raffinati, contiene additivi e conservanti; lo zucchero è amato dai microrganismi che lo trasformano in alcol e micotossine, favorendo un ambiente acido.

I carboidrati fermentano e si trasformano in zuccheri acidi, che fermentano ulteriormente e si trasformano in alcol. Lo zucchero del latte o lattosio si decompone come qualsiasi zucchero acido e fa proliferare batteri, lieviti e muffe, producendo acido lattico; i formaggi sono prodotti fermentati e contengono la proteina caseina, sale comune, lattosio, ormoni e antibiotici, favoriscono la formazione di muco e sono acidificanti.

I glucidi o carboidrati o zuccheri sono costituiti da carbonio, idrogeno e ossigeno, forniscono energia di pronto impiego, il glucosio è il glucide del sangue. Lo zucchero raffinato è privo di minerali e vitamine e nell'intestino favorisce la fermentazione e quindi la proliferazione batterica e la produzione di acido ossalico che porta ai reumatismi e favorisce l'aterosclerosi o infiammazione delle arterie; innalza glicemia, insulina, colesterolo, trigliceridi o lipidi e pressione, favorisce, infiammazioni, acidificazione e osteoporosi.

Per produrre zucchero da barbabietole, si adoperano temperature molto elevate che demoliscono e distruggono ogni valore nutritivo, rimangono solo le calorie dello zucchero puro che diventa una droga; tutti gli zuccheri industriali sono costituiti dal 100% di calorie e 0% di micronutrienti utilizzabili, sono sovvertitori dell'equilibrio glicemico; invece il succo di canna da zucchero e quello di barbabietola, ottenuti mediante centrifuga, sono in grado di darci energia e micronutrienti e sono privi di effetti collaterali; le marmellate senza zucchero vanno bene, però subiscono gli effetti degeneranti della cottura.

Il pane bianco va evitato, come lo zucchero raffinato, è un ladro di micronutrienti e apporta solo calorie vuote; le peggiori voci dell'alimentazione sono carne, latticini, zucchero raffinato, sale da cucina e pane bianco. Il pane bianco e il latte formano una colla che si lega alle pareti intestinali e ostacola l'assorbimento del cibo da parte dei villi intestinali. Lo zucchero raffinato non è solo privato di minerali essenziali, ma è raffinato con calce, acido carbonico, biossido solforico, carbonato di calcio e acido solforico, tutte sostanze dannose per l'organismo.

I carboidrati si chiamano anche glucidi e comprendono i monosaccaridi o zuccheri idrosolubili e i polisaccaridi insapori e insolubili, come amidi e fecole; è basilare distinguere i carboidrati vivi o crudi, da quelli morti o cotti, depauperati di enzimi, vitamine, minerali e ormoni. Il comune zucchero di barbabietola o zucchero raffinato, ricavato con il calore e le sostanze chimiche, è detto saccarosio, è un carboidrato puro, privato di vitamine e minerali, perciò di difficile assimilazione da parte del corpo e si accumula nei globuli rossi. Quanto detto per lo zucchero bianco raffinato di barbabietola, non vale per la barbabietola che, consumata cruda e nella sua interezza, è, ricca di fitonutrienti ed è un alimento nobile.

Vitamine e sali minerali sono importanti per la digestione, la disintossicazione e l'assorbimento dello zucchero. La saccarina è un dolcificante 500 più potente dello zucchero comune, mentre l'aspartame è privo di calorie, però sono entrambi dolcificanti cancerogeni; l'unico zucchero che il nostro corpo accetta volentieri è il succo zuccherino della frutta fresca, carico di enzimi, vitamine e minerali organici; consumata con moderazione per il suo alto valore glicemico, va bene anche la stevia, se non è danneggiata dalla produzione industriale; lo zucchero industriale è dopante e distruttore del pancreas.

Il corpo umano ha una riserva di vitamina B12 e la produce al suo interno con l'alimentazione vegetale e la flora batterica, però la putrefazione delle carni nel tratto intestinale, impedisce la formazione di vitamina B12; d'altra parte, l'eccesso di vitamina B12 da integratori favorisce infarto, ictus e sviluppo delle piastrine che addensano il sangue ("Alimentazione naturale" di Valdo Vaccaro – Anima Edizioni).

Lo zucchero bianco o saccarosio è trattato con calce, anidride carbonica, acido solforoso, carbone e catrame; rimane una sostanza bianca cristallina, senza vitamine, sali minerali ed enzimi, che fa danni a pancreas, provoca fermentazioni intestinali, acidità gastrica, gas, alterazione della flora batterica, picchi glicemici, aggressività, infiammazione, diabete, obesità, debolezza, problemi visivi, carie, osteoporosi, perdita di capelli, ritenzione idrica, cellulite, colite, diarrea, carie, artrosi e alterazione del sistema endocrino; rende più difficili i moti peristaltici intestinali, sottrarre calcio alle ossa, fa danni a pancreas e fegato e può causare cancro allo stomaco.

Per la sua digestione, lo stomaco è costretto a fabbricare quantità maggiori di acido cloridrico, il saccarosio si caramella sulle mucose intestinali, rallentando le funzioni digestive e l'assimilazione dei nutrienti da parte dei villi intestinali, bloccando la funzione degli enzimi. Al fine di tamponare il suo forte potere acidificante e per favorire la sua assimilazione, il nostro organismo preleva vitamine e sali minerali dal corpo, causando indebolimento delle ossa; un eccessivo consumo di zucchero può causare irritabilità,

depressione, candidosi e picchi glicemici, che costringono il pancreas a produrre più insulina, con il rischio anche di crisi ipoglicemiche.

Lo zucchero bianco crea un ambiente adatto allo sviluppo di batteri nocivi e funghi, produce acetaldeide cancerogena e alcol e danneggia il nostro corredo genetico; lo zucchero sottrae dal corpo le vitamine del complesso B, necessarie al funzionamento delle cellule cerebrali, favorendo aggressività e comportamento violento nell'uomo; fa di contrasto al glucosio naturale del sangue, generando difficoltà di attenzione e minore resistenza. La carenza di vitamine del complesso B rende l'individuo più irritabile, più violento e più stressato.

L'insulina, che fa di contrasto al glucosio in eccesso, è un ormone della crescita e può portare a una crescita incontrollata delle cellule tumorali del pancreas; lo zucchero bianco dà stimolazione, euforia ed eccitazione, cui segue depressione, irritabilità e bisogno di altro zucchero; è velocemente assimilato e il pancreas, per contrastare l'innalzamento dello zucchero nel sangue, provoca nel corpo lo stress ormonale e immunitario. Lo zucchero di canna integrale biologico è meno dannoso dello zucchero bianco, ma è sempre zucchero industriale prodotto a caldo, la cottura ne riduce il valore nutritivo; lo zucchero più adatto al nostro organismo è quello della frutta, anche secca.

CAPITOLO 6

SALI MINERALI E LIPIDI

Il sodio organico è alcalinizzante e neutralizza gli acidi urici e l'acidificazione del sangue, non viene dal sale di cucina, che fa salire la pressione, ma dai vegetali; il sale da cucina è tossico, non è utilizzato adeguatamente dal corpo, è di difficile espulsione da parte delle reni, si accumula nell'organismo, favorisce la ritenzione idrica e fa alzare la pressione. Mentre i sali organici alcalini bloccano l'acidificazione interna, quelli inorganici danneggiano sistema circolatorio e linfatico; i minerali utili all'organismo sono quelli organici, mentre quelli inorganici interferiscono con le funzioni cellulari.

Gli integratori minerali cristallini e inorganici, come quelli delle acque, vanno usati solo in caso di emergenza, cioè nel caso che non si disponga di adeguati minerali organici di origine vegetale; infatti, sono farmaci che stimolano, danno dipendenza, incrementano battito cardiaco e temperatura corporea, intaccano il capitale enzimatico interno e prelevano vitamine e minerali vegetali, cioè colloidali, dal corpo.

I minerali inorganici non sono assimilabili, anche se circolano nel sangue, poi si depositano dove fanno meno danni possibili, sono veleni espulsi con difficoltà da parte degli organi emuntori, come pelle, fegato, pancreas, intestino, reni e apparato urinario; per tutelare le reni, sono stoccati nel grasso. La stessa cosa accade con le vitamine sintetiche, che sono parimenti stimolanti e veleni che prelevano enzimi, incrementano il battito cardiaco, hanno effetti dopanti e provocano invecchiamento precoce.

In generale, il nostro corpo ha bisogno di tutti i minerali, ma in quantità molto piccole, quando la quantità diventa eccessiva e non può essere eliminata, soprattutto quando i minerali in eccesso sono inorganici, si produce il fenomeno di chelazione o riduzione del minerale per processo chimico interno; però ferro, sodio, magnesio, potassio, calcio, zinco e zolfo organici, cioè tratti da alimenti vegetali, nelle giuste dosi sono utili all'organismo. L'organismo, alimentato bene, è in parte in grado di depurarsi dall'eccesso di minerali, ad esempio, la spezia coriandolo abbassa il livello dell'intossicazione da mercurio, piombo e alluminio.

L'emocromatosi è l'accumulo organico di minerali, soprattutto di rame e ferro non utilizzati, può creare problemi a fegato, pancreas, cuore, ghiandole e muscoli, provocando ipertrofia o ingrossamento organico o ghiandolare, dolori e astenia o debolezza organica. L'eccesso di sali minerali, soprattutto inorganici, fa male al corpo; questi sali vanno anche a formare i calcoli nella cistifellea, nel fegato, nel pancreas, nelle reni, nella vescica, nella prostata, negli ureteri; le coliche che tentano di espellerli possono essere intestinali, epatiche, renali e mestruali.

Per ridare sapore al cibo, impoverito di sale organico a causa della cottura, al posto del sale da cucina o cloruro di sodio, si possono usare le spezie, una volta usate anche per conservare il cibo. Il sale minerale organico o vegetale dei diversi tipi è alcalinizzante ed è essenziale ai processi fisiologici, il nostro corpo ne contiene mezzo chilo; impregna sangue, sudore, saliva, muco e lacrime, tutti i fluidi corporei sono salati.

Sodio, magnesio, potassio e calcio sono elettroliti, cioè conducono elettricità nel corpo umano, controllano PH, nervi e muscoli; i sali minerali organici normalizzano il volume del sangue nel corpo, regolano pressione, battito cardiaco e metabolismo, alcalinizzano il sangue, contrastando la sua acidificazione, foriera di tutte le malattie. I sali di ferro formano l'emoglobina del sangue, i sali di calcio costruiscono le ossa, i sali di magnesio equilibrano la temperatura del corpo.

I sali di sodio e di potassio provvedono all'equilibrio idrico cellulare e regolano l'equilibrio acido-alcalino, sono importanti nella digestione; l'organismo usa il sale per produrre il bicarbonato di sodio che è un antiacido, il sale è coinvolto nella pressione sanguigna;

senza sali minerali organici si hanno grampi e spossatezza. Però il sale inadeguato o inorganico delle acque minerali e degli integratori può anche creare problemi alla pressione, soprattutto se si mangia in maniera acidificante; il sale cattivo è in forma cristallina e inorganica, quello buono deve essere organico vegetale e colloidale.

Di qualità inferiore è il sale marino integrale puro o il salgemma puro, però non devono essere trattati o avere additivi e inquinanti, perché il mare è sporco, infatti, a volte questo sale contiene idrossido di alluminio, che è tossico. Il comune sale da cucina è depurato chimicamente ed è un composto irritante di difficile metabolizzazione, questo sale raffinato altera l'equilibrio idrosalino e ostacola la disintossicazione, richiede più acqua per essere neutralizzato e contribuisce alla ritenzione idrica, alla cellulite, all'artrite e ai calcoli, si trova in ogni prodotto conservato ("il miracolo del PH alcalino" di Robert & Shelley Young – Editrice Nuova Apulia).

Il sale naturale organico o vegetale, diversamente da quello raffinato industriale, si scioglie naturalmente nel bicchiere e diventa colloidale, dissolve i depositi di calcio interni dannosi; invece quello raffinato o comune non ha questa qualità, produce disturbi cardiaci, calcoli e artrite. Il sale naturale, integrale e alcalino, è un catalizzatore che trasporta energia da cellula a cellula, invece il sale trattato non è capace di condurre elettricità; tutti i sali non vegetali, anche il salgemma delle miniere, provengono dal mare, però gli oceani non sono puliti.

I sali vegetali di sodio, potassio, carbonato, magnesio e calcio sono i maggiori elettroliti dell'organismo, riducono l'acidità dei sistemi linfatico, circolatorio, digerente e possiedono un PH intorno a 8,4, mantenendo urina e saliva a un PH 7,2 o superiore e il sangue a un PH 7,365. I sali minerali colloidali, sospesi nell'acqua, sono oligoelementi assorbibili facilmente dalle cellule; sono superiori ai cristalli salini integrali marini, alle acque oligominerali o al sale di roccia. Il sale bicarbonato di sodio ha un PH prossimo a 8, però non deve contenere alluminio; diluito in acqua, aiuta a mantenere il PH del sangue e delle urine a livello ottimale.

I sali minerali inorganici possono fare aumentare pressione sanguigna e pulsazioni, soprattutto a una certa età. L'attività fisica accelera l'attività del sistema linfatico e la sudorazione, eliminando acidi, sali e scorie attraverso il terzo rene, cioè la pelle. Il 75% del cibo dovrebbe essere basico e il 25% acidificante, il primo dovrebbe essere soprattutto crudo, i cibi alcalinizzanti sono ricchi di elettroni, clorofilla, sali integrali naturali, oli mono e polinsaturi, vitamine naturali e acqua biologica alcalina. In caso di carenza di vegetali e di sale, alcuni animali, come le capre, assorbono il sale cristallino dalle rocce, ma non è equivalente a quello vegetale.

I vegetali contengono minerali e vitamine che servono al corpo, invece gli integratori sono farmaci difficilmente utilizzabili dall'organismo; una volta che il fabbisogno vitaminico e minerale è soddisfatto, la parte eccedente deve essere eliminata, a cominciare da quella tossica, se il corpo ci riesce. L'eccesso di sale inorganico provoca ritenzione di liquidi, è antifermentativo, conservante o mummificante, battericida e antiacido, provoca disturbi alle reni, irrigidisce le arterie e fa aumentare la pressione, dà insufficienza renale e difficoltà cardiache.

Il regno minerale serve al regno vegetale che serve a quello animale, la vita è ricambio organico, rinnovamento costante e trasformazione della materia, questo processo nel nostro corpo si chiama metabolismo; la pianta è il laboratorio in cui si trattano le sostanze minerali inorganiche della terra che diventano organiche, i frutti degli alberi contengono sostanze minerali organiche, energia elettromagnetica e solare, vitamine organiche, enzimi, carboidrati, oli essenziali e proteine.

Per alcalinizzare il sangue serve calcio organico di vegetali e frutta, quello del latte e del formaggio lavorato non servono perché inorganici; il calcio cattivo dei latticini non è assimilabile e costituisce il collante chiamato proteina caseina, che produce acidosi e

muco. Malgrado la pubblicità di segno contrario, latte e latticini producono osteoporosi, perché, per essere assimilati e per tamponare la loro acidità, tolgono calcio alle ossa, perché il calcio è un tampone antiacido.

La carenza di ferro dipende anche dalla carenza di calcio, rame e vitamina C, dalla cattiva digestione, dall'eccesso di sale comune, zucchero comune e bevande innaturali, che rendono difficile il metabolismo, la trasformazione dei cibi e la pulizia del canale gastrointestinale, di sangue e organi interni. Come fa la farina bianca, il sale comune e il latte, il formaggio stende un velo di caseina collosa sulle pareti intestinali, ostacolando l'assorbimento dei cibi da parte dei villi intestinali.

La minor permanenza delle feci nell'intestino, grazie ad una dieta vegetariana o vegana, previene stitichezza, emorroidi, diverticolite e flebiti venose; i globuli rossi si fanno con i vegetali, ricchi di minerali, perché la clorofilla delle piante, che contiene magnesio, è simile all'emoglobina del sangue, che contiene ferro; il ferro organico, con la cottura, diventa ferro inorganico inassimilabile. Il nostro fabbisogno di ferro organico è modesto, il ferro è recuperato anche dal riciclaggio del ferro contenuto nelle cellule morte, per cui c'è bisogno di scarso apporto dall'esterno, anche perché il fegato ha delle scorte di ferro.

L'eccesso di ferro inorganico produce depositi dannosi nel cuore, nel pancreas e nel fegato, mentre quello organico dei vegetali in eccesso è smaltito velocemente. Con una dieta vegetale si assumono 20 mg di ferro il giorno, dei quali solo il 20% è assorbito, il resto è espulso dall'organismo; operano in sinergia con il ferro, rame, manganese, cobalto, vitamina C e vitamina E; chi fuma si carica di radicali liberi e dissipa vitamina C e così compromette l'assimilazione del ferro. Il sale inorganico favorisce la ritenzione dei liquidi, paralizza i villi intestinali e ostacola l'assimilazione del ferro, i sali minerali degli integratori causano ostruzioni e vecchiaia precoce.

L'aspirina ostacola l'assimilazione del ferro, perciò i consumatori di aspirina tendono all'anemia e alle emorragie; tranquillanti e analgesici compromettono l'assimilazione del ferro, come vitamine sintetiche, caffè e tonici; il ferro inorganico degli integratori danneggia i denti e irrita la vescica, lo zucchero industriale è un carbone che diventa acido carbonico nel corpo e preleva ferro e altri oligoelementi. Il ferro non eme dei vegetali è più assimilabile di quello eme della carne.

L'eccesso di ferro eme è pregiudiziale, non può essere eliminato e si accumula nel grasso, nelle arterie, nel cuore, nel pancreas e nel fegato; invece il ferro non eme necessario è utilizzato per la parte che serve dall'organismo, assieme ad altri minerali, mentre il resto è espulso. Il 70% del ferro dell'organismo si trova nell'emoglobina, la parte rimanente si trova nel fegato, nella milza e nel midollo osseo.

Il ferro organico si trova nei vegetali e contrasta l'anemia, la quale dipende dagli squilibri generali del corpo; il manganese organico aiuta la ghiandola tiroide e contrasta i radicali liberi, aiuta l'utilizzo del glucosio da parte dei neuroni, la sua carenza determina epilessia e convulsioni; il selenio organico è antiossidante, il vanadio organico regola lo zucchero nel sangue, il molibdeno organico aiuta il metabolismo dello zolfo e disintossica dall'alcol, il silicio organico fa sviluppare il collagene.

Lo zinco organico entra in 200 enzimi conosciuti, è fondamentale per il sistema immunitario, favorisce timo, tiroide, ipofisi e surreni, attiva i sensi e accelera la guarigione dalle ferite, aiuta gli organi sessuali e i capelli, è catalizzatore dell'insulina. Il sangue si rifornisce d'ossigeno dagli alveoli polmonari, mentre gli elementi nutritivi sono elaborati dal fegato e dall'intestino; il sangue reca agli organi emuntori, reni e cute, i materiali da eliminare; a causa della tossiemia, il sangue cattivo procura salute scadente.

Quando il corpo è intasato di muco o acidità, di sali minerali inorganici inassimilabili, come calcio e ferro, di veleni chimici e colesterolo, aumenta la pressione sanguigna e il cuore è sotto sforzo, anche a causa anche dei vasi intasati. I sali minerali organici intervengono nelle reazioni enzimatiche e metaboliche; il corpo umano contiene minerali quali azoto,

calcio, carbonio, cloro, magnesio, ferro, zinco, ossigeno, fosforo, potassio, sodio, zolfo, più minerali di traccia in piccola quantità, come alluminio, cobalto, cromo, rame, stagno, molibdeno, manganese, nichel, piombo, selenio, silicio, titanio e i metalloidi come boro, bromo e iodio.

A causa di alta assimilazione di vitamine e minerali organici, i vegetariani sono meno esposti all'osteoporosi, i sali minerali dei vegetali mantengono l'equilibrio acido alcalino del sangue, su livelli ottimali leggermente alcalini, cioè al livello di PH 7,365; eventuali loro carenze determinano insufficienze ormonali, i minerali sono disintossicanti e aiutano il sistema immunitario.

La carenza di iodio crea danni alla tiroide e il gozzo, lo iodio previene l'ipotiroidismo, invece un eccesso di iodio inorganico può inibire la sintesi tiroidea e dare luogo all'ipertiroidismo; il calcio è antiacido e alcalinizzante, il magnesio combatte lo stress e attiva la contrazione muscolare; potassio, sodio, magnesio e cloro conducono l'elettricità nei liquidi, lo zolfo aiuta le articolazioni, favorisce la creazione di 4 aminoacidi e disintossica, il boro attiva gli estrogeni e le vitamine del gruppo B.

Il cromo organico è un attivatore dell'ormone insulina, che regola lo zucchero nel sangue, se il cromo è scarso, lo zucchero del sangue è alto e si sviluppa il diabete, però il cromo esavalente è tossico. Il rame aiuta la produzione di emoglobina e di collagene; il ferro aiuta l'emoglobina dei globuli rossi, partecipa alla sintesi del DNA e al metabolismo, la sua carenza, per difetto di globuli rossi, produce anemia. Quando manca l'acido idrocloridrico nello stomaco e in caso di malassorbimento intestinale, l'assimilazione del ferro diminuisce; il malassorbimento si verifica con il consumo di carne, latticini, zucchero, alcol, bevande nervine e verdura cotta.

Il ferro organico è oligoelemento antianemico, è costituente essenziale dell'emoglobina o globuli rossi, l'emoglobina garantisce resistenza da stress e malattia, consente il trasporto dell'ossigeno dai polmoni; il ferro dà la colorazione alla pelle e opera in sinergia con rame e manganese, la sua deficienza produce anemia, che favorisce la pelle pallida e la debolezza; però, come la febbre e la pressione, la formula del sangue varia nelle 24 ore.

L'anemia dipende da carenza di ferro, di vitamina B12, di acido fitico contenuto nei semi, dalla talassemia ereditaria, da integratori inorganici, da intolleranze al glutine; l'anemia determina stanchezza, palpitazione, pallore, cefalea, vertigini, difficoltà respiratorie. L'assimilazione di ferro non-eme vegetale dipende dalla vitamina C; i medici affermano che il ferro eme delle carni è più assimilabile, in realtà l'anemia è sconosciuta tra i vegetariani mentre è frequente tra i mangiatori di carne; il ferro ad alte dosi degli integratori è immunodepressivo, lo stesso dicasi per il selenio e per alcuni minerali di traccia.

Non è vero che l'alimentazione vegetariana determina carenza di ferro, invece i sali minerali inorganici, se in eccesso, sono più o meno nocivi e velenosi e devono essere smaltiti da reni, pelle e muco, provocano effetti negativi sulle nostre mucose e costringono il sistema immunitario a proteggerle con il muco e a proteggere il corpo con la ritenzione idrica. La loro assimilazione è resa difficile dalla loro struttura cristallina, perché il corpo umano assimila facilmente solo minerali dei vegetali a struttura colloidale.

Il valore degli integratori e delle acque minerali non dipende dall'abbondanza di minerali, ma dal quantitativo assimilabile di ognuno di essi, secondo la legge del minimo del barone Von Liebig. Per chi suda troppo e perde sali, sono utili carote e sedano, che è ricchissimo di sodio organico, inoltre sono utili germogli, cetrioli, angurie e meloni. Per il corpo è più difficile smaltire le acque dure di minerali inorganici, le reni si fanno aiutare dal sudore della pelle o dal muco, che esce da tutti i fori del corpo ed è salato come il sudore; perciò non bisogna esagerare con i sali minerali inorganici e con gli integratori di minerali inorganici, che alimentano sete e ritenzione dei liquidi.

I sali minerali organici sono antiossidanti, antibatterici, antifungini, antitossici, antinfiammatori e anticancerogeni; combattono l'acidità e invertono il processo d'invecchiamento, riducono zucchero, colesterolo, irritazione e perdita ossea; alcalinizzano il cibo e aiutano digestione, favoriscono disintossicazione e purificazione del corpo; danno resistenza fisica, trasportano ossigeno e combattono i microrganismi che prosperano senza ossigeno, neutralizzano gli acidi.

In caso di carenza di sali minerali colloidali dei vegetali, circostanza che non si riscontra nei vegani, l'acqua alcalina leggera, purificata e ionizzata, è ricca di elettroni e antiossidante; sale marino o salgemma integrali e purificati neutralizzano l'accumulo di acido lattico prodotto dall'attività fisica; tra i minerali organici dei vegetali, sodio, magnesio, potassio, calcio e bicarbonato di sodio, combattono psoriasi, reumatismi, crampi, dolori articolari, sinusite, decongestionano i polmoni e aiutano il sistema endocrino, fanno espellere gli acidi dall'epidermide.

Questi sali combattono allergie, insonnia, vene varicose, glicemia elevata, acne, funghi, riducono la dipendenza da alcol, fumo, caffè e cioccolata; però il bicarbonato di sodio deve essere privo di alluminio; gli oligoelementi sono ottanta e le vitamine si combinano con questi sali. Il professor Gustav von Liebig (1803-1873) afferma che il calcio non può essere assimilato da solo, ma ha bisogno di una quota di fosforo e di ferro; gli elementi nutritivi che operano associati sono l'acqua biologica della frutta, i minerali organici, lo zucchero organico o vivo della frutta, le vitamine organiche, gli enzimi, le proteine vegetali, i grassi vegetali e gli ormoni vegetali.

L'osso è composto di calcio, magnesio e fosforo, con una minima quantità di ferro e manganese, ma la fusione di calcio, ferro e fosforo organici richiede la presenza di vitamine A, B, C e D, accompagnate da altri elementi; per fare il dente servono una dozzina d'elementi. Mangiare male fa danni al corpo, mangiare troppo può fare danni, integrare i minerali e le vitamine naturali, se in numero sufficienti, non serve, ma può fare anche danni, perché aumenta il carico tossico interno di materiali inespulsi.

La sovra-alimentazione naturale fa meno danni dell'alimentazione innaturale perché quando ci si sovra-alimenta di cibi naturali, la funzione renale riesce a rimediare; invece gli integratori costringono il sistema immunitario a depositare i surplus di minerali nei meandri e nelle fosse di rifiuti dell'organismo, appesantendo, corrodendo, intasando e sclerotizzando il corpo umano. Il sale comune o cloruro di sodio favorisce l'ipertensione arteriosa e fa danni alle reni, è irritante e caustico, sovraccarica il corpo di sodio; questo sale mette sottosopra gli equilibri ormonali tra la ghiandola pituitaria e ghiandole adrenali, causa ritenzione d'acqua, addome gonfio, caviglie gonfie, scompensi cardiaci, perverte i gusti naturali, rende salati sangue, lacrime, sudore e muco.

Il sale comune da cucina fa saltare l'equilibrio tra il sodio e il potassio all'interno del corpo, però il corpo ha solo bisogno di sodio organico che si trova nel sedano, nella carota e nell'ananas; il sale è importante per imbalsamare e conservare perché, come l'arsenico, è antifermentativo e battericida. Con i cibi manipolati dall'industria e dai cuochi, la gente ingerisce troppo sale, il palato umano è drogato dallo zucchero e dal sale.

Quando il calcio, a causa di una cattiva alimentazione, è carente, il sangue perde alcalinità, il sistema immunitario s'indebolisce e in inverno insorgono le influenze, addebitate poi a contagi batterici e virali. Per evitare queste influenze, occorre evitare il chiuso, la mancanza di sole, l'immobilità, la scarsa respirazione e la scarsa ossigenazione, bisogna evitare zucchero, sale, proteine animali caffè, alcool, fumo e farmaci; il sistema immunitario e quello ghiandolare si preservano mangiando vegano e crudo, camminando e respirando all'aria aperta.

Il fluoro ostacola l'assorbimento dello iodio, quello dei dentifrici non deve essere inghiottito; il fluoro distrugge gli enzimi, favorisce le fratture delle ossa, danneggia la tiroide, favorisce squilibri ormonali, osteoporosi e cancro; introdotto nell'acqua potabile è uno strumento di

controllo della popolazione, che rende più docile. Il fluoro ingerito o assorbito per bocca entra nel sangue e fa danni a denti e ossa.

Il fluoro serve a ridurre la resistenza delle masse alla dominazione, immesso come fluoruro di sodio nell'acqua potabile, rende l'individuo più docile o sottomesso, il 25% dei principali tranquillanti è connesso con il fluoro; tedeschi e russi lo aggiungevano all'acqua dei prigionieri (Dottor Hans Moolenburgh - Harleem – Olanda), l'industria chimica tedesca Farben, durante la seconda guerra mondiale, aveva piani per fluorizzare i paesi occupati. La fluorizzazione dell'acqua è dannosa per la salute, la forma prevalente di fluoruro immessa nell'acqua è l'acido fluorurosilicico, residuo della produzione dei fertilizzanti, che contiene piombo e arsenico; i fluoruri fanno danni a denti, ossa, tiroide, reni, riducono l'intelligenza, fanno danni alla ghiandola pineale, abbassano la produzione di melatonina e procurano tumori, soprattutto alle ossa (Rivista Nexus n.95).

Il sodio organico è minerale alcalino ed è componente essenziale dei liquidi extracellulari, quando è troppo, fa aumentare pressione, peso e osteoporosi, avviene ciò perché nelle cellule esiste uno scambio tra sodio-calcio; il sodio diminuisce con le sudorazioni, orinazioni abbondanti e diarrea. Una dieta povera di minerali e abuso di farmaci può causare perdita di minerali nel corpo, osteoporosi, ipertiroidismo, allergie, cefalee, anemia, alopecia, dermatiti, malattie cardiovascolari e ipertensione.

Il calcio è antitumorale e antiacido e va assunto con il magnesio, altrimenti per essere assimilato preleva magnesio dal corpo; l'eccesso di calcio determina calcoli, invecchiamento precoce e depositi di calcio, queste patologie scompaiono con l'assunzione di magnesio. Il magnesio organico contrasta gli effetti negativi dei medicinali, attiva un enzima che garantisce l'equilibrio sodio-potassio all'interno delle cellule; senza magnesio, il potassio è espulso dall'organismo, generando debolezza, mentre il calcio non può essere utilizzato dalle ossa.

I sali minerali organici partecipano ai processi cellulari con la formazione di denti, ossa e capelli, sono coinvolti nella regolazione dell'equilibrio idrosalino e acido-alcalino, del metabolismo e favoriscono la crescita di tessuti e organi; diversamente dai carboidrati, non forniscono energia, ma favoriscono la liberazione d'energia; gli uomini sintetizzano alcune vitamine ma non sintetizzano nessun minerale, li assimilano attraverso vegetali o acqua. Con la cottura dei cibi in parte si disperdono, quelli in eccesso, inorganici o non metabolizzati per assenza d'enzimi, sono eliminati da urine, sudore e feci.

La sindrome premestruale è causata da carenza di magnesio; magnesio e calcio lavorano assieme per controllare l'azione dei muscoli; se il magnesio manca, ci sono crampi ai muscoli e spasmi e attacchi di cuore, il magnesio aiuta il funzionamento del sistema nervoso, aiuta la digestione e il metabolismo. I nemici del magnesio sono caffè, zucchero raffinato, diuretici e droghe farmaceutiche, il magnesio assunto come integratore è lassativo perché irrita le mucose intestinali.

Il magnesio organico regola le reazioni enzimatiche, protegge il sistema cardiovascolare e quello nervoso, rafforza le ossa e combatte le cefalee, è contenuto nei vegetali a foglia verde, però gran parte di esso si perde con la cottura; la terapia a base di diuretici può essere la causa della perdita di questo prezioso oligoelemento. Il deficit di magnesio produce irritabilità, stanchezza, ansia, sonno disturbato, grampi, palpitazioni, sensazioni di calore, colite, meteorismo, nodo alla gola, angoscia; la sua carenza ha anche effetti neuropsichiatrici.

Il magnesio organico ha un ruolo fondamentale nel metabolismo, è un coenzima di ben 350 enzimi, ha un ruolo fondamentale nel metabolismo dei lipidi, dei glucidi e delle proteine, è presente nei semi e nelle foglie verdi; combatte le aritmie, è usato nell'infarto acuto, previene il diabete di tipo II; la sua carenza produce allucinazione e delirio, danni al cuore, svolge un ruolo importante nelle contrazioni neuromuscolari; la cottura riduce il contenuto del magnesio nei cibi.

Il magnesio organico stimola assorbimento e metabolismo di calcio, fosforo, sodio e potassio, aiuta l'utilizzo di vitamine B, E, C, è d'aiuto a ossa, nervi e muscoli, compreso il cuore, è associato alla regolazione della temperatura corporea. Il magnesio si associa alla vitamina D, a vantaggio delle ossa; poiché le reni, se funzionanti, eliminano il magnesio in eccesso, la tossicità del magnesio è minima; la carenza di magnesio si verifica con diabete, diuretici, assunzione d'alcuni ormoni, fluoro, diarrea e alcool.

La carenza di magnesio organico favorisce malattie cardiocoronariche, con formazione di grumi nel sistema circolatorio, facilita la formazione di depositi di calcio nelle reni, nei vasi sanguigni e nel cuore; l'insufficienza cardiaca, la fibrillazione e la vasodilatazione sono causate dalla carenza di magnesio, la sua carenza provoca disturbi gastrointestinali, spasmi muscolari, depressione, irritabilità, confusione e allucinazione.

Il magnesio organico è fondamentale nella prevenzione degli attacchi di cuore e delle trombosi coronariche, protegge dalle ischemie cardiache, cioè dalla mancanza d'ossigeno al muscolo cardiaco dovuta a intasamenti delle arterie coronariche; chi assume integratori di magnesio dopo un attacco di cuore, ha un tasso di sopravvivenza più alto e meno aritmie. Il magnesio organico è efficace nei trattamenti del sistema neuromuscolare e nella sindrome pre-mestruale, aiuta a prevenire accumuli di calcio nel tratto urinario, rendendo solubili nelle urine calcio e fosforo; controlla delirium tremens, spasmi muscolari, ipertensione, cardiopatie, istaura un giusto equilibrio del PH, riduce il tasso del colesterolo nel sangue, aiuta la formazione dello smalto dei denti.

Il magnesio organico è contenuto in noci, mandorle, riso integrale, legumi, si trova nella clorofilla delle piante e nelle foglie verdi, la clorofilla contiene magnesio come l'emoglobina contiene ferro; la clorofilla permette alle piante di trasformare l'energia solare in energia chimica, mediante la fotosintesi clorofilliana, con formazione di sostanze organiche vegetali, glucosio e ossigeno; perciò, senza magnesio, non ci sarebbe clorofilla e catena alimentare.

Negli organismi animali il magnesio organico regola la permeabilità delle membrane cellulari a tutti i minerali, soprattutto a sodio, potassio e calcio, favorisce la conduzione elettrica e nervosa e la contrazione muscolare; è elemento necessario al corretto funzionamento di 350 enzimi, sostanze proteiche che favoriscono importanti reazioni biochimiche negli organismi; ha un ruolo importante nel metabolismo e nella formazione d'anticorpi, partecipa alla fissazione del calcio nelle ossa e contrasta l'osteoporosi.

Il magnesio è assunto con il cibo vegetale, la parte eccedente è eliminata con l'urina, l'ipersudorazione degli sportivi può provocarne carenza, lo stress provoca maggiore consumo di magnesio; alcool, antibiotici e cortisone, alterando la flora batterica intestinale, possono provocare carenza di magnesio, troppi dolci inibiscono l'assimilazione di magnesio. Il calcio favorisce la contrazione dei muscoli e il magnesio li rilascia, perciò la carenza di magnesio provoca crampi ai muscoli.

L'integrazione di magnesio, fatta soprattutto con alimenti vegetali, è utile a ossa e sangue; il magnesio è contenuto in cereali integrali, broccoli, pomodori, frutta e verdura; raffinazione, cottura, conservazione, concimi chimici e conservanti ne riducono i quantitativi assimilabili. La sua carenza determina irritabilità, stanchezza, problemi digestivi, diminuzione delle difese immunitarie; alcune persone trattate da medici con ansiolitici avevano bisogno solo d'integratori al magnesio.

Le donne americane consumano tanto latte, però sono le più afflitte da osteoporosi, accade l'opposto in Asia; il calcio vegetale e delle acque non può essere assunto dalle ossa senza magnesio. Il calcio in eccesso, non metabolizzato dalle ossa, si fissa nei muscoli, provocando grampi e artrosi nelle articolazioni, calcoli alle reni, placche nelle vene e attacchi cardiaci. Il magnesio previene osteoporosi, malattie cardiache e pulisce le arterie, favorisce il rilassamento muscolare; le malattie cardiache si prevencono anche

riducendo l'afflusso di calcio nel cuore, il magnesio è efficace contro emicranie, insonnia, depressione, ipertensione, calcoli renali, fatica cronica e sindrome premestruale.

Il potassio organico è importante nel metabolismo degli zuccheri e degli enzimi, riduce il livello di sodio e abbassa la pressione, è essenziale per l'equilibrio dell'acqua nell'organismo, per la trasmissione nervosa, per la salute del cuore e dei vasi; favorisce la conversione dello zucchero in glicogeno, attiva molti enzimi, particolarmente quelli connessi con la produzione d'energia, stimola la produzione d'insulina. A causa di cibi cotti e raffinati, ci può essere carenza di potassio, la quale determina astenia e aritmia cardiaca.

Il potassio organico ha allungato la vita dei topi di laboratorio, la sua carenza determina ictus, infarti e arresto cardiaco; determinano carenza di potassio diuretici, cortisone, lassativi e liquirizia, però una dose eccessiva di potassio è tossica. Il potassio organico protegge l'apparato cardiovascolare, riduce i radicali liberi, combatte aritmie cardiache e calcoli renali; è contenuto nella frutta e verdure crude, nei legumi, in noci, mandorle, patate e cereali integrali.

Il potassio organico interviene nella trasmissione nervosa, è presente nei liquidi intracellulari ed extracellulari, controlla la pressione arteriosa e l'equilibrio acido-basico; è importante per la trasmissione nervosa e il metabolismo energetico delle proteine e degli zuccheri, per la salute del cuore e dei vasi, stimola la secrezione d'insulina; regola il PH del sangue, pressione e battito cardiaco, stimola le reni, soprattutto quando c'è eccesso di sale e ritenzione idrica con gonfiori.

Lo zinco organico è elemento essenziale di oltre 200 enzimi preposti alla digestione e al metabolismo, è usato per ridurre le secrezioni sebacee e le acne e accelera la guarigione delle ferite, si trova nelle ossa, nei denti, nella pelle, nel fegato, nei muscoli e nei capelli; è assorbito dalla parte superiore dell'intestino tenue. E' indispensabile per la crescita corporea, per la riparazione dei tessuti, per la risposta immunitaria, per la digestione di carboidrati, per l'assorbimento di vitamine, per il cervello e la vista, aumenta la potenza sessuale.

Alcool, fumo, caseina, piombo, cadmio e alcuni farmaci interferiscono con la capacità del corpo di assimilare lo zinco e perciò determinano carenze di zinco. L'analisi dei capelli può indicare se c'è una carenza di zinco nell'organismo; lo zinco è contenuto nelle uova, nei legumi e nei cereali; anche l'eccesso di zinco è tossico. Lo zinco favorisce il rimarginarsi delle cicatrici, ripara i danni alle arterie, previene i raffreddori, migliora la vista notturna, combatte l'acne, favorisce la ricrescita dei capelli, combatte il diabete.

La carenza di zinco organico provoca stanchezza, ostacola la produzione d'energia, la sintesi delle proteine e la formazione di collagene, produce ritardi nella crescita, aterosclerosi e vulnerabilità alle infezioni. La carenza di zinco organico produce smagliature nella pelle, macchie bianche sulle unghie e unghie fragili, capelli fragili, dolori alle ginocchia e alle articolazioni, predispone al cancro e provoca una diminuzione del desiderio sessuale.

Il selenio organico è contenuto nei vegetali, contiene un enzima che combatte i radicali liberi e previene il tumore e l'infarto, aumenta l'attività delle piastrine; il suo basso livello è riscontrabile in unghie e capelli, è coinvolto nel metabolismo degli ormoni tiroidei, aumenta le difese immunitarie e la produzione d'anticorpi, protegge cellule, globuli rossi e membrane cellulari dai radicali liberi, protegge dai raggi ultravioletti.

Il selenio protegge dall'intossicazione da mercurio, cadmio, alluminio e arsenico, è coinvolto nella sintesi delle prostaglandine; la carenza di selenio porta a una grave forma di cardiopatia che produce un cuore ingrandito e l'aggregazione piastrinica. Il selenio è contenuto nelle noci brasiliane, nelle patate e nei cereali integrali; contiene enzimi antiossidanti che si attivano contro l'azione dei radicali liberi, che sono prodotti del

metabolismo dell'ossigeno che possono danneggiare le cellule e favorire lo sviluppo di malattie croniche.

La mancanza di selenio danneggia la ghiandola tiroide che non riesce più a metabolizzare adeguatamente lo iodio; disturbi gastrointestinale fanno diminuire il livello di selenio perché è assorbito più difficilmente dall'organismo; tumori alla pelle e alla prostata sono associati a un basso livello di selenio, perciò il selenio è utile anche nella prevenzione, nella cura del tumore e contro le malattie cardiovascolari, previene l'artrite reumatoide; però alti livelli di selenio possono essere tossici.

Bisogna mangiare cibi alcalini, riducendo quelli che formano acidità, in generale, i sali minerali organici favoriscono digestione e assimilazione; un corpo acido produce squilibri e malattie, il calcio organico si trova nei vegetali, la sua carenza produce emorragie, ossature deboli, cisti, catarro; il calcio conferisce coraggio, forza e resistenza, favorisce la coagulazione del sangue, regola il ritmo del battito cardiaco ed è antitumorale. Il mercurio intossica l'organismo e favorisce sclerosi multipla, autismo, candidosi e danni al sistema immunitario; i vaccini somministrati ai bambini e l'amalgama dentale contengono mercurio e sono pericolosi.

Zucchero e latte formano acidosi e ostacolano l'assorbimento del calcio, il magnesio calma i nervi, alcalinizza il sangue e riduce gli acidi, il ferro infonde ottimismo e combatte l'esaurimento nervoso, è metabolizzato con l'aiuto dell'ossigeno; la sua mancanza genera svogliatezza, anemia e deperimento. Il ferro è contenuto in frutta e verdura, aumenta l'energia vitale ed è alcalinizzante.

A volte la velocità d'ossidazione con cui l'organismo brucia gli alimenti assimilati per produrre energia è ridotta a causa di malfunzionamento delle ghiandole surrenali e della tiroide, con disfunzioni metaboliche; la quantità dei minerali nel corpo è verificata attraverso l'analisi dei capelli, invece l'analisi del sangue fornisce solo i minerali circolanti che spesso non sono utilizzati dall'organismo, probabilmente a causa di carenza d'enzimi; l'esame consente anche di rilevare la presenza di minerali tossici.

I capelli contengono dieci volte più minerali del sangue, il calcio cura le ossa ed è antitumorale, la carenza di rame produce anemia, la carenza di zinco, disturbi alle articolazioni, il selenio previene l'invecchiamento, il potassio aiuta la tiroide, il magnesio aiuta le ghiandole surrenali, il ferro aiuta il sangue. I minerali tossici sono alluminio, cadmio, mercurio e piombo, con patologie a carico di polmoni, sistema nevoso, ossa e fegato.

Lo zinco riduce gli effetti dannosi di cadmio e mercurio, il ferro riduce la tossicità di piombo e mercurio, il calcio elimina gli effetti dannosi del piombo; un apporto equilibrato di vitamine e minerali disintossica e aiuta anche il sistema endocrino. La carenza di ferro è dovuta a carenza di capacità assimilativa da parte dell'organismo, la causa è da ricercare, non tanto nel quantitativo di ferro ingerito, quanto nella disfunzione del metabolismo dovuta a carenza di vitamina C, cattiva digestione, eccesso di sale, alcool, caffè, acido fitico, zuccheri, farmaci, integratori, proteine animali e bevande gassate.

I fattori che favoriscono l'assorbimento di ferro sono la vitamina A, la vitamina C, rame, calcio, manganese e molibdeno, questi minerali in forma organica ottimale si trovano nei vegetali crudi; i vegetariani, infatti, risultano essere meno soggetti a carenze di ferro e quindi ad anemie rispetto agli onnivori. Il ferro-eme è quello di derivazione animale, il ferro non-eme è quello di origine vegetale, questo secondo diventa scarso solo se manca il contemporaneo apporto di vitamina C naturale o organica della frutta.

Il ferro-eme dà solo effetti stimolanti e dopanti, illudendo paziente e medico di ricevere benefici, entra velocemente nel corpo umano, con effetto drogante e stimolante; il troppo ferro contenuto nelle carni rosse è sostanza ossidante, capace di danneggiare le membrane cellulari e il DNA. Le più avanzate ricerche sul ferro e sull'anemia evidenziano

che il migliore ferro possibile è quello del mondo vegetale, e che le anemie sono provocate dalle carenze della vitamina C, E, e P, (sinergiche col ferro) e dagli eccessi di vitamina B12 (antitetica con la vitamina C).

Le anemie si verificano quindi non per carenza di ferro ma per scarsa assimilabilità della stesso; per essere assimilato con il processo di digestione, il ferro degli alimenti vegetali deve essere convertito in forma ferrosa, grazie alla presenza di vitamina C; i sali minerali utili per il nostro organismo sono solo quelli organici delle verdure e della frutta non cotta; la cottura li rende inorganici, cioè inassimilabili dal nostro organismo, come succede per il ferro-eme di origine animale.

Il valore della ferritina indica la scorta di ferro biodisponibile a disposizione, la ferritina bassa vuol dire dieta povera, eccessi di perdite a causa di emorroidi, mestruazioni troppo intense, uso di sostanze ferro-distruttrici, come aspirina, vitamine sintetiche, integratori minerali, zuccheri industriali, caffè, alcol, fumo, farmaci. Per l'assimilazione del ferro serve la presenza di rame, cobalto, manganese e vitamine C ed E, tali minerali sono abbondanti nel mondo vegetale. Infine, vale la pena ricordare che un eccesso di ferro causa solo problemi, perché si deposita nel cuore, nel fegato e nel pancreas, causa cardiopatie ed effetti negativi sulla tiroide; troppo ferro significa maggiore ostruzione delle arterie, con notevoli rischi d'infarto e ictus.

La carenza di ferro è dovuta a mancanza di acido cloridrico nello stomaco, situazione comune a tutti gli anziani, a malassorbimento intestinale, ad alimentazione carnea che produce acidificazione del sangue, osteoporosi, fermentazione proteica o putrefazione, leucocitosi, acidi urici, ecc, ad alimentazione latte che acidifica e ruba calcio, favorendo osteoporosi e calcoli renali. La carenza di ferro è favorita dall'uso di antiacidi farmaceutici usati per combattere l'acidificazione (causata dalle carni, dallo zucchero e dal latte), da emorragie, da celiachia e da squilibri delle vitamine del gruppo B.

Sono distruttori del ferro il fumo, l'aspirina, il caffè, le vitamine sintetiche, i minerali inorganici, i farmaci, le bevande gassate, lo zucchero, le proteine animali, i cibi cotti; la cottura distrugge enzimi e vitamine e trasforma i minerali organici in inorganici inassimilabili; le vitamine sintetiche e i minerali inorganici danno solo risultati immediati e illusori, agiscono come stimolanti e sostanze dopanti, con risultati opposti nel lungo periodo.

In alcuni casi, gli integratori possono essere utili perché il terreno è impoverito di sostanze nutritive, i vegetali sono trasportati, stoccati e trasformati e perciò perdono valori nutritivi; anche la cucina fa perdere loro potenziale elettrochimico. Un corpo acido ha bisogno d'integratori alcalinizzanti, però gli integratori minerali dovrebbero essere in forma liquida o colloidale e non cristallina; i colloidi in vendita sono piccoli e passano le membrane delle cellule, sono facilmente assorbiti e non devono essere digeriti, soprattutto se messi in gocce sotto la lingua.

Le micotossine interferiscono con l'assorbimento dei nutrienti dal terreno, perciò cibo e terreno sono spesso carenti di minerali, di qui la necessità d'integratori; concentrato verde di clorofilla liquida e gocce di PH alcalino concentrato, fatto dei quattro minerali, possono essere utili all'organismo. Il sale minerale biologico, colloidale o organico della frutta e dei vegetali è quello utilizzato meglio dall'organismo, mentre le acque oligominerali alcaline contengono sali minerali di calcio, sodio, magnesio e potassio in forma cristallina, meno pregiata. Il migliore sale da cucina o cloruro di sodio è quello marino purificato, integrale e iodato; se è usato in eccesso, deve essere smaltito da reni e pelle.

Gli oli Omega 3 polinsaturi chelano gli acidi, assieme agli oli Omega 6 sono abbondanti nelle ghiandole e nel cervello, proteggono il cuore, contrastano il cancro, sono antiaggreganti piastrinici, riducono trigliceridi e colesterolo cattivo LDL. L'olio Omega 3

vegetale, chiamato acido alfa linoleico, previene ictus e attacchi cardiaci, abbassa la pressione, è antimicotico, previene l'arteriosclerosi, normalizza il metabolismo dei grassi; previene danni epatici, contribuisce alla produzione di prostaglandina, conferisce peso forma, previene la disidratazione, migliora capelli e pelle e previene il cancro.

L'olio Omega 3 si trova in noci, spinaci, semi di lino e soia, gli oli Omega 3 e 6 ripristinano l'equilibrio alcalino del corpo; l'olio Omega 6 contiene anche acido linoleico ed è presente nei semi del melograno, nei semi di girasole, nelle mandorle e nel ribes nero. L'olio Omega 3 del pesce è distrutto con la cottura, diversamente da quello vegetale; generalmente il grasso del corpo si sviluppa con una dieta ipercalorica da carboidrati e carni grasse.

L'adipe si contrasta assumendo meno calorie e bruciandone di più con l'esercizio fisico, le calorie derivano soprattutto da zuccheri e carboidrati, ma anche da carne, grassi, oli e alcol; tuttavia, per dimagrire, occorre anche mantenere livelli ottimali di vitamina D, seguire un'alimentazione vegetariana, respirare, prendere il sole, dormire ed equilibrare la flora buona intestinale. Nel mondo 1,3 miliardi di persone sono sovrappeso e 800 milioni sottopeso.

Il sovrappeso favorisce una trentina di malattie, tra cui disturbi epatici, malattie cardiache, diabete, ipertensione, squilibri ormonali, danni al cervello e depressione; i soggetti in sovrappeso invecchiano prima, hanno il 4% di tessuto cerebrale in meno, per gli obesi la condizione è peggiore; i cervelli delle persone sovrappeso sono 8 anni più vecchi, quelli degli obesi sono 16 anni più vecchi, le loro sinapsi sono ridotte.

Elevati livelli di grasso ostacolano la circolazione del sangue e l'ossigenazione del cervello, con moria delle cellule cerebrali, i soggetti obesi hanno più acqua nell'amigdala, che è la parte del cervello implicata nei comportamenti alimentari; il grasso triplica il rischio di demenza, fa diminuire il volume della massa cerebrale, con danni all'ippocampo, cioè alla memoria e al senso dell'orientamento, fa aumentare anche il rischio d'ictus. L'obesità fa danni al sistema immunitario e fa aumentare le infiammazioni nel corpo.

La vitamina D è un ormone steroideo liposolubile, i suoi recettori si trovano in tutto il corpo e nel cervello, garantisce ossa, arterie, sistema immunitario, umore, funzioni cognitive; protegge da ipertensione, allergie, malattie autoimmuni e malattie degenerative della vecchiaia, protegge dal cancro. La vitamina D è prodotta dal corpo o assunta con l'alimentazione; quando il corpo è esposto alla luce solare, produce vitamina D che è metabolizzata nel fegato.

Sono circa il 75% le persone che soffrono di carenza di vitamina D, l'adipe può anche dipendere da un basso livello della vitamina D e dall'ormone Leptina, fatto di cellule adipose, che comunica all'ipotalamo il senso di sazietà. La carenza di vitamina D interferisce con la funzionalità della leptina, perciò esiste una relazione tra obesità e carenza di vitamina D; bassi livelli di vitamina D aumentano l'accumulo di grasso e l'eccesso di cellule adipose può ridurre di quattro volte la capacità di produrre vitamina D.

Generalmente meno si dorme, più calorie s'ingeriscono e più grasso si accumula; i diabetici hanno carenza di vitamina D e non riescono a metabolizzare il colesterolo che si accumula nei vasi, con il rischio d'infarto e ictus; la vitamina D contribuisce a tenere sotto controllo la glicemia e aumenta il rilascio d'insulina. Maggiore è la vitamina D, maggiori sono i livelli di leptina e più equilibrati sono i livelli glicemici, la vitamina D migliora il metabolismo.

L'ormone leptina comunica al cervello quando lo stomaco è pieno, mentre l'ormone grelina invia il messaggio della fame, a chi dorme poco si eleva di molto l'ormone grelina; perciò a volte l'affaticamento, dovuto a mancanza di sonno, è confuso con la fame, ci si sente stanchi anche quando si dorme poco; la mancanza di sonno raddoppia il rischio di obesità, lo stesso rischio lo corrono i bambini (Dottor Sherrill Sellman: www.whatwomenmustknow.com).

Quando si dorme poco, si danneggia l'ipotalamo, che regola appetito e dispendio energetico, l'ipotalamo è al centro del cervello e collega sistema nervoso centrale con sistema endocrino; controlla l'attività metabolica, umore, sonno, fame, attività endocrina; controlla come bruciamo grassi e spendiamo energie, se l'ipotalamo funziona bene, si raggiunge il peso forma. Noi siamo quello che mangiamo, quello che digeriamo e quello che assimiliamo, c'è un rapporto tra ciò che mangiamo e la flora batterica del tratto intestinale; questi batteri, che sono oltre 500 specie diverse, vivono in un ecosistema equilibrato che può essere distrutto dai farmaci, danneggiando la salute.

Gli obesi hanno una differente flora intestinale dai magri; i batteri degli obesi sono più efficienti nella scomposizione dei carboidrati, perciò i topi grassi diventano sempre più grassi; trapiantando i batteri dei topi obesi in topi magri, questi ultimi iniziano a ingrassare. Esiste un nesso tra obesità e microflora dell'intestino, anche il cibo spazzatura industriale favorisce la crescita di batteri intestinali che fanno ingrassare; l'alimentazione sbagliata altera la flora intestinale sana (Nexus Magazine – Edizione Italiana n.93).

I lipidi o grassi sono i precursori degli ormoni e il veicolo per l'assorbimento delle vitamine liposolubili A-D-E-K, sono utili per la termoregolazione del corpo e per la difesa dal freddo; sono di origine animale o vegetale, i primi saturi e i secondi insaturi e benefici. Gli acidi grassi polinsaturi Omega 3 e Omega 6 aiutano lo sviluppo cerebrale e la prevenzione di malattie cardiovascolari, proteggono dal colesterolo cattivo LDL, mantengono elastici i vasi e regolano la produzione di prostaglandine; le quali favoriscono l'aggregazione piastrinica, proteggono le mucose, mantengono il bilancio elettrolitico e controllano le infiammazioni ("Il metodo kousmine – La salute con l'alimentazione" di Marina Cecchetti – Editore Xenia).

Il nostro organismo non è in grado di sintetizzare questi oli, l'Omega 3 si ricava dai semi di lino, di girasole e dalle noci; quello di pesce, una volta cotto, si deteriora e s'irrancidisce, nel pesce di allevamento è ridotto e i pesci di mare sono inquinati dal mercurio; l'olio Omega 6 è nei semi di girasole e mais, per evitare i radicali liberi, entrambi vanno consumati a crudo. I grassi saturi cattivi e idrogenati sono detti grassi Trans, l'idrogenazione serve a impedire che diventino rancidi.

Invece i grassi buoni insaturi Omega 3 e 6 ripuliscono l'organismo, sono necessari per la formazione delle membrane cellulari, lubrificano il corpo e danno energia; si trovano nella verdura a foglie verdi, nelle mandorle, nelle noci, nei semi di sesamo, di zucca, di girasole e di lino; però anche l'olio buono, con la cottura, si trasforma in olio cattivo. L'olio d'oliva extravergine va ottenuto da olive spremute a freddo, va conservato lontano dal caldo e va mangiato crudo.

Gli acidi grassi polinsaturi essenziali Omega 3 e 6 sono chiamati così perché il corpo non è in grado di produrli o sintetizzarli, favoriscono l'eliminazione degli acidi, riducono infiammazioni e allergie, trasportano vitamine e portano ossigeno ai tessuti; aiutano a eliminare i grassi idrogenati; l'Omega 3 è il più importante. I cereali integrali contengono proteine, vitamine, minerali, carboidrati, antiossidanti e lipidi; i legumi contengono proteine ma mancano di alcuni aminoacidi presenti nei cereali integrali, però sono ricchi dell'aminoacido lisina; perciò pasta integrale e fagioli e riso integrale e piselli stanno bene assieme, perché forniscono tutti gli aminoacidi essenziali delle proteine.

Tra gli acidi grassi vegetali, l'olio di girasole e l'olio d'oliva spremuti a freddo contengono oli vegetali essenziali con le vitamine E ed F e altre vitamine; gli acidi grassi possono essere saturi, che sono dannosi alla salute, monoinsaturi e polinsaturi, non pericolosi e contenenti vitamine. I grassi saturi cattivi sono contenuti nei grassi animali, nella margarina idrogenata e nei vegetali OGM; gli acidi grassi saturi fanno danno alle membrane cellulari e prendono il posto della vitamina F, che è un acido grasso buono, rendendo impermeabili le pareti cellulari al glucosio e favorendo diabete, infarto e ictus.

Gli acidi grassi insaturi o buoni, come gli omega 3 e gli omega 6 vegetali, sono presenti negli oli vegetali spremuti a freddo di molti semi di piante. Gli acidi grassi buoni aiutano lo sforzo muscolare, favoriscono la coagulazione del sangue, mantengono sana la pelle e riducono la pressione sanguigna; l'acido alfa-lipoico è un olio essenziale che contiene zolfo organico, salutare per l'organismo, contribuisce a rendere disponibile l'energia e controlla il diabete; l'acido linoleico si ottiene dai semi di lino spremuti a freddo, da esso si ricava anche il grasso Omega 3 vegetale.

A causa di uno squilibrio del PH del sangue, il calcio delle ossa può essere sciolto dall'eccesso di sostanze acide; a causa di squilibri ormonali e come conseguenza dell'alterazione del metabolismo del calcio e delle proteine, il calcio tende a depositarsi nei tessuti molli invece che nelle ossa, con comparsa d'artrosi e osteoporosi. Lo zinco organico stimola la risposta linfocita diretta contro gli antigeni esterni, lavora in sinergia con magnesio, potassio, rame, selenio e ferro organici, però lo zinco sintetico o inorganico è dannoso al sistema immunitario.

CAPITOLO 7

VITAMINE ED ENZIMI

Le vitamine sono liposolubili (A-E-D-K) e idrosolubili (B-C-H-PP), le vitamine liposolubili si accumulano nel fegato; la vitamina A aiuta vista, pelle e sistema immunitario, la sua carenza può determinare malformazioni fetali, si trova in carote, albicocche e pomodori; la vitamina E è antiossidante, ripara i tessuti, regola la coagulazione del sangue, si trova nelle verdure a foglia verde; la vitamina C è antiossidante, rafforza il sistema immunitario, si trova negli agrumi, la sua assenza provoca scorbuto, è distrutta con la cottura, la conservazione e l'ossidazione.

La vitamina D favorisce l'assorbimento di calcio e fosforo nelle ossa, migliora la forza muscolare e rafforza il sistema immunitario, è sintetizzata con l'esposizione al sole, ma si trova anche nei vegetali, la sua carenza provoca rachitismo; la vitamina K si trova nelle verdure a foglia verde e favorisce la coagulazione del sangue, la sua carenza provoca emorragie. Le vitamine idrosolubili sono eliminate con le urine e vanno reintegrate con la dieta.

La vitamina H o biotina contribuisce alla formazione degli acidi grassi, facilita il metabolismo degli aminoacidi e dei carboidrati, regola il funzionamento del midollo osseo e la salute della pelle e dei capelli; è prodotta dalla flora intestinale ma si trova anche nella frutta secca e negli ortaggi. La vitamina PP partecipa alle reazioni cellulari, la sua carenza determina pellagra e demenza, la vitamina B2 serve per mantenere in salute la pelle, le unghie, gli occhi e le mucose e serve per produrre energia.

La vitamina B3 o niacina combatte la pellagra, si trova nelle arachidi, regola il metabolismo e il sistema nervoso, è stabile perché non teme ossigeno, calore e luce. La vitamina B5 aumenta la resistenza alle infezioni, è importante per il ricambio cellulare e per la cicatrizzazione; la vitamina B6 è importante nel metabolismo dei composti azotati e aumenta le capacità dell'organismo di utilizzare proteine, è necessaria alla sintesi del neurotrasmettitore serotonina, favorisce la formazione di mielina, che protegge il sistema nervoso centrale, si trova in cereali integrali, legumi, verdure e patate.

La vitamina B1 o tiamina è necessaria per produrre energia dai carboidrati, è prodotta dalla flora intestinale o introdotta con cereali integrali e legumi; serve a trasformare il glucosio in energia. Protegge cuore, cervello, arterie e globuli rossi, nei bambini aiuta l'apprendimento e favorisce la crescita, è distrutta da alcool e calore della cottura; la carenza di tiamina determina affaticamento, difficoltà di concentrazione, difficile digestione, danni alla tiroide.

La tiamina cura il diabete, aiuta l'assimilazione dei fluidi, cura gli alcolisti e i malati di sclerosi multipla, cura mal d'aria, protegge dall'avvelenamento da piombo e rafforza il sistema immunitario, respinge gli insetti, riduce il dolore e combatte lo stress. Il mal d'aria è dovuto ad una eccessiva stimolazione delle delicate strutture dell'orecchio interno, quando il corpo è sottoposto ad accelerazione del movimento, in aereo, in autobus, in motoscafo e in auto.

La vitamina B12 è concentrata nel fegato, reni, cuore, pancreas, testicoli, cervello, sangue, midollo osseo ed è coinvolta nel metabolismo degli acidi grassi e degli aminoacidi; aiuta la longevità ed è energizzante, è necessaria al metabolismo del sistema nervoso, partecipa al metabolismo di proteine, grassi e carboidrati, aiuta nel fissaggio della vitamina A e interagisce positivamente con il ferro; per il suo assorbimento, deve essere combinata con il calcio, una tiroide sana contribuisce al migliore assorbimento della vitamina B12.

L'assorbimento della vitamina B12 decresce con l'età e con carenze di ferro, calcio e vitamina B6; è distrutta dal calore, il suo assorbimento aumenta durante la gravidanza; va introdotta assieme all'acido folico. Negli anziani la carenza di vitamina B12 si manifesta

con disturbi neuropsichiatrici, il difetto d'assimilazione non è riscontrabile dall'analisi del sangue, dove si possono riscontrare buoni livelli di essa; si manifesta con perdita di memoria, stanchezza, disorientamento, cambiamento d'umore, bruciore alla bocca, formicoli.

La sua carenza può causare al cervello un disturbo simile alla schizofrenia e può portare alla paralisi; la vitamina B12 combatte l'anemia, associata alla vitamina C, aumenta la sopravvivenza nel caso di leucemia e tumori; aiuta la sindrome da affaticamento cronico, accelera la guarigione da herpes, migliora i sintomi da diabete, accelera il recupero dopo le infezioni e il decorso post-operatorio, allevia i disturbi neuropsichiatrici.

E' utile contro artrite e osteoporosi, cura l'avvelenamento da tabacco, protegge da allergeni, cura insonnia, migliora il tasso di crescita dei bambini, è importante nella riproduzione e nell'allattamento, protegge il fegato dalle sostanze tossiche. La vitamina B12, agendo in combinazione con l'acido folico o vitamina B9, favorisce la sintesi dell'emoglobina, la sua carenza produce anemia; è immagazzinata nel fegato, è un coenzima e partecipa alle reazioni senza essere distrutta; per curare l'anemia, è utilizzata assieme al ferro e all'acido folico o vitamina B9.

La vitamina B12 si trova nei cereali integrali, è necessaria per la divisione delle cellule e la sintesi dell'emoglobina e la formazione del sangue, una sua deficienza danneggia il sistema nervoso, è prodotta anche dai batteri dell'intestino, l'organismo ne ha una scorta che però va reintegrata con il cibo. La vitamina B9 o acido folico è presente in spinaci, broccoli, asparagi, legumi, cereali, frutta, scinde le proteine in aminoacidi e contribuisce alla formazione dei globuli rossi; l'acido folico è contenuto nelle verdure a foglia verde, riduce il rischio di contrarre l'Alzheimer, protegge le cellule cerebrali e rimuove mercurio e alluminio in eccesso dall'organismo.

Tra i vegetali ricchi di vitamine, i pomodori sono antiossidanti che combattono cancro e malattie cardiovascolari, le carote combattono asma, reumatismi e cancro, i mirtilli combattono cancro e malattie cardiovascolari, aiutano la memoria, contengono vitamina A e C. La vitamina A favorisce l'abbronzatura, carote, spinaci e albicocche favoriscono l'abbronzatura.

Pare che il colesterolo sia anche il risultato di una carenza di vitamina C, a causa di questa carenza, il corpo, per proteggere il sistema circolatorio e i vasi, produce colesterolo. La vitamina C è responsabile della formazione del collagene; i bioflavonoidi o vitamina C2 si trovano nella polpa bianca degli agrumi, combattono vene varicose, fragilità capillare, emorroidi e tumori; ogni alimento vegetale è formato da tanti sostanze benefiche per l'organismo, perciò le piante sono dette fitocomplessi, con capacità terapeutiche e nutritive ancora sconosciute. Poiché i raggi solari provocano la sintesi della vitamina D, le persone con bassi livelli di vitamina D rendono meno ai test d'abilità mentale; la vitamina D è contenuta in alcuni vegetali, protegge dai tumori, aiuta le ossa, favorisce alcune attività ormonali e protegge i neuroni.

Le vitamine conosciute sono state identificate dal 1910 al 1950, alcune sono prodotte anche dall'organismo, come la vitamina K e quelle del gruppo B, mentre la vitamina C non è prodotta dall'uomo, che era animale frutticolo e perciò non ne aveva bisogno, ma dal topo che vive nascosto; le vitamine sono generalmente introdotte con la dieta, sono fotosensibili e termolabili, cioè si ossidano. Le vitamine idrosolubili sono quelle del gruppo B e la C, non formano delle riserve nel corpo e perciò vanno introdotte continuamente; invece quelle liposolubili A-D-E-K formano delle riserve, inoltre la vitamina K è sintetizzata dalla flora batterica intestinale.

Pare che gli amidi dei tuberi e dei cereali e le vitamine del gruppo B offrano qualche resistenza ai danni del calore nella cottura, invece le vitamine C ed E sono tipicamente termolabili. La vitamina C ha potenti effetti antimicrobici, fa aumentare la produzione degli

interferoni antivirali, potenzia la funzione di macrofagi, fagociti, globuli bianchi o leucociti e linfociti, che contrastano i microrganismi delle infezioni.

La vitamina C aumenta la risposta immunitaria dei linfociti T, che contrastano gli agenti infettivi, fa aumentare i linfociti B, inibitori della neuraminidasi che diffonde le cellule virali; alcuni batteri e virus utilizzano l'enzima neuraminidasi per evitare di essere intrappolati nel muco, che costituisce una delle linee di difesa naturali del corpo. Inibendo la neuraminidasi, la vitamina C potenzia la risposta difensiva e aumenta la produzione d'anticorpi, cellule killer e linfociti, che possono aggredire anche le cellule tumorali.

La vitamina C aumenta la produzione di prostaglandine, che regolano la funzione dei linfociti T, interagisce con il perossido d'idrogeno, che uccide i microrganismi, disintossica dall'istamina, mediatore chimico dell'infiammazione, neutralizza il processo ossidativo, migliora la risposta immunitaria, altera la superficie delle cellule batteriche, in modo che possano essere permeabili agli antibiotici.

Molte malattie possono essere prevenute e curate con la vitamina C, che cura ogni infezione virale; in giusta quantità, la vitamina C può recuperare individui in coma e portarli alla guarigione completa. Molte malattie infettive aumentano le tossine, la vitamina C è l'agente ideale per trattare malattie infettive che producono tossine, è disintossicante, mentre la terapia antibiotica non ha queste capacità; l'acido ascorbico o vitamina C è la sostanza più sicura e di maggior valore che il medico ha.

Gli animali non prendono influenza e raffreddore perché producono da se vitamina C, mentre l'uomo non la produce perché, da ex animale arboricolo e frutticolo, si è evoluto assorbendola dalla frutta; uso di sigarette, sole, medicine, gravidanza, crescita, allergie e infezioni virali accrescono il bisogno di vitamina C; la vitamina C aumenta l'assorbimento del ferro dal cibo. La carenza di vitamina C innalza il livello d'istamina nel sangue, l'istamina aumenta nelle sindrome allergiche.

Per non sviluppare malattie cardiache e vascolari, la vitamina C richiede frequente rifornimento, la vitamina C innalza il numero dei globuli bianchi che combattono i virus del raffreddore e le infezioni virali. Malgrado ciò, alcuni medici affermano che la vitamina C è di poca utilità o che è dannosa e fa cadere i capelli, affermano che troppa vitamina C produce calcoli renali e l'Unione Europea ha ridotto la quantità di vitamina C negli integratori; si afferma che troppa vitamina C produce mutazioni però, quando il consumo di vitamina C cresce, la mortalità per malattie cardiache diminuisce.

Con poca vitamina C, le ferite si cicatrizzano in ritardo, si riduce il collagene, si rompono i vasi sanguigni, vi è difficoltà di circolazione soprattutto nelle gambe, con aneurismi o rigonfiamenti di vasi, gengive sanguinanti, glicemia, emorroidi, aumento di peso; la vitamina C è necessaria per la conversione dell'acido folico (vitamina B9), è utile alla prevenzione dei difetti genetici, contrasta l'invecchiamento del cervello. Le vitamine organiche sono cibo per le ghiandole, sono sostanze costruttrici, la vitamina A aiuta nervi, ossa, cervello, la vitamina B1 dà energia e forza cerebrale, le vitamine del gruppo B controllano i grassi, la vitamina C aiuta cuore, muscoli, rene, fegato.

Per assimilare vitamine e minerali, gli enzimi organici dei cibi naturali vegetali crudi, sono estremamente importanti; la vitamina D presa dal sole favorisce il metabolismo del calcio, fa da trasportatore del calcio organico, come fa l'emoglobina col ferro organico, aiuta il risanamento delle ossa. I nemici del calcio sono carne, latte, integratori, zucchero, caffè, alcol, aspartame, cibi cotti; la vitamina D solare favorisce l'equilibrio del corpo, l'efficienza del sistema immunitario e di quello ghiandolare, i quali sono aiutati anche dal movimento e dalla respirazione.

La vitamina D si ottiene dai vegetali ed è resa attiva in forma di calcio dalla luce solare, è distrutta dal sale e dall'ambiente acido; la sua deficienza porta al rachitismo e all'osteoporosi; l'ipervitaminosi di vitamina D si ha con gli integratori, perché la vitamina D non è idrosolubile e scaricabile con le urine, perciò si concentra nell'organismo e lo

avvelena. Il migliore calcio è quello organico e si trova nei vegetali, la vitamina D naturale è contenuta, oltre che nel sole, anche nelle piante, è meglio di quella sintetica ed è di contrasto al tumore.

L'uomo ha una riserva di vitamina B12, a patto che non assuma farmaci e che allontani la carne che, putrefacendosi nel tubo intestinale, impedisce la formazione di vitamina B12. L'acido ascorbico o vitamina C rimuove i radicali liberi è antiossidante e protegge il genoma, favorisce la formazione del collagene, rinforza linfociti o globuli bianchi, macrofagi e anticorpi. La vitamina C naturale è ricca di bioflavonoidi ed è assorbita facilmente dall'intestino, diversamente da quella sintetica; è metabolizzata dai globuli bianchi e andrebbe associata al magnesio.

La vitamina E è antiossidante, stimola il sistema immunitario, contrasta il tumore, è contenuta nell'olio crudo di girasole, è particolarmente efficace in combinazione con selenio e zinco. La vitamina F o acido linoleico rafforza le difese immunitarie e si trova nell'olio di semi di girasole, però anche l'erba è ricca di vitamina F; i bambini privi di vitamina F sono assetati, facili a infezioni, raffreddori, sinusiti e allergie. Senza vitamina F, la pelle diventa secca, questa vitamina rafforza la mucosa digestiva, attaccata dalle sostanze tossiche.

La vitamina F regola la produzione di prostaglandine che regolano il metabolismo della cellula e prevengono i trombi, l'acido linoleico o vitamina F è utile dopo le operazioni; le prostaglandine intervengono nel metabolismo dell'acqua e dei sali minerali, la sterilità può essere dovuta anche a loro carenza, ostacolano la formazione di ulcera gastrica. L'acido linoleico è la materia prima delle prostaglandine.

A causa del consumo di grassi saturi, nell'uomo il fabbisogno di vitamina F è aumentato, la carenza di vitamina B6 ha effetti simili alla carenza di vitamina F; l'organismo si difende dal tumore in formazione con la mucosa intestinale, il fegato e le membrane cellulari che bloccano gli agenti tossici. La prostaglandina PGFE1 è il più potente agente di difesa contro il cancro, è stimolatrice dei linfociti T del sistema immunitario; la vitamina F rende le pareti cellulari permeabili alle vitamine.

Il carotenoide licopene è contenuto nei pomodori, ha capacità antiossidanti, potenzia la capacità riproduttiva maschile, è antitumorale; però, quando la pelle è sottoposta ai raggi ultravioletti, è distrutto più licopene che betacarotene. Il cardo mariano protegge il fegato, cattura i radicali liberi, è antiossidante, diminuisce colesterolo e trigliceridi, migliora il metabolismo epatico, riduce l'insulinoresistenza, diminuisce la glicemia e accelera la rigenerazione cellulare.

A causa della carenza di vitamina F o acido linoleico, la parete intestinale diventa permeabile alle tossine putrefattive, le difese immunitarie sono travolte e si sviluppano le allergie; la vitamina F aiuta le membrane cellulari del rivestimento intestinale e attiva le prostaglandine antinfiammatorie. Il cibo vegetale riscaldato perde le vitamine organiche che sono alla base della salute, le vitamine delle piante sono migliaia e per la gran parte sconosciute; lo scorbuto è stato debellato dalla vitamina C, la pellagra dalla Niacina o vitamina B3, l'anemia perniciosa dalla vitamina B12 e dall'acido folico o folato o vitamina B9, il beriberi dalla Tiamina o vitamina B1, il tumore è contrastato dalla vitamina C e dalla vitamina B17, presente nei semi della frutta, soprattutto di albicocca.

L'uomo non riesce a sintetizzare una vitamina essenziale come la vitamina C, perciò, diversamente dal topo, deve assumerla dall'esterno, in forma organica, cioè da frutta e vegetali crudi; ha perso la capacità di sintetizzare gli enzimi, che hanno funzione antiossidante e di riparazione delle cellule e aiutano il metabolismo di vitamine e minerali; le vitamine sono fattori coenzimatici antiossidanti, sono distrutte con la conservazione, il freddo e la cottura, perciò i relativi frutti andrebbero consumati freschi e maturi.

I prodotti coltivati in serra hanno poche vitamine, i vegetali buoni dovrebbero essere biologici, privi di pesticidi, di erbicidi e di fertilizzanti, i quali impediscono alle piante di

assorbire selenio, germanio e ferro; la maggior parte dei fattori coenzimatici e vitaminici della frutta si trova sotto la buccia. Le piante alimentari coltivate dall'uomo non sono al riparo dei veleni, il concime azotato fa produrre ai vegetali nitriti e nitrati, con conseguenze tossiche e immunodepressive per l'uomo; la chimica inquina le piante e, attraverso la loro linfa, le loro foglie, i loro tuberi e la loro frutta.

L'inquinamento ambientale ha provocato l'aumento di metalli pesanti nei campi, come nichel, piombo, cadmio e cromo, i quali richiamano più acqua nella pianta, con variazione della consistenza del frutto e perdita del suo valore nutrizionale, con perdita di vitamine. Esiste una stretta relazione tra ridotto consumo di frutta e verdura fresca e cruda e il cancro, il quale è contrastato dalla vitamina E naturale che è antiossidante e dalla vitamina C.

Gli integratori di minerali e vitamine inorganiche, cioè di chimica di sintesi, sono meno utili all'organismo di vitamine e minerali organici dei vegetali; gli integratori in eccesso devono essere smaltiti da reni e pelle e l'impresa non è sempre facile; la nostra dieta dovrebbe essere ricca di vegetali freschi e maturi, abbandonando la dieta iperproteica. L'olio di semi di lino spremuto a freddo contiene la vitamina F che manca nell'olio d'oliva spremuto a freddo, che ha invece la vitamina E.

L'organismo umano si depura e si disintossica dalla 4 alle 11 del mattino, aiutato dalle vitamine naturali; dopo fegato e reni, la pelle è il terzo organo emuntore, con il sudore, ci libera da sali minerali inorganici e tossine in eccesso; la lingua deve essere pulita, però, dopo aver migliorato la dieta, appare biancastra, come segno di depurazione in atto. I carboidrati devono essere la fonte primaria di calorie e l'alimentazione mattutina deve essere solo a base di frutta; per conservarne meglio i nutrienti, la verdura va cotta solo al vapore; dopo quella cruda, la verdura surgelata è meglio di quella in scatola; i sottaceti vanno esclusi perché contengono nitrati cancerogeni.

Caldo, freddo e conservazione riducono il valore nutrizionale dei vegetali, ogni vegetale crudo contiene la coppia vitamina B9 (folati) e vitamina B12, però la vitamina B12 è una sostanza minoritaria che la natura ha deciso di inserire in piccola misura in ogni foglia, in ogni frutto, in ogni tubero, perché, se è consumata in eccesso, è dannosa. La laetrite o vitamina B17 o amigdalina cura e previene il tumore, si trova nei noccioli della frutta, soprattutto in quelli di albicocca, pesca e mela; è conosciuta da 3000 anni dalla medicina cinese, che la associa all'immortalità.

In generale, il tumore è dovuto a cattiva alimentazione, a intossicazione del sangue e a cattivo funzionamento del sistema immunitario. La vitamina B17 blocca le metastasi e dà sollievo, questo tipo di cura è boicottato dal servizio sanitario e dall'industria del cancro, che preferisce puntare sulla chemioterapia, che salva pochissime persone, ma ogni cura completa costa in media 50.000 dollari; perciò la vitamina B17 è stata bandita da alcuni stati, i quali negano che sia efficace e affermano che faccia male, però hanno autorizzato l'uso di tanti farmaci velenosi; comunque, la vitamina B17 è usata come cura antitumorale in alcuni ospedali di alcuni paesi. (Nexus Magazine - Edizione Italiana n.91).

La vitamina C contrasta il colesterolo, è battericida, disintossica, aumenta la resistenza dei capillari, sviluppa il collagene dei tessuti, i malati di cancro hanno un livello di vitamina C molto basso nel sangue; se la vitamina C è in eccesso, è espulsa senza danno dagli organi emuntori, come reni, pancreas, fegato e pelle; invece la vitamina C degli integratori, come i minerali di sintesi, è dannosa perché si accumula nell'organismo.

Gli anticorpi o immunoglobuline sono grosse molecole proteiche specializzate, le persone che non le fabbricano hanno una malattia autoimmune; i fagociti sono globuli bianchi o leucociti, quelli fabbricati dalle ghiandole linfatiche si chiamano linfociti e contrastano cancro e altre malattie. Strumento del sistema immunitario sono le proteine interferoni, ad attività antivirale, la vitamina C incrementa l'attività degli interferoni.

Le prostaglandine sono ormoni che regolano il battito cardiaco, contrastano droghe e farmaci; l'attività difensiva dei globuli bianchi è aiutata dal grasso Omega 3 presente nelle noci, nelle mandorle e nella frutta secca in genere. Il maxi-esperimento di Cambridge 2000 ha dimostrato che per combattere i due maggiori killer mondiali, ovvero le cardiopatie, il tumore e tutte le altre malattie, serve vitamina C e vitamina E naturali associate, sottolineando la dannosità delle rispettive vitamine di sintesi.

Gustav Liebig (1803-1873) afferma che le megadosi d'integratori non sono altro che mega-avvelenamenti; la vitamina C sintetica scaccia la vitamina C naturale, distrugge i globuli rossi, irrita le mucose intestinali, favorisce la formazione di calcoli, interferisce con l'assorbimento del ferro, del rame, del calcio-fosforo e della vitamina A; interferisce con il sistema ghiandolare e con il buon funzionamento del sistema cerebro-spinale, causa infertilità, morte improvvisa dei feti, crisi diabetiche, causa dipendenza e, per conseguenza, depressione da astinenza.

I micronutrienti sintetici sono droga e non nutrimento, ciò vale per tutte le vitamine sintetiche, a tutte le dosi, le vitamine sintetiche agiscono come veleni eccitanti, al pari del caffè e del the, dando l'illusione di potenziare la gente, ma disastrandola effettivamente. A megadosi, la niacina o vitamina B3 danneggia pesantemente il fegato, il pancreas, l'intestino, eleva la glicemia nel sangue, favorisce i dolori addominali e incrementa gli acidi urici.

Le megadosi di vitamina E sottoforma d'integratori producono colesterolo nel sangue, sbalzi nei trigliceridi e nell'omocisteina, crescite tumorali ai polmoni, mancata assimilazione intestinale di vitamina A e di ferro, problemi di stomaco, disturbi gravi alla tiroide e danni muscolari. Bisogna ricordare che una cosa è la nutrizione e un'altra cosa è la drogatura, infatti, i micronutrienti sintetici, mancando della vitalità dei micronutrienti naturali, agiscono come droghe e non come nutrimento.

La caduta nel corpo della quantità di vitamine B9 o folati e della vitamina B12 è un segnale positivo perché la riduzione è opera del sistema immunitario, si verifica con la dieta vegana che purifica e fluidifica il sangue. Se l'acido folico o vitamina B9, la vitamina B12 e l'aminoacido solforato omocisteina sono alti, favoriscono la coagulazione del sangue; il rischio cardiovascolare aumenta quando si associano ad alti livelli di colesterolo LDL e di trigliceridi.

Il livello di omocisteina offre una lettura generale della condizione metilica, ovvero della condizione della chimica di trasferimento del gruppo metilico CH₃ all'interno del corpo. Per ridurre il livello di omocisteina, occorre inserire nella dieta cavolo, nelle sue varie specie, ricco di zolfo e zinco, nonché le rape dolci, cariche di enzima betaina e di gruppi metilici. I gruppi metilici, che perdiamo con l'invecchiamento, fatti di un atomo di carbonio e di tre d'idrogeno, sono usati dal corpo per fare gli ormoni serotonina, melatonina e altri importanti neurotrasmettitori; essi aiutano la mielinazione dei nervi e la ricostruzione dei tessuti nelle giunture.

Kaziemerck Funck fu lo scopritore delle vitamine, Edward Howell degli enzimi presenti nei vegetali crudi, Funck negava le malattie contagiose e sosteneva che le malattie nascevano da carenze alimentari e non erano trasmissibili; André Simeneton individuò vibrazioni e onde elettromagnetiche emesse dai cibi vegetali vivi, cioè crudi. I vegani non soffrono di malattie cardiache, non hanno bisogno di integrare la dieta con vitamina B12, meno vitamina B12 ha l'organismo e meglio è, perché essa rende il sangue più denso e di più difficile scorrimento.

La vitamina B12 è un sottoprodotto dell'industria farmaceutica, come lo è il fluoro, non è rara perché in ogni cibo ricco di vitamine B vi sono tracce della vitamina B12. Le malattie cardiovascolari impediscono al cuore di pompare liberamente il sangue, per contrastarle, sono utili gli antiossidanti che combattono i radicali liberi e sono contenuti in frutta e verdura. L'omocisteina è un aminoacido che, a dosi elevate, aumenta il rischio

cardiovascolare, favorisce le malattie croniche e l'invecchiamento, è fattore di coagulazione.

Però metà degli attacchi cardiaci colpiscono individui con LDL normale, la colpa è delle infiammazioni che colpiscono le vene e favoriscono la formazione di placche che riducono il calibro delle arterie; responsabile di questa situazione sono l'omocisteina, lo stress ossidativo e i radicali liberi, derivanti da fumo e cattiva alimentazione. Il sistema immunitario tenta di reagire, inviando nelle arterie globuli bianchi, che però non riescono a eliminare tutto il colesterolo cattivo LDL.

Come risultato del processo infiammatorio, le placche si possono rompere, ci può essere il blocco arterioso, le arterie si restringono, si hanno dolori al petto con l'angina pectoris; i migliori antiossidanti di contrasto sono la vitamina C, la vitamina E e i bioflavonoidi. L'invecchiamento produce dei cambiamenti nell'organismo, con perdita dei gruppi metilici enzimatici e danni alla replicazione del DNA e al sistema immunitario; fermare la perdita di gruppi metilici dal DNA, significa rallentare l'invecchiamento, a tale scopo è utile la dieta vegana e crudista.

Con l'indebolimento del DNA, aumenta l'omocisteina; bietole rosse, zolfo e zinco organici, broccoli e mandorle riducono il livello di omocisteina. L'infiammazione intestinale può portare mali peggiori, con la stitichezza si ha l'intossicazione del sangue e l'infiammazione; il tumore è proceduto da irritazione, infiammazione, ulcerazione e fungicazione; però l'intestino guarisce con vegetali crudi, frutta, cereali integrali e fibre vegetali, sole, digiuno e respirazione all'aria aperta; guarisce con zolfo di cavoli e broccoli, che curano l'ulcera dello stomaco e prevengono i tumori allo stomaco; lo zolfo organico è un antiossidante come le vitamine C, E e A.

Nel sangue la vitamina C naturale è capace di uccidere i batteri cattivi e di espellere le particelle virali o detriti cellulari; le reali esigenze di vitamina C variano secondo l'età, stress, infezioni, gravidanza, uso di droghe, tabacco e alcol; le ricerche della dr.ssa Kay-Tee Khaw, dell'Università di Cambridge affermano che l'individuo medio ha necessità di almeno 600 milligrammi di vitamina C naturale al giorno, proveniente da frutta e verdure crude, però le tabelle ufficiali della FDA suggeriscono di usare meno vitamina C.

Questa ricerca fu condotta nel 2000 a Norfolk, nell'Inghilterra orientale, con un campione di 20 mila uomini e donne dai 45 ai 79 anni, testando a intervalli regolari e per 4 anni il contenuto di vitamina C nel loro sangue; i risultati dimostrarono che le malattie e le morti da disturbi cardiocircolatori e da cancro sono inversamente proporzionali ai quantitativi di vitamina C nel sangue.

L'esperimento di Cambridge è stato oscurato anche dalla stampa, però la dr.ssa Khaw, direttrice dell'esperimento, ha raccomandato di consumare 5 pasti di sola frutta al giorno, più due pasti principali vegetali, se lavoro e studio lo consentono; la vitamina C, o acido ascorbico, è comunemente usata per rafforzare il sistema immunitario e combattere raffreddori e influenze, ma è anche un antiossidante capace di distruggere radicali liberi e le sostanze nocive che portano al cancro; la vitamina C apporta benefici notevoli solo nella versione naturale e non in quella sintetica.

Le ricerche della dr.ssa Khaw sono state boicottate da produttori di farmaci, d'alimenti e di bevande industriali, l'esperimento nutrizionista di Cambridge 2000, è stato segretato, manipolato e insabbiato, perché il suo contenuto era contrario agli interessi costituiti, non si vuole nemmeno che la gente anziana viva troppo a lungo. La dr.ssa Aisla Welch, nutrizionista inglese e assistente della dr.ssa Khaw, ha sottolineato l'importanza che la vitamina C provenga da frutta e verdura allo stato naturale, perché frutta e verdure contengono molti altri fattori protettivi ancora sconosciuti; un aumento giornaliero di frutta e verdura cruda, produce una diminuzione del rischio di morte da collasso cardiocircolatorio (Valdo Vaccaro).

Le vitamine del gruppo B sono importanti e nei processi immunitari operano in sinergia con le vitamine A e C, però il vegano non ha bisogno di altra vitamina B12, perché ne assorbe a sufficienza dai vegetali. Nel 1911 fu Kaziemerck Funck a dare il nome di vitamina al fattore antiberiberico B1, chiamato poi tiamina; vitamina significa amina indispensabile alla vita, le amine sono composti organici derivanti dal gruppo NH_3 , formato da azoto e idrogeno, pronti ad associarsi con l'ossigeno e i vari minerali.

La carenza di vitamina B1 o tiamina provoca il beri-beri, la carenza di vitamina B3 o niacina provoca la pellagra, la carenza di vitamina C o acido ascorbico provoca lo scorbuto, la carenza di vitamina B12, dovuta non a carenza, ma a cattivo assorbimento intestinale, provoca anemia perniziosa, con diminuzione dei globuli rossi; la vitamina B2 s'immagazzina nei muscoli e per gli sportivi è importante come la vitamina E e la vitamina D. Le vitamine, più che nutrienti, sono elementi protettori del corpo, cooperano con gli ormoni, con gli enzimi interni e con quelli dei cibi vivi, aiutano ad utilizzare proteine vegetali, carboidrati, grassi insaturi, minerali naturali e acqua biologica.

Tutte le vitamine hanno la loro importanza, però Linus Pauling, esaltato e finanziato pesantemente dalle industrie farmaceutiche, crede più alla carne che alla vitamina C. La vitamina C naturale è d'importanza fondamentale, il cancro e l'infarto sono malattie da avitaminosi di vitamina C; però la vitamina B12 è di contrasto alla vitamina C, perché più bassa è la vitamina B12, migliore e più scorrevole è il nostro sangue, mettendoci al riparo da infarto e ictus; malgrado ciò, la FDA suggerisce vitamina C bassa e vitamina B12 alta.

E' importante l'apporto di vitamine naturali delle piante, come di sali minerali organici, di enzimi, di ormoni naturali, tipo anulina e insulina delle foglie e dei tuberi, di grassi polinsaturi vegetali Omega-3, quali quelli delle mandorle, dei pinoli, delle noci, delle olive e del girasole. Avere la vitamina B12 a livello basso, con equilibrio di altri valori e di folati, consente un sangue fluido perfetto; ci sono uomini che mangiano carne ma sono anemici e hanno la vitamina B12 alta, altri uomini sono vegani, hanno il sangue fluido, la buona salute e la vitamina B12 a basso livello.

Però medici e nutrizionisti affermano che, chi rinuncia a mangiar carne e latte, ha bisogno d'integratori di vitamina B12, di calcio, Omega 3 e ferro; in realtà, i vegani non sono anemici e non hanno valori del sangue sballati. Il Codex Alimentarius ha dichiarato che essere vegani produce carenza di vitamina B12; in realtà, la vitamina B12 è presente a basse dosi nel corpo delle persone sane, è poca nel sangue puro, ma abbonda in chi è intossicato ed ha sangue viscoso; la vitamina C è incompatibile con la vitamina B12, la quale è sostituibile con la vitamina B9 (folati), abbondante in ogni vegetale, il vegano ha basso livello di vitamina B12 e alti folati.

La B12 è presente nelle giuste quantità, cioè a livelli minimi, dovunque c'è il gruppo B e noi, senza nuove assunzioni, abbiamo una scorta minima di vitamina B12, che ci garantisce 3-5 anni di autosufficienza. La vitamina B12 abbondante è un'autentica disgrazia, però la FDA, con le sue tabelle, ha sottovalutato folati e la vitamina C ed ha sopravvalutato la vitamina B12, proteine animali, ferro ed eparina. Nella frutta sono presenti tante vitamine e micronutrienti elaborati dall'energia elettromagnetica solare.

CAPITOLO 8

IL METABOLISMO E IL COLON

I problemi al colon nascono da ciò che ci si mette dentro, la diarrea è un processo di purificazione dell'intestino da sostanze intolleranti o intasanti come le proteine, quasi tutte le malattie derivano da intossicazione del sangue, minato dalle cattive digestioni a livello di colon. Il nostro corpo è anche un apparato idraulico, il cattivo drenaggio dei liquidi contenenti scarti, crea malattie e ostruzione dei condotti, come calcoli a cistifelia, fegato e reni e trombi che ostruiscono i vasi.

Quando il sistema linfatico si blocca, si sviluppano edemi, che sono travasi di liquidi che producono gonfiori; i materiali non rimossi, si accumulano e provocano malori e infiammazioni. Lo stomaco si protegge dagli acidi con il muco, che poi passa nell'intestino con il cibo digerito; farina bianca, glutine, caseina e latte favoriscono la formazione di muco che, come una colla, si attacca alle pareti intestinali e blocca i villi intestinali, impedendo l'assimilazione dei cibi; molte malattie sono dovute a ostruzioni e a muco protettivo inespulso delle mucose.

Nel raffreddore il muco si accumula nelle fosse nasali, nella bronchite è nei bronchi, nella polmonite nei polmoni; nel reumatismo e nella gotta gli acidi urici si fissano nelle giunture e ostacolano la circolazione; foruncoli e linfonodi ingrossati evidenziano sostanze indesiderate depositate e non filtrate. La sordità è causata anche da muco intasante nei condotti uditivi, con conseguente cerone che produce dolori, la stitichezza è accumulo di rifiuti, soprattutto proteici, nel colon.

Durante un'autopsia, un colon conteneva 6 chilogrammi di rifiuti non espulsi vecchi di anni; purtroppo, le sostanze nutritive, prima di raggiungere il sangue, devono attraversare il colon, dove uno strato di rifiuti blocca il deflusso e degrada il valore nutritivo dei cibi. Questi cibi proteici provocano putrefazione e la proliferazione di batteri nocivi anaerobici, che impediscono l'assorbimento di sostanze nutritive attraverso la parete intestinale; nel muco si moltiplicano i batteri, fortunatamente, il succo degli agrumi previene e scioglie il muco.

L'apparato intestinale, quando è a norma, disintossica ed è una barriera nei confronti degli agenti esterni, il tubo gastrointestinale è lungo 12 metri, dalla bocca all'ano, attraversa bocca, faringe, esofago, stomaco, intestino tenue, colon, retto; gli organi connessi sono pancreas, fegato e ghiandole salivari. Lo stomaco si svuota al massimo in 4 ore, a seconda del tipo di cibo, la frutta richiede solo mezz'ora, il transito complessivo del cibo impiega due giorni, ma con la dieta vegana solo 12 ore.

Il sistema digerente, oltre a decomporre il cibo, lo alcalinizza innalzandone il PH, il tampone alcalinizzante e antiacido è il bicarbonato di sodio prodotto dal pancreas; masticando, si rompono le membrane cellulari del cibo e questo comincia a essere digerito, il cibo vegetale crudo rilascia enzimi acidi e le ghiandole salivari rilasciano bicarbonato di sodio; poi il cibo arriva nello stomaco, dove continua la sua alcalinizzazione per opera delle cellule della parete gastrica.

Infatti, lo stomaco produce bicarbonato di sodio, prelevando dal sangue acqua, sale e anidride carbonica; quando è rilasciato il bicarbonato, la parete dello stomaco ha un PH di 8,4. Nello stomaco è prodotto anche l'acido cloridrico che serve a disgregare il cibo e a ridurlo in poltiglia; quando il sistema non è in equilibrio, per eccesso di acido cloridrico, carenza di bicarbonato di sodio o per consumo di proteine animali, fritti, zucchero, alcol e caffè, nello stomaco si sviluppa acetosi e gastrite o infiammazione della parete gastrica o mucosa dello stomaco.

Il pancreas emette altro bicarbonato di sodio nell'intestino tenue; invece nel colon o intestino crasso, l'acqua, i minerali alcalini e il bicarbonato sono riassorbiti e immessi nel sangue. L'intestino tenue è lungo 8,5 metri, le pareti sono coperte da villi che ne

aumentano la superficie assorbente dei nutrienti fino a 670 mq; i villi catturano il cibo liquefatto, che poi è trasformato dalle grandi ossa in cellule staminali e globuli rossi.

I villi possono essere danneggiati dall'acido e dalla proliferazione microbica, ostacolati da farine bianche, latte e caseina, che formano una colla, riducendo i nutrienti alle cellule. I globuli rossi devono essere 5 milioni per millimetro cubo di sangue, sotto questo numero, il rifornimento di ossigeno agli organi e ai muscoli è carente, si ha il fiato corto e non si resiste agli sforzi.

La presenza di batteri cattivi, anche nella bocca, è indice di ambiente acido, gli enzimi dei cibi crudi sono rilasciati durante la masticazione e stimolano il rilascio del bicarbonato di sodio; il corpo ha una riserva di questi enzimi che, se non sono reintegrati dall'alimentazione vegetale, si esauriscono rendendo più difficile l'assimilazione di vitamine e minerali organici. In caso di stipsi da cattiva alimentazione, sono utili i sali minerali organici che sono anche antiacidi; l'intestino crasso in buono stato dovrebbe essere alcalino, ma se è incrostato da feci vecchie e residui tossici diventa un letamaio di rifiuti acidi; le proteine animali lo congestionano e, a causa della peristalsi rallentata, aumentano l'acidità, i microrganismi dannosi e la quantità di rifiuti vecchi da espellere.

Il muco è una secrezione delle mucose interne che protegge le superfici delle membrane dalle tossine acide che sono da esso intrappolate e scortate fuori dal corpo; aumenta con latte, proteine animali, zucchero, caffè, alcol, cioccolata. Nell'intestino il muco intrappola materiale fecale e microrganismi; flatulenza, ulcera e gastrite sono dovute a gas e acidi prodotti da microrganismi, la costipazione è associata a feci maleodoranti, infiammazione, colite e diverticolite.

I microrganismi e i loro acidi danneggiano le cellule sane e possono attraversare le pareti del colon ed entrare nel circolo sanguigno, portandosi dietro le loro tossine, minando sistema immunitario e facendo danni al fegato; le sostanze acide favoriscono le emicranie, perciò l'organismo crea il muco per difendersi dagli acidi ed espellere eccessi di sale inorganico. Il lattosio fermenta e si trasforma in acido lattico, che si lega al muco, altrimenti potrebbe danneggiare i tessuti; l'acido lattico è una delle prime cause delle ulcerazioni e delle condizioni cancerogene.

Cibi mischiati e proteine animali richiedono il massimo di tempo, la richiesta di acqua da parte del corpo dipende dal tipo di cibo, cioè se è acquoso, salato, proteico, ecc. La costipazione del colon genera infiammazione e febbre gastro intestinale, che richiede più acqua per spegnere l'incendio e, a causa della congestione sanguigna intestinale, dà sensazioni di freddo a cute, estremità, schiena e pancia.

Lo stomaco rilascia il materiale nel duodeno, stimola il pancreas a secernere insulina per il controllo dello zucchero, e la tiroide a secernere l'ormone calcitonina, che fissa il calcio alle ossa; lo stomaco produce l'ormone grelina, che regola il senso della fame; l'ormone serotonina è prodotto da cervello, stomaco e intestino, regola umore e sonno. L'intestino rilascia neurormoni come la serotonina e la somatostatina anticancerogena, il suo malf funzionamento determina gonfiori, costipazione e svogliatezza; è aiutato nella sua funzione dai grassi insaturi spremuti a freddo e dalle fibre ricche di cellulosa.

La digestione che trasforma gli alimenti in nutrienti, è in parte automatica, in parte meccanica, in parte avviene per reazioni chimiche; la flora intestinale garantisce la regolarità delle funzioni intestinali, l'intestino crasso o colon immagazzina ed espelle le feci. La mucosa dell'intestino crasso produce muco a scopo protettivo delle mucose, ma anche per lubrificare il transito del materiale fecale, che alla fine, a causa di estrazione di acqua da parte del colon, arriva all'ano allo stato semisolido; le feci contengono fibre, residui cellulari, batteri e cellulosa.

Con l'alimentazione vegetariana, la defecazione è fatta due volte il giorno, cioè dopo 12 ore dall'ingestione; in caso di ristagno delle feci nel colon, dovuto ad alimentazione proteica, si ha putrefazione; per conseguenza, sostanze dannose e gas sono riassorbite

dal sangue che arriva anche al cervello, l'organismo è intossicato e le difese immunitarie si riducono. La mucosa gastrica presiede alla produzione del fattore intrinseco di Castle che, in presenza di cobalto, rende utilizzabile la vitamina B12; il comportamento alimentare dell'uomo dipende dall'ipotalamo che, a causa dell'assuefazione, ci fa desiderare i cibi ai quali siamo abituati e che spesso fanno male.

La colite è l'infiammazione del colon, però l'avvelenamento dal colon s'irradia a tutto l'organismo, cointeressando il fegato, le reni e il sistema ghiandolare; farmaci, vaccini e interferenze mediche non fanno altro che aggravare la situazione. Il disagio del colon si manifesta con diarree e stitichezza, con surriscaldamento intestinale, con fermentazioni interne malsane, accompagnate da gas, e con coliche.

La diarrea è una forma di difesa organica attraverso la quale l'organismo elimina le sostanze corrotte; la disinflammazione del tubo gastrointestinale si ottiene con un digiuno di 3 giorni, durante i quali si può bere solo acqua leggera, cioè filtrata e purificata; secondo l'idroterapeuta Manuel Lazaeta, qualche cataplasma di fango applicato sul ventre può essere d'aiuto, è d'aiuto anche l'idrocolonerapia.

Alla fine del digiuno, la dieta da adottare stabilmente è quella a base di frutta di stagione e di verdure crude di stagione. Il tedesco Arnold Ehret, il cileno Manuel Lezaeta, Herbert Shelton e la ANHS (American Natural Hygiene School) raccomandano questa soluzione. Il grande nutrizionista Max Bircher-Benner ha sempre guarito gastriti e coliti con il digiuno purificatore, seguito da frutta e verdura crude (Dominique André domi_andre@hotmail.it, Carmelo Scaffidi carmelo.scaffidi@istruzione.it, Valdo Vaccaro: www.valdovaccaro.blogspot.com).

Regolarità intestinale, cioè l'abolizione soprattutto di sale, zucchero, latte e carne, significa anche salute degli occhi e delle orecchie, in tal modo si combatte la congiuntivite e l'otite; la scuola igienista tedesca, rappresentata da Manuel Lezaeta, per guarire le malattie della vista, punta al ristabilimento della normalità digestiva e a riattivare le funzioni della pelle, a respirare a fondo, a prendere il sole e fare movimento; per aprire i pori della pelle, alterna bagni caldi a bagni freddi.

Alcuni oculisti sanno che la migliore alleata degli oculisti è la stitichezza dei clienti, la congiuntivite, come tutte le maggiori malattie dell'occhio, è una manifestazione di un disturbo generale che coinvolge tutto l'organismo; la vera colpa non è dei pollini e negli allergeni, però le congiuntiviti aumentano con l'inquinamento e con le allergie conseguenti. La nostra ipersensibilità alle tossine indica il raggiungimento di un punto di saturazione, che determina un sangue troppo viscoso.

L'igienismo si basa sul riequilibrio generale del corpo e sulla scomparsa naturale di fastidiosi inconvenienti, come la candidosi del miceto Candida Albicans. Trascurando l'inquinamento ambientale, che fa pure male, bisogna riconoscere che la gente soffre di soprattutto di stitichezza da cattivi alimenti che, a causa dello stato conseguente delle vene e del sangue, produce pressione alta; volendo conservare le sue abitudini, si rivolge ai medici che la imbottisce di farmaci che non risolvono i suoi mali, ma ne fanno sorgere di altri.

Con il passaggio alla dieta vegana-crudista-igienista, le funzioni dell'intestino si normalizzano; anche l'igiene della bocca e la sua flora batterica dipende dall'alimentazione. Il grasso riscaldato dà origine a creatina, che è dannosa per il fegato; l'acidità eccessiva, dovuta ai disordini gastrointestinali, porta alla gastrite e alla colite. Per liberarsi di gastrite, stitichezza ed emicrania, bisogna disinflammare l'apparato digerente, alcalinizzare l'organismo e adottare la dieta vegana.

La dieta mediterranea non è utile a disintossicare perché include tutti gli alimenti e le proteine animali che favoriscono l'acidificazione, mentre il cibo calorico, fatto di grassi e carboidrati, favorisce l'obesità. Quando si hanno disturbi come colite, gastrite, duodenite, ernia iatale, dolori al fegato, si ha febbre gastro-intestinale, rilevabile dall'accelerazione del

battito cardiaco e dai brividi di freddo alle estremità, alla pelle e al ventre, la ragione sta nella costipazione del colon dovuta a cattiva alimentazione che avvelena il sangue, acidifica il corpo e lo consegna alle malattie.

Infiammazioni e cistiti alle vie urinarie nascono dal cibo sbagliato, dalla stitichezza, da gastrite e colite. La cistite è causata dalla presenza di sostanze tossiche nell'urina, da stitichezza e disordine gastrointestinale, da farmaci o dalla presenza di calcoli; il conseguente muco e l'irritazione della vescica sono sintomi che indicano l'eliminazione in atto delle sostanze dannose. Con la cistite, l'urina è più torbida, può avere della mucosità e delle tracce di sangue, lo stimolo della minzione è frequente; le cistiti sono ricorrenti perché gli avvelenamenti sono ricorrenti; per riparare, occorre fare un digiuno di 2-3 giorni e poi cambiare radicalmente dieta. Le proteine animali, essendo alcaline in partenza, rilasciano ceneri acide nel duodeno e perciò sono acidificanti.

L'epilessia è caratterizzata da svenimenti, mali di testa, convulsioni che provocano la caduta del malato e tremori; il malato cade a terra e la sua faccia diventa bluastra, le vene si gonfiano e dalla bocca emette bava, che a volte è rossastra per il sangue uscito dalla lingua, morsa dalla contrazione delle mascelle. Il soggetto suda, il suo respiro si fa forzato, il corpo s'irrigidisce ed è scosso da violenti tremori.

La patologia dipende dallo stato del colon, che determina impurità del sangue, putrefazione, febbre intestinale, infiammazione allo stomaco e pelle fredda; a volte l'epilessia è causata anche da vermi parassiti dell'intestino, altre volte da traumi psichici o cerebrali o da ipoglicemia. L'epilessia si guarisce con le digestioni virtuose, che producono sangue puro, e attivando l'attività eliminatrice della pelle, con bagni ripetuti, con traspirazione, con attività sportiva, con il sole e con le camminate, adottando una dieta vegana crudista; è utile anche fare alcuni digiuni, per espellere dal corpo il carico tossico dato da farmaci e cattivi alimenti.

Quando avvengono ripetuti attacchi al nostro sistema immunitario, sottoforma di cibi sbagliati e di digestioni problematiche, si arriva all'infiammazione del colon, che spesso non dà sintomi immediati, vista la scarsità di reti nervose al suo interno; a quel punto, il flusso di sangue gonfia le mucose infiammate e, per squilibrio termico, rende anemica e inattiva l'epidermide esterna.

Il surriscaldamento del colon infiammato si propaga alle pareti dei vasi grandi, piccoli e medi e ne derivano le malattie vascolari di origine tossicologica, associate spesso ad altre patologie; per rimuovere la causa del male, l'igienismo sostiene che non si devono disinfiammare con i farmaci le arterie infiammate, decapitando il sistema immunitario. L'igienismo insegna a risalire alla causa, insegna a mettersi a riposo fisiologico, a digiunare solo con acqua leggera.

L'igienismo insegna che la malattia si cura controllando la spesa e la cucina perché quasi ogni malattia deriva dal disordine alimentare, derivante da condizionamenti sociali, familiari e culturali; la colite nasce dall'irritazione e dall'infiammazione del colon, fino alle ulcerazioni; migliorando e normalizzando i processi digestivi e purificando il sangue, essa sparisce. E' utile convertirsi ai cibi vegetali crudi e integrali, lo zucchero organico della frutta è la benzina naturale del corpo umano, l'acqua biologica della frutta contiene vitamine, enzimi e minerali organici, unitamente alla forza elettromagnetica del sole.

Quando il corpo è febbricitante nel ventre, ma tale febbre non è rilevabile con il termometro, ma solo dall'accelerazione del polso, il sangue è attratto nelle mucose intestinali e nel cervello, determinando emicrania e rendendo anemica e secca la pelle esterna. I virus interni morti non si moltiplicano, i virus sono detriti cellulari in decomposizione, se non provengono da tessuto patogeno o dall'ambiente esterno al corpo, non contagiano, ma richiamano solo batteri che si cibano di questi detriti.

La pulizia gastrointestinale e l'equilibrio termico tra mucose ed epidermide, costituiscono la migliore cura, la gente è agitata anche a causa di un intestino compromesso. In condizioni

normali di salute, nel colon i batteri aerobici utili riciclano il 70% del nostro materiale fecale; si trasformano in batteri anaerobici, potenzialmente cancerogeni, quando il colon è costipato da proteine animali, zucchero industriale, sale da cucina, alcol, farmaci e caffè.

I batteri buoni e cattivi sono guidati solo dalla loro fame di sporcizia organica, finita la sporcizia, se ne vanno, è la tesi del professor Peter Duesberg, della Berkeley University of California, massimo esperto in materia. Mentre i virus esterni al corpo e dell'aria possono essere patogeni, i virus interni al corpo sono generalmente solo detriti cellulari, non sono attivi e non contagiano, sono sporcizia che rallenta il metabolismo, sono riciclati e attirano i batteri che li fagocitano.

In genere, la patogenicità non sta nei microorganismi o nell'ereditarietà, ma nei batteri patogeni, nei parassiti, nei funghi cattivi, nel cibo sbagliato, nello stile di vita sbagliato e nei farmaci. Le malattie sono generate dal disordine intestinale e dalla vita sedentaria, a causa della cattiva alimentazione, si perdono le capacità enzimatiche interne e si esauriscono le riserve del sistema immunitario; per disinfiammare il canale gastroenterico, è utile un digiuno di tre giorni, poi si passa a una dieta vegano-crudista.

La costipazione può portare a tumefazione ai piedi e a edemi, il ritardo nell'evacuazione deriva soprattutto da cattiva alimentazione, ma anche da scarso esercizio fisico, da scarsa ossigenazione e da poca esposizione solare; la circolazione linfatica dipende soprattutto dalla nostra attività fisica e dalla nostra esposizione solare. I nemici dell'intestino sono l'alimentazione putrefattiva animale e l'immobilità; fanno male i cibi industriali, lavorati, conservati, raffinati, cotti, inoltre alcol e caffè.

Amici del corpo sono verdure e frutta, anche secca, ma crude, pane integrale, riso integrale e pasta integrale; le bevande industriali gassate, l'alcol e il caffè accelerano il transito dei cibi dallo stomaco verso l'uscita, impedendo loro di rilasciare nei villi intestinali i loro valori nutritivi. I purganti sono irritanti della mucosa gastrointestinale e provocano febbri intestinali e infiammazioni, sono meglio enteroclisti e idrocolonterapia.

L'abuso di sale da cucina e di proteine animali e la scarsità di acqua biologica producono feci secche e surriscaldamento intestinale, quasi tutte le malattie croniche hanno tutte come matrice la stitichezza, dalla quale derivano varici, flebiti ed emorroidi; bagni freddi e cataplasmi di fango freddo applicati sul ventre servono a dare sollievo e a disinfiammare l'intestino, migliorando la circolazione locale.

Per contrastare la febbre gastro intestinale, bisogna assumere molta acqua biologica o viva della frutta, delle verdure e dei tuberi; per disinfiammare l'intestino, bisogna fare bagni freddi e applicare al basso ventre cataplasmi di fango freddo, applicare fasciature di fango freddo intorno al ventre; anche il bagno freddo degli arti inferiori, ha valore terapeutico, come alcune tisane. La dieta vegana rinforza il sistema immunitario e lo mette in grado di esplicare la sua azione benefica.

Per ripristinare le funzioni gastro-intestinali, bisogna disintossicare, disinfiammare e ripristinare le funzioni perdute; per rivitalizzare la linfa e la circolazione capillare, per ripulire il sistema cellulare, occorre l'esercizio fisico e quello respiratorio, unito alla dieta vegana-crudista. La digestione avviene prima in bocca, poi nello stomaco, quindi nell'intestino tenue; nell'uomo, la parte principale della digestione avviene nell'intestino tenue, nei carnivori nello stomaco, grazie all'enzima uricasi che demolisce la carne e che l'uomo non possiede; perciò i carnivori hanno un intestino più corto degli erbivori e dell'uomo.

La cattiva digestione dipende dal cibo cattivo e da cattiva elaborazione, cioè da poca salivazione, poca masticazione, poca flora batterica e pochi enzimi; dipende da cattiva eliminazione, dovuta a costipazione e a deficiente attivazione di fegato, reni e pelle; generalmente però l'uomo, istintivamente, mastica bene frutta, fresca o secca, e vegetali crudi, per attivarne gli enzimi, e poco i cibi cotti o morti, privati di tanti loro nutrienti.

La temperatura febbrile del tubo digerente, dovuta ai cattivi alimenti, produce putrefazione, con calore interno, intossicazione, denutrizione, irritazione delle mucose interne, dilatazione dei vasi capillari, sviluppo di gas tossici e veleni che favoriscono le infiammazioni e tante malattie. Grazie al cibo sano, si può normalizzare la digestione e combattere la febbre interna, rinfrescando le viscere con bagni freddi e con cataplasma di fango freddo sul ventre, facendo bagni di sole e di vapore sulla pelle.

L'alimentazione adeguata è di facile digestione e produce sangue puro, la frutta provoca nel corpo una benefica reazione alcalina; invece i residui animali e gli zuccheri della digestione, se ritenuti troppo nel corpo, originano delle impurità nel sangue e intossicano. Quando si mangia male e non si hanno disturbi, vuol dire che l'organismo è intossicato e intorpidito e non reagisce più al veleno, il che è foriero di malattie croniche, la stitichezza è l'origine di quasi tutti i mali.

L'alimento indigesto o inidoneo per l'uomo, invece di nutrire, intossica; quando l'uomo mangia carne, un eccesso d'acido attacca le mucose dello stomaco, generando gastriti e ulcere, le quali però dipendono anche dal sistema nervoso; per disgregare la carne, l'uomo non ha nello stomaco la quantità di acido cloridrico dei carnivori. I carnivori digeriscono con lo stomaco, l'uomo e gli erbivori con l'intestino; essendo l'intestino umano più lungo di quello dei carnivori, a causa del calore, la carne, invece di essere digerita si decompone, va in putrefazione e intossica l'organismo.

Anche il latte è tossico, produce intolleranza con il suo zucchero lattosio, produce il velenoso acido lattico che procura dolori ai muscoli, a contatto con l'aria diventa indigesto; con la pastorizzazione, perde i sali organici che diventano inorganici e non assimilabili, con la proteina caseina, fornisce altre allergie e ostacola l'assorbimento di cibo da parte dei villi intestinali. La nostra salute dipende dalle nostre scelte, è importante l'alimentazione vegetariana e qualche volta il digiuno.

La febbre interna è irritazione e infiammazione delle mucose e arriva a coinvolgere gli organi interni, però il corpo può essere rinfrescato con bagni ai genitali e con l'applicazione di fango freddo sul ventre, i maiali e gli animali delle praterie lo fanno bene; tutte le malattie che terminano in "ite" sono il risultato d'infiammazioni, la febbre gastro-intestinale da costipazione, che è una forma d'infiammazione, è la radice di quasi tutte le malattie.

Secondo Manuel Lazaeta, per far sparire la febbre cronica interna, oltre la dieta vegana, è necessario attirla sulla superficie del corpo e ripristinare l'equilibrio termico; orticando la pelle si produce febbre esterna, congestionando e riattivando la circolazione sulla pelle, il succo caustico delle ortiche produce irritazione che genera la febbre esterna curativa. Bagni di sole, di vapore, di aria, seguiti da frizioni di acqua fredda, congestionano la pelle, mentre il cataplasma di fango freddo sul ventre riduce il calore interno; la pelle si riattiva anche con getti o frizioni di acqua fredda, con bagni di sole e di vapore; il ventre si decongestiona con bagni freddi al basso ventre e cataplasmi di fango freddo sul ventre durante la notte.

L'uomo generalmente non è colpito dai microbi, ma dall'intossicazione del disordine intestinale, i microbi sono per lo più benefici; i veri nemici sono i parassiti che si nutrono dei nostri alimenti, facendoci avere sempre fame, mentre il corpo deperisce; invece generalmente i batteri, come gli avvoltoi, sono spazzini che si nutrono di materiale morto, putrefatto e decomposto, con la fermentazione aiutano la digestione, elaborano alcuni cibi per l'uomo; ci forniscono di vitamine K e B, favoriscono l'eliminazione di scorie, puliscono i tessuti da sostanze non espulse da pelle, reni e intestino, creano l'humus della terra.

La vita organica richiede l'azione dei microbi, senza microbi la vita vegetale e animale non può esistere, le radici si nutrono di materiali elaborati dai batteri della terra e da minerali forniti dai funghi; grazie ai batteri, noi ci alimentiamo con quanto digeriamo e non con quanto mangiamo o mettiamo nello stomaco; la digestione corretta avviene per

fermentazione microbica a 37 gradi e a un certo grado di umidità, i micro-organismi dell'intestino disgregano gli alimenti in sostanze semplici assimilabili.

Il microbo difende l'organismo distruggendo le sostanze morte; viceversa, la temperatura interna febbrile è dovuta alla putrefazione intestinale di cattivi batteri anerobici del colon che si alimentano di cibo sbagliato, soprattutto proteico, foriero di malattie. A 37 gradi operano i batteri benefici aerobici della digestione, al di sopra di quella temperatura, appaiono quelli dannosi e anaerobici della putrefazione e dell'intossicazione; la putrefazione intestinale favorisce anche una vecchiaia precoce.

Il cibo vegetale va mangiato al naturale, l'azione batterica fa la carne avariata e irrancidita, con il caldo i cibi imputridiscono; per evitare la putrefazione intestinale, bisogna evitare le proteine animali, i cibi cotti e lo zucchero bianco. L'eventuale patogenicità del microbo è dovuta al fatto che si nutre di sostanze corrotte che, con la loro eliminazione, diventano veleno, i medicinali aggravano la situazione.

Normalizzando la digestione, si forma sangue puro, si espellono le impurità e lentamente ci sarà la completa rigenerazione del corpo, normalizzando la funzione polmonare, riattivando la pelle e spegnendo il fuoco intestinale; con costanza, seguendo la natura, nessuna infermità è incurabile. L'acidità di stomaco è determinata da fermentazioni malsane da alimentazione sbagliata e può portare all'ulcera dello stomaco, è favorita da carne, latte, zucchero industriale, cibi troppo caldi o troppo freddi, alcol, caffè, da poca masticazione e dai farmaci; l'ulcera è caratterizzata da dolori di stomaco e perdite di sangue, si cura con un'alimentazione alcalina e con bicarbonato di sodio a stomaco vuoto. Intestino tenue e intestino crasso sono separati da una valvola, le sostanze alimentari sono assorbite soprattutto dall'intestino tenue; quando con la diarrea gli escrementi sono liquidi, vuol dire che l'intestino si sta purificando, se, a causa della stitichezza, gli escrementi sono eccessivamente secchi, evidenziano una condizione pre-patologica, se hanno odore malsano, evidenziano putrefazione intestinale. Il dolore di testa sparisce eliminando le impurità del sangue, la febbre interna sparisce con le evacuazioni regolari, l'intossicazione sparisce con la diarrea transitoria.

Il lavoro e la combustione generano calore, la digestione difficile genera calore e febbre interna, che porta alla putrefazione e all'intossicazione; gli alimenti freschi rinfrescano e quelli cotti, quelli innaturali e le proteine animali febricitano; la congestione interna favorisce raffreddamento di pelle ed estremità. La diarrea è un sintomo dello stato infiammatorio e catarrale dell'intestino, l'enterocolite è infiammazione e irritazione delle pareti interne dell'intestino, causata da fermentazioni malsane.

Quando l'infiammazione interessa solo l'intestino tenue si parla di enterite; con la colite, l'infiammazione colpisce l'intestino crasso, se si estende anche all'intestino tenue, si parla di enterocolite; con le evacuazioni regolari, è eliminato anche il muco e il corpo si riequilibra. Le ulcere intestinali da putrefazione del colon, favoriscono emorragie durante l'evacuazione; il cancro agli intestini è dovuto a stitichezza, putrefazione e febbre interna, come la dissenteria, ha tracce di muco e di sangue.

L'appendice non rimossa neutralizza l'azione tossica delle putrefazioni intestinali associate alla stitichezza, costituisce una difesa organica, la sua asportazione è dannosa, si ammala per infiammazione. La stitichezza dipende da vita sedentaria e cattiva alimentazione; l'attività intestinale è anche d'origine nervosa e dipende dalla purezza del sangue; l'alimentazione innaturale, cinture strette e busti ritardano il movimento intestinale.

I lassativi favoriscono infiammazione cronica, irritano e congestionano le mucose, aumentando la febbre interna, le droghe farmaceutiche paralizzano la funzione intestinale. Le feci contengono rifiuti tossici, se sono trattenute per stitichezza, provocano putrefazione intestinale, perciò le tossine sono riassorbite dal sangue, avvelenano organi interni e sistema nervoso, determinando malattie croniche, varici, flebiti, emorroidi, affezioni alla pelle e tante altre malattie; la medicina cura la stitichezza con preparati a base oleosa che

ostacolano l'assorbimento dei cibi da parte dei villi intestinali, facendo deperire l'organismo.

Il tempo di permanenza delle feci eterogenee nel colon determina il livello di putrefazione e la velocità moltiplicativa di batteri anaerobici, con conseguente letargia intestinale e pigrizia cronica nella peristalsi e nei movimenti espulsivi, perché manca la vivacità intestinale capace di spingere verso l'uscita i nostri escrementi; i colon rovinati sono colonizzati da pericolosi batteri anaerobici come il *Bacillus Coli*, il *Bacillus Streptococchi*, il *Bacillus Putreficus* e il *Bacillus Enteridis*.

Questi batteri amano le proteine animali e i cibi denaturati e vivono in assenza d'ossigeno, nel materiale fecale producono sostanze velenose www.valdovaccaro.blogspot.com. Le flatulenze e le putrefazioni sono causate da questi colibatteri, mentre la fermentazione nasce da frutta zuccherina e dagli zuccheri; i materiali tossici che si trovano nel colon includono veleni corrosivi come ammoniaca, putrescina e cadaverina che incistano il colon.

Per ripristinare la normalità del colon, occorre rimuovere il materiale fecale accumulato e indurito, anche con enteroclisi o idrocolonterapia, ricorrere al digiuno terapeutico e poi passare a una dieta eliminativa vegana-crudista. Per quanto riguarda gli aggressori esterni, intrusioni batteriche cattive sono distrutte dall'acido cloridrico del nostro stomaco, altre barriere difensive del corpo sono costituite da pelle, lacrime degli occhi, muco e sudore che hanno proprietà battericide.

Il clistere o enteroclisi è decongestionante, rinfrescante e purificante, può contenere olio di glicerina, limone, olio d'oliva, caffè, aloe o sale integrale marino; il colon deve evacuare due volte il giorno, altrimenti è utile la sua applicazione; il clistere, liberando il colon, riduce la febbre interna e contribuisce a purificare il sangue che nutre anche il sistema nervoso, che può essere paralizzato dai farmaci. Con la dieta vegana stabile non occorre clistere o idrocolonterapia.

Il bolo è il cibo masticato e impastato con la saliva, il chimo è la poltiglia di alimenti ottenuta nella digestione gastrica dello stomaco, il chilo è il liquido alimentare arrivato nell'intestino tenue. Gli escrementi del colon devono esser evacuati almeno ogni 12 ore e non devono avere odore malsano, la pelle deve essere di colore roseo e calda, la respirazione deve essere profonda e fatta attraverso il naso, la lingua deve essere pulita e l'espressione del viso deve essere serena.

La gastrite è l'infiammazione della parete gastrica, cioè della mucosa dello stomaco, la duodenite è l'infiammazione della mucosa del duodeno ed è provocata anche da reflussi gastrici dello stomaco, non tamponati dal bicarbonato di sodio dello stomaco; la colite è l'infiammazione della mucosa del colon dovuta a dieta onnivora, alto proteica, a fritti, alcol, zucchero, caffè e farmaci.

La causa delle emorroidi sta nella cattiva alimentazione e nella cattiva digestione, l'uscita del retto è dovuta alla stitichezza, le fistole dell'ano sono un canale di sfogo delle impurità; le emorroidi sono favorite dal consumo di cibi animali, soprattutto di carne di maiale, soprattutto conservata, attraverso esse l'organismo scarica sostanze malsane; possono essere alleviate dal cataplasma di fango sul ventre.

Il laboratorio che dà vita alle malattie si trova nel ventre; febbre esterna, eruzioni, diarrea, dolori e suppurazioni sono solo sintomi e manifestazioni difensive dell'organismo; quando si sopprimono i sintomi con le droghe o farmaci, si creano malati cronici. Le persone che reagiscono alle malattie con i sintomi hanno difese organiche, quelle che non accusano disturbi, muoiono prima ("La medicina naturale alla portata di tutti" di Manuel Lezaeta Acharan – Baccicchetti Edizioni – Conegliano).

Mentre la febbre interna è comune a tutti i processi morbosi e denuncia incapacità difensiva, la febbre esterna denuncia l'attiva difesa organica; in generale, le infermità sono originate da disturbi funzionali e personali, ai quali gli altri sono estranei, il contagio non

c'entra. Alcune persone non sanno di essere malate perché sono in stato d'intossicazione cronica e i loro nervi sono in stato letargico, non hanno dolori, ma muoiono prima.

Per stare bene, l'uomo deve liberare l'intestino due volte il giorno e gli escrementi e l'urina non devono essere d'odore ripugnante, gli escrementi maleodoranti rivelano putrefazione intestinale; con l'equilibrio termico, derivante da buona alimentazione, buona eliminazione e sangue puro, il corpo resiste meglio al caldo e al freddo e non si affatica facilmente. Per avere la salute, il calore deve essere uniforme in tutto il corpo; il lavoro prolungato di stomaco e intestino genera calore o febbre gastrointestinale che dà putrefazione, veleni, sangue intossicato e congestione delle mucose.

La febbre esterna è d'origine infiammatoria, congestiva e nervosa, nasce quando i nervi sono irritati, è un sintomo benefico che dimostra che l'organismo reagisce; invece la febbre gastro-intestinale è la vera unica malattia, con essa gli alimenti ristagnanti irritano le mucose e provocano un aumento della temperatura interna; diminuisce il calore naturale della pelle e aumenta il battito del cuore. Il sangue puro nasce dalla fermentazione dei cibi a 37 gradi, anche le eruzioni cutanee sono processi di difesa organica, che hanno lo scopo di espellere sostanze e di purificare il sangue.

La difesa naturale contro le malattie in generale e contro le malattie del colon in particolare, è rappresentata da un corpo pulito internamente e dotato di canali eliminativi non intasati, attivi e funzionanti; il sistema idraulico interno, intestinale, venoso, mucolitico e linfatico deve funzionare bene, drenando e filtrando impurità. Questo si ottiene con una dieta fruttariana e vegano-crudista senza farmaci.

L'uomo più longevo della storia del mondo occidentale fu Thomas Parr, della contea di Salopp, in Inghilterra, giardiniere di corte, morì nel 1635 all'età di 152 anni, il segreto della sua lunga vita stava tutto nell'ottima condizione del suo colon; su ordine di re Carlo I, il dr. Harvey (scopritore della circolazione del sangue) condusse un'accurata autopsia sulla salma, per capire le ragioni della straordinaria vitalità di quell'uomo, la scoprì nel colon www.valdovaccaro.blogspot.com.

Tutti gli organi di Parr erano in condizioni perfette l'intestino era caratterizzato da una struttura inalterata e da una flora batterica protettiva che non era andata perduta, nonostante gli anni. A causa di cibo inadeguato, il colon diventa pigro, l'espulsione delle feci n'è rallentata e ne nascono costipazione, sangue malsano, organismo intossicato e malattie, perché le tossine di un colon malfunzionante contaminano l'intero organismo; il colon si depura con frutta e verdure crude (dott. Jensen).

Per eliminare fibromi, cisti e linfomi occorre un sangue pulito, fluido e scorrevole, in grado di fare il suo lavoro di rifornimento, di pulizia e depurazione; sistema emuntorio, sistema endocrino e sistema immunitario devono essere funzionanti, in grado di prevenire irritazioni, infiammazioni e congestioni sanguigne; occorre immettere nel corpo alimenti naturali, essere puliti dentro, muoversi, respirare e traspirare.

I disturbi del tratto gastro intestinale possono dipendere anche da parassiti e funghi, che minano le difese immunitarie; con la disbiosi o alterazione della flora batterica intestinale, si ha la sostituzione dei batteri aerobici buoni con batteri anaerobici e miceti o funghi cattivi; per conseguenza, ne soffre la mucosa del colon, favorendo colite ulcerosa, malattie del fegato e altre patologie.

Gran parte delle allergie, delle intolleranze e delle malattie autoimmuni sono riconducibili alla disbiosi intestinale, la quale è favorita da latte e derivati, carne e derivati, uova e derivati, cibo devitalizzato, cibo OGM, farmaci, fertilizzanti, sale da cucina, che è antifermentativo e battericida, da mercurio, da sostanze chimiche e da cibi irradiati. A causa dell'impiego di acque non potabili, la parassitosi intestinale è molto comune nel terzo mondo.

Il segreto della vita sta nel metabolismo e nelle capacità delle cellule viventi di trasformare gli elementi nutritivi; le piante usano il sole per la funzione metabolica clorofilliana, che si

basa sul magnesio che è nella clorofilla, respirano anidride carbonica, metabolizzano azoto dall'aria e minerali e acqua dal terreno. Anche noi usiamo il sole per il nostro metabolismo, utilizziamo la luce per creare calcio e ormone serotonina, nel nostro sangue però c'è ferro al posto del magnesio; quest'azione si sviluppa per opera dei mitocondri, centraline energetiche delle cellule che, con reazioni chimiche, trasformano in energia le sostanze nutritive.

Prima di migliorare la dieta, è consigliata la polizia dell'intestino con enteroclistmi e idrocolonterapia, alle quali si dovrebbe far seguire alcuni giorni di digiuno. L'intestino presiede alla digestione, ha funzione immunitaria, disintossicante e produce ormoni; la mucosa intestinale assorbe i nutrienti e il colon è l'organo escretore che elimina il materiale non assimilabile, riassorbe l'acqua e concentra il materiale fecale.

Il processo, in caso di ristagno delle feci, espone il colon a infiammazioni foriere di malattie; per evitare questa degenerazione, bisogna diminuire i fenomeni putrefattivi e favorire l'eliminazione delle tossine. Il cattivo stato del colon produce gonfiore addominale, lingua bianca, flatulenza e irritabilità; se il colon non è pulito, il materiale che vi arriva non può essere digerito e assimilato correttamente, inoltre, la mucosa intestinale, che dovrebbe assorbire i nutrienti, con le incrostazioni, tende a ridursi e sviluppa la diverticolite, perciò il corpo non si nutre a sufficienza e manifesta sempre i sintomi della fame.

Perciò bisogna rimuovere il ristagno delle feci, anche il muco accumulato nel colon, come succede nel naso, può diventare duro, impedendo l'assimilazione di sostanze nutritive e il transito degli escrementi; muco, latte, farina bianca e caseina formano una colla che ostacola l'assimilazione dei nutrienti da parte dei villi intestinali. Con l'alimentazione sbagliata, si sviluppano i germi cattivi della putrefazione, risalgono l'intestino tenue e arrivano anche nello stomaco, favorendo gastrite e ulcera gastrica; responsabili di questa situazione sono carne e derivati, latte e derivati, uova e derivati, zucchero e derivati.

La proteina caseina del latte riduce la quantità di ossigeno contenuto nell'intestino e impedisce l'assimilazione delle vitamine naturali, i germi cattivi della putrefazione rubano spazio ai germi buoni e aprono la strada alla Candida e ai parassiti o vermi intestinali, a intolleranze, allergie, asma e malattia autoimmuni, minando il sistema immunitario. Quasi tutte le malattie derivano dallo stato costipato del colon ("Diventa medico di te stesso" di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova).

Tante malattie femminili sono causate da una congestione del basso ventre, cioè da accumulo di sangue in quella zona, con contemporanea anemia, con colore pallido e freddo all'epidermide e agli arti. La febbre interna, rilevabile solo dal battito cardiaco, va contrastata con la dieta crudista vegana, con idroterapia, bagni freddi ai genitali e con frizioni di acqua fredda sul corpo, dormendo con un cataplasma di fango sul ventre; sono utili anche aria aperta, sole, esercizio, respirazione, sudore e bagni; con la dieta vegana, i disordini del ciclo mestruale spariscono.

La causa di tutti i mali sta nel disordine digestivo-assimilativo-espulsivo che provoca infiammazioni degli organi compromessi, la medicina contrasta le infiammazioni con i farmaci, lasciando in piedi la causa dell'affezione e avvelenando il corpo con i farmaci; invece, normalizzando la digestione e favorendo l'eliminazione delle sostanze tossiche, si ottiene il ritorno della salute; frutta e verdure crude ricreano l'equilibrio del corpo ed eventuali digiuni dissolvono le cisti.

Nel nostro corpo le cellule, quando muoiono, si trasformano in tanti detriti cellulari inanimati, chiamati anche virus, fagocitati dai batteri, riutilizzati in parte dalle cellule vive e in parte, per la parte non utilizzabile, espulsi; quando l'espulsione dei detriti derivanti da tessuto malato è incompleta, arrivano i disturbi, come le eruzioni. A parte il metabolismo cellulare interno e il riciclo delle sostanze utili al corpo, come fa il colon con l'acqua e il ferro del sangue, noi uomini non siamo organismi adatti a metabolizzare sostanze

velenose, siano esse chimiche, farmacologiche o alimentari; però il nostro corpo, entro certi limiti, li tollera e può contrastare questi veleni con il giusto cibo, il sole e l'aria, come può espellerli attraverso i vari organi emuntori.

La colite è infiammazione e avvelenamento da cibo, a causa di digestioni lunghe e incomplete che provocano un'intossicazione, non va contrastata con cortisone e altri farmaci, ma con digiuno, dieta vegana, aria, sole, acqua e cataplasmi di fango. Quando la colite produce ulcere e fistole, il dott. Bernard Jensen suggerisce di ricorrere a succo di carota, sedano, mele, bietole, rape, ananas e frutta in genere; con la guarigione, anche la flora batterica gradualmente si normalizzerà.

Il colon contiene vermi, parassiti, veleni e chili di feci indurite, le persone grasse mangiano troppi cibi amidacei, troppo cibo calorico, cioè grassi e zucchero, e troppe proteine animali; il colon costipato spesso è asintomatico, perché munito di poche terminazioni nervose, a parte mal di testa, dolori al fegato e palpitazioni cardiache ("Il sistema di guarigione della dieta senza muco" di Arold Ehret – Juppiter Consulting Editore). La febbre gastro-intestinale o congestione intestinale è rimossa anche stimolando la circolazione sulla pelle e sugli arti e riducendo il senso di freddo sull'epidermide; il processo è aiutato da esercizi di respirazione, massaggi, movimento e luce solare, però l'eliminazione delle malattie e dei veleni sarà completa solo quando si cesserà di assumere cibi sbagliati.

Herbert Shelton afferma che il cibo cotto non è un vero cibo, che invece di riempire lo stomaco, bisogna imparare a nutrire le cellule; a tale scopo occorrono cibi della specie e vasi sanguigni e sistema idraulico interno non intasati. La cura di Manuel Lezaeta, contenuta nel libro: "La medicina naturale alla portata di tutti", mira a ripristinare la salute restituendo l'equilibrio termico al corpo, cioè tra temperatura interna del ventre e temperatura esterna sulla pelle e le estremità; per fare ciò bisogna contrastare il disordine digestivo e la relativa febbre gastrointestinale, cioè l'infiammazione, il riscaldamento, la congestione o il calore del ventre.

A tale fine sono importanti l'idroterapia e alcune tecniche per raffreddare le viscere, cioè il clistere, il cataplasma di fango freddo sul ventre, l'aria aperta, le frizioni di acqua fredda sulla pelle, il movimento, il sole e, per aiutare la traspirazione della pelle, vestiti leggeri. Per ripristinare definitivamente la salute sono importanti un digiuno e poi una dieta vegana; per Lezaeta, tutte le malattie hanno origine dalla febbre gastrointestinale da costipazione, che determina un eccesso d'afflusso di sangue alle mucose del ventre, determinando una congestione sanguigna, mentre l'irrorazione sanguigna diminuisce sulla pelle e nelle estremità.

La disgregazione del cibo vegetale avviene con il processo fermentativo della flora batterica intestinale, però la digestione di cibo animale, industriale e cotto, è più faticosa e richiede grande dispendio d'energia, è per questa ragione, come nei motori e nei camini intasati, che ne deriva il riscaldamento interno. La putrefazione dei cibi animali favorisce le malattie per intossicazione.

Per rinfrescare il ventre, i mezzi di cura sono di tipo idroterapico, cioè i cataplasmi di fango freddo sul ventre, soprattutto la notte, che disinfiammano; il bagno di vapore o di sole apre i pori della pelle e rimuove le sostanze tossiche attraverso la pelle, è seguito da abluzioni o frizioni di acqua fredda sulla pelle; il tutto con lo scopo di purificare il sangue, ripristinare l'equilibrio termico tra temperatura esterna e interna del corpo, vascolarizzare la pelle e, con la corretta dieta, ristabilire una buona digestione e una buona eliminazione intestinale. Tutte le malattie nascono da sovraccarico di veleni, liberando il corpo dalle tossine si recupera la salute, la malattia sintomo è una difesa organica che nasce da cattiva digestione e deficiente eliminazione di scorie da parte d'intestino e pelle; in condizioni normali, il corpo di un adulto ha 37 gradi di temperatura e 70 pulsazioni, pulsazioni maggiori denunciano una febbre gastrointestinale non rilevabile con il termometro; una volta raggiunta la salute, si raggiunge l'equilibrio termico.

La funzione del corpo che richiede più energia è la digestione, perciò il cibo deve essere facilmente assimilabile, non andrebbe mischiato, le proteine, per essere digerite, richiedono più acido cloridrico; quando la digestione è difficile, lo stomaco, per liberarsi, se non soccorre il vomito, scarica ugualmente tutto nell'intestino, dove le proteine vanno in putrefazione e i carboidrati amidacei fermentano. Il corpo non tollera la putrofermentazione intestinale, questi cibi generano acidità, surriscaldamento e flatulenza, con furto d'energia e di enzimi digestivi dalla riserva del corpo.

Quando i cibi sono consumati in combinazione incompatibile, si producono fermentazione e alcol, con danni al fegato; il cibo animale, cotto, concentrato, industriale e mischiato produce putrefazione ed è meno utilizzabile dai villi intestinali, la conseguenza è l'acidosi, il mal di stomaco e l'acidità del sangue. L'intestino disteso e aperto copre 250 mq, il sistema respiratorio 25 mq e la pelle 2,5 mq, perciò si può vivere anche con un intestino parzialmente intasato e con degli alveoli polmonari parzialmente intasati dalle polveri o danneggiati dal fumo, però il corpo pulito, cioè liberato dai rifiuti, funziona meglio; il colon o intestino crasso intasato può provocare intasamenti anche dell'intestino tenue.

Meteorismo, aerofagia, gas intestinali o gonfiore intestinale sono determinati anche da gas introdotti con la respirazione e la deglutizione, inoltre da zuccheri e mescolanze di cibo che rallentano la peristalsi e favoriscono la fermentazione batterica del cibo; il gas intestinale è costituito da azoto e ossigeno, che sono introdotti con la respirazione, inoltre da idrogeno, anidride carbonica e metano, che sono prodotti dalla fermentazione; l'anidride carbonica è eliminata con la respirazione, azoto e metano con urina ed evacuazione; i gas si eliminano con respirazione, eruttazione e flatulenza.

Meno tempo il cibo rimane nel colon, meno tossine, meno stitichezza, meno diarrea, meno flatulenza, meno cattivi odori di alito e di feci si producono. Prima di migliorare la dieta, l'idrocolonterapia è utile a liberare il colon, con essa si espellono feci dure, parassiti, minerali incrostati, come il bario da radiografia, fibromi, vermi e relative uova, candida e colesterolo; si riducono emorroidi, pruriti e feci nauseabonde.

I semi di pompelmo sono vermifughi; con il clistere al sale integrale marino, l'intestino reagisce all'acqua troppo salata espellendola violentemente come una diarrea, ripulendo così l'intestino tenue e il colon; con questa pratica, anche se il sale è battericida, i batteri utili per la digestione, sono per lo più salvi, mentre i parassiti, che non sopportano il sale, sono espulsi. Per preparare il clistere o enteroclistema ci si serve di acqua, sale integrale marino, miele, olio d'oliva, caffè, olio di girasole e aloe; quest'operazione va ripetuta più volte.

Il colon assorbe l'acqua e alcune sostanze nutritive ed elimina i rifiuti, se, a causa della stitichezza, c'è putrefazione intestinale maleodorante, l'organismo deve combattere le tossine non espulse che tornano nel circolo sanguigno; la buona funzionalità del colon previene le malattie, se non funziona, si ha stitichezza, diarrea, pancia gonfia, alito cattivo e sudorazione anormale. Per prevenire la putrefazione, bisogna evitare zucchero, cibo animale, cibo cotto e mescolanza dei cibi che creano putrefazione, preferendo verdure crude, frutta cruda e cibi integrali; le tisane di salvia o di zenzero disinfiammano il colon. Una piccola emorragia del colon può anche denunciare un processo di guarigione in atto; l'Aloe Vera e l'Aloe Arborescens sono depuranti, rigeneranti, antiossidanti, cicatrizzanti e regolano l'intestino, mischiate al miele sono antitumorali.

Il fegato produce la bile che serve a metabolizzare grassi e proteine animali, mentre la cistifelia o vescicola biliare funge da magazzino della bile; attraverso un canale, la bile arriva nell'intestino; i calcoli biliari fanno arrivare meno bile, perciò il colesterolo non è contrastato e si è invasi da batteri, cisti, virus e parassiti. Prima di ripulire stomaco, intestino e reni, rimuovendo parassiti e metalli pesanti, bisogna eliminare i calcoli e procedere alla pulizia dell'apparato biliare, fatto di fegato, cistifelia e relativi canali,

svuotando dei calcoli i canali biliari, fegato e cistifelia, il digiuno può servire a tale scopo (“Ripulire i propri organi” di Pierre Pellizzari – Edizioni il Punto d’incontro).

Il dott. Bernard Jensen afferma che nel colon sta la radice di tutte le malattie umane; chi ha il colon a posto è libero da tossine ed ha il sangue puro, è una persona in salute, vitale, di buonumore e ottimista. L’intossicazione del sangue, da costipazione del colon, è la fonte del decadimento fisico e mentale, deruba l’uomo della chiarezza di pensiero, gli procura amarezza, malattia e morte; il colon, diversamente dallo stomaco, non ha nervi a sufficienza, perciò non è in grado di segnalarci prontamente quanto succede al suo interno.

Quando mangiamo cibi privi delle loro caratteristiche naturali e della loro acqua biologica, spalanchiamo l’uscio a tutte le malattie; i nostri canali di escrezione o eliminazione dei rifiuti o scorie del metabolismo sono la pelle, il sistema linfatico, le reni, il fegato, i polmoni e il colon; quando non mangiamo i cibi giusti, non facciamo movimento, non respiriamo bene, non prendiamo il sole, il colon non funziona a regola d’arte e si ammala.

Le tonsille sono l’organo del sistema linfatico preposto all’espulsione di muco e veleni, l’appendice è un altro pezzo purificante del sistema linfoide, grazie a queste ghiandole, il nostro corpo è un apparato autopulente; questi organi s’inflammiano per reazione alle nostre cattive abitudini alimentari, generalmente non andrebbero rimossi, ma andrebbero cambiate le nostre abitudini alimentari. Quando le acque stagnanti, i sali in eccesso e le tossine sono depositati nel corpo a un ritmo superiore alle nostre capacità di eliminazione, quando i canali eliminativi dei veleni non ce la fanno o non lavorano a pieno regime, arrivano le malattie.

In chimica, la sottrazione o riduzione è la sottrazione di elettroni a un elemento, per conseguenza, la sostanza che perde elettroni si ossida; i radicali liberi sono prodotti di scarto del metabolismo, sottraggono un elettrone alle molecole, cioè perdono ossigeno e si legano ad atomi d’idrogeno. Quasi tutto l’ossigeno introdotto nel corpo serve a creare energia, mentre il 5% forma radicali liberi; gli antiossidanti, come le vitamine A, C ed E sono molecole che prevengono l’ossidazione e quindi la moria cellulare e l’invecchiamento.

Man mano che aumenta la tossiemia nel sangue e nel sistema linfatico, i tessuti e le cellule non sono nutriti, purificati e ossigenati al meglio, ma perdiamo potenza energetica e bio-chimica, si sviluppano i radicali liberi e non siamo più in grado di eliminare le tossine. I problemi della salute umana partono dal colon, più che da ogni altra parte del corpo; il corpo in salute dipende da un colon pulito e dalla purezza del suo del sangue che ne è la conseguenza, dipende dalle reni, dal fegato e dalle ghiandole endocrine; è minato da ciò che di cattivo si trova nel colon.

Nell’intestino tenue avviene il 90% di assorbimento dei nutrienti, nella parte alta dell’intestino tenue, chiamata duodeno, attraverso contrazioni ritmiche, il chimo si mescola ai succhi digestivi intestinali (bicarbonati), a quelli pancreatici e a quelli epatico-biliari, che emulsionano gli acidi grassi e i gliceridi, sminuzzandoli. I villi dell’intestino tenue assorbono i nutrienti e, tramite la vena porta, li affidano al fegato, per un’ulteriore riduzione e per la distribuzione a tutte le cellule dell’organismo.

A 8-10 ore di distanza dal pasto, il cibo ha superato l’intestino tenue ed entra nell’intestino crasso (cieco-colon-retto) per la fase digestiva finale e per l’eliminazione; parliamo ovviamente di cibo virtuoso, non di proteine animali putrescenti, che raddoppiano i tempi di transito. Il colon ha una superficie liscia, priva di villi, con una conformazione che gli permette di espandersi a fisarmonica; grazie alle onde peristaltiche, le feci sono spinte verso il retto e l’ano per l’eliminazione finale. Quando le funzioni sono virtuose e il colon è sano, c’è scarsa attività batterica nel piccolo intestino tenue ed enorme lavoro batterico in zona colon; l’azione batterica gioca un ruolo importante nella nutrizione e nella digestione; i batteri producono vitamine del gruppo B e vitamina K. Nel colon si formano anche

sottoprodotti della putrofermentazione, solfuro d'idrogeno, acidi grassi, metano, ossido di carbonio, assieme a sostanze tossiche. Quando le feci raggiungono il retto, sono costituite all'incirca al 60% di acqua, al 20% di batteri e al 20% di residui di cibo, cellulosa, cellule morte e virus.

Con gli alimenti giusti, il corpo ha tutta l'energia biochimica che gli serve ma, se alimentiamo il corpo con cibo incompatibile, manca l'energia al corpo e le cellule, anche a stomaco pieno, soffrono la fame. Il cibo fornito proviene spesso da suoli impoveriti e trattati con prodotti chimici, è lavorato industrialmente, manca di fibre e di nutrienti, fa aumentare la sete, è inadatto ad attraversare l'intestino, perciò ne derivano costipazione e malattie.

Quando rallenta il transito, si abbassa il rendimento nutrizionale del cibo, al netto della spesa energetica per la digestione, per cui le cellule affamate richiedono sempre più cibo; aumenta la fame e la sete, si riduce la vitalità, manca l'energia, si è irritabili e ansiosi. Quando il colon s'incrosta con materiale fecale inespulso, l'assorbimento dei nutrienti è compromesso e si formano colonie batteriche degenerate sul materiale imputridito, anche il muco indurito del colon ospita colonie batteriche anaerobiche.

La pulizia del colon ha grande importanza per la salute, quando il colon si avvelena e i suoi tessuti sono rigati da abrasioni e da ulcere, le tossine della fermentazione putrefattiva trovano facile accesso al sangue, alla linfa e ai liquidi corporali, procurando danni al corpo. Con la costipazione, le mucose del colon, poiché sono irritate, sono costrette a difendersi dal materiale fecale con il muco, che in teoria dovrebbe favorire il transito del materiale fecale, ma quando è indurito, non ci riesce.

Un colon deve avere, con la dilatazione, 250 mm di diametro utile, però un'autopsia, a causa di queste incrostazioni fecali, ha rivelato un passaggio libero, per il transito delle feci, del diametro di appena una penna biro; un'altra autopsia ha rivelato 20 kg di materiale fecale incrostante vecchio di anni; chi vive di più, ha il colon pulito. Durante la pulizia intestinale, mediante clistere o colenterapia, viene fuori dal colon parecchio materiale tossico, fatto di feci, batteri e scorie.

Le feci trattenute causano disordini cardiaci, pensieri annebbiati e problemi sessuali, rendono più difficile il parto naturale; l'intossicazione intestinale da costipazione e l'infiammazione o febbre interna attraggono il sangue nell'intestino e rendono la pelle smorta e gli arti freddi, la corretta nutrizione gioca dunque un ruolo importante nel benessere corporale e spirituale dell'uomo. La cellula, immersa in un tessuto nutritivo ideale e rinnovato continuamente, è immortale, è il fluido in cui vive; invece gli scarti inespulsi costituiscono il fattore degenerante.

Cadaverina, putrescina, tabacco, caffè, alcol, zucchero industriale, sale da cucina, farmaci, hanno effetti negativi sulla digestione e sull'eliminazione, perché turbano le secrezioni gastriche, i nervi e distruggono la flora intestinale utile; perciò la gente vive in continuo stato di penuria di vero cibo. Il colon leso da rifiuti tossici favorisce allergie, intolleranze, celiachismo, malattie autoimmuni, irritazioni, infiammazioni, ulcerazioni, sbalzi ghiandolari, scompensi cardiaci, tumori e cancro.

Grazia alla cadaverina, si diventa stanchi e non si ha voglia di pensare, d'amare e di cantare; quando la tiroide è poco attiva, si hanno bassa pressione e anemia, perciò si ricorre alla stimolazione di carne, caffè, dolciumi e farmaci, che generano leucocitosi, accelerazioni cardiache, picchi glicemici, sbandamenti neurovegetativi e sbalzi ghiandolari. Le coliti derivano anche da stress psicologici, paura e dispiaceri.

Quando la dieta è iperproteica, industriale e carente di fibra vegetale, i muscoli del colon devono lavorare duramente per forzare le feci nel loro transito, tali sforzi provocano delle ernie o diverticoliti o protuberanze con un sacchetto esterno; questi contenitori fecali sono ciechi, per cui, le feci che vi s'installano, non ne escono facilmente, con i loro batteri cattivi

diventando sorgente di febbre intestinale, d'irritazione e d'infiammazione che avvelenano il sangue.

Il colon costipato, oltre le diverticoliti, presenta cisti e ulcere, la ritenzione intestinale intossica il suo sangue. La raffinazione dei carboidrati, per l'assenza di crusca, fa rallentare il transito delle feci che diventano troppo secche e di difficile espulsione; a causa del cibo sbagliato, ci si sente stanchi, si perde tono nervoso e tono muscolare. Quando il colon costipato va a pesare sulla vescica, crea problemi alla prostata e alla vescica, alle donne aggrava le congestioni uterine e le cisti ovariche, con ritenzione di urine, che sono riassorbite dal corpo, favorendo l'artrite; le donne costipate raramente fanno parti naturali, ma ricorrono al parto cesareo, hanno mestruazioni abbondanti e dolorose.

Le proteine indigeste e inattaccate dal nostro scarso e debole acido cloridrico gastrico, arrivano direttamente al colon, facendo crescere e prosperare i colibatteri anaerobici. L'equilibrio batterico del colon è di fondamentale importanza, la maggior parte dei batteri sono aerobici e utili all'organismo, aiutano la digestione e ci forniscono vitamine del gruppo B e la vitamina K; in una situazione di buona salute, abbiamo oltre 500 diversi tipi di batteri nel nostro intestino crasso, dei quali il 15% sono patogeni. Quando le feci non sono dure, fluiscono facilmente e sono libere da cattivi odori, la flora batterica è ottimale e il colon è normalizzato.

Il caffè è il distruttore numero uno dei batteri buoni del colon, seguito dai cibi animali, dai cibi cotti, dagli zuccheri, dal sale comune, dall'alcol e dalla cioccolata; il cibo deve essere integrale, vegetale, naturale e crudo, in modo da far funzionare al meglio il colon. Lo zucchero bianco industriale è un veleno che, come il latte, ruba minerali al corpo e acidifica, il sale inorganico è un veleno che provoca infarti e ictus, crea ritenzione idrica e porta alla leucocitosi, è sballante e stimolante e ci porta alla depressione e ad alti e bassi dei valori tiroidei.

Un colon sano è rifornito di sodio, carbonio, potassio e magnesio in forma organica o colloidale; questi minerali non si trovano nelle acque dure o negli integratori, ma nei frutti e nei vegetali crudi d'ogni specie. Il magnesio organico è minerale prezioso per i movimenti intestinali; un clima rilassato e una musica piacevole contribuiscono a far funzionare al meglio un organo sensibile come il colon; senza squilibri ghiandolari e senza intossicazione del sangue, non possono esistere le malattie.

La diarrea o dissenteria, l'infiammazione del colon e l'enterocolite sono sintomi che si manifestano con frequenti evacuazioni liquide, sono una difesa organica che elimina le sostanze corrotte che si sono formate nel colon, determinando uno stato infiammatorio e catarrale dell'intestino. La causa della diarrea è dovuta all'irritazione delle pareti interne dell'intestino o mucose, per fermentazioni malsane, originate da un'alimentazione inadeguata; droghe, farmaci e purganti contribuiscono ad alimentare tali sintomi infiammatori e febbrili.

I virus interni o detriti cellulari sono il risultato di moria cellulare che richiamano i batteri spazzini che si nutrono delle loro spoglie, anche lo streptococco delle vie respiratorie, combattuto dalla medicina con l'antibiotico, per l'igienismo ripulisce il corpo dalla sostanza organica malsana. I nostri virus interni o detriti inanimati di cellule appena morte, rappresentano la maggioranza dei virus, non fanno male a nessuno e non implicano alcun contagio, ma sono solo un intasamento di detriti che crea dei rallentamenti all'idraulica del corpo e al proprio metabolismo.

Invece i virus esterni al corpo, appartenenti ad altri ceppi, possono essere contagiosi, i virus interni non sono contagiosi, ma sono al massimo intasanti e inquinanti, normalmente sono fagocitati dai batteri o accompagnati fuori dal sistema immunitario; qualche volta provengono da tessuto patogeno, perciò sono avvelenanti e possono contagiare altre persone. Se il sistema immunitario non funziona bene e insorge la malattia, generalmente

la causa è la costipazione e l'intasamento putrescente del colon, non una malattia virale, batterica o genetica.

I virus interni sono frammenti di cellule morte, il corpo varia la propria risposta in base alle sostanze con cui viene a contatto, i batteri, attratti dalla polvere cellulare o virale di cui si nutrono, si trasformano al cambiare dell'ambiente in cui vivono; più che il contagio, sono le abitudini umane che portano alle patologie; se la causa dei mali è la tossiemia, nessuno può prendersi l'intossicazione del vicino. Il terrore del contagio deriva dalla credenza negli spiriti cattivi o maligni in grado di provocare malattie, a questa categoria appartiene il tumore maligno.

Carenza di vitamine e minerali organici, sangue guasto ed esaurimento del sistema immunitario, chiamato anche Aids, portano alle malattie; in passato, la malattia era attribuita a influenze maligne o demoniache e poi fu attribuita a batteri e virus, il pasteurismo spiegava le malattie solo con la presenza dei microbi; però, per fare un esempio, lo scorbutico era causato da carenza di vitamina C e la pellagra da carenza di vitamina B3, distrutte con la cottura dei cibi.

La massa fecale di un vegetariano è fatta per il 30% di germi o batteri buoni, situati nell'intestino tenue e appartenenti a oltre 500 specie, manca però il batterio che produce la vitamina C salvavita, la quale però è presente nell'intestino dei topi, perciò gli uomini la devono assumere dalla frutta e dai vegetali crudi; questi batteri buoni sono germi aerobici e pertanto per il loro metabolismo hanno bisogno di ossigeno, essi favoriscono la digestione e l'assimilazione delle vitamine.

Gli antibiotici uccidono anche i batteri buoni, che mantengono l'equilibrio della flora batterica intestinale, non servono contro le influenze d'origine virale; gli effetti negativi degli antibiotici contro la flora batterica intestinale possono essere ridotti con probiotici, cioè latte fermentato, yogurt e fermenti lattici. I fermenti lattici contengono batteri lattici, resistono all'azione digestiva, superano la barriera acida dello stomaco, arrivando vivi nell'intestino, dove possono riprodursi e migliorare la salute. I fermenti lattici contengono batteri responsabili della fermentazione del latte che producono acido lattico; alcuni, per riequilibrare la flora batterica, usano probiotici e fermenti lattici, che sono batteri vivi del latte e si trovano anche nello yogurt, tuttavia possono non essere tollerati da chi è intollerante al latte, per mancanza dell'enzima lattasi dei lattanti.

I fagi o batteriofagi sono dei virus antibiotici naturali capaci di attaccare i batteri cattivi, iniettando a essi del loro DNA virale, perciò rappresentano una terapia alternativa agli antibiotici; questi virus battericidi furono scoperti nel XIX secolo nel Gange, usato dalle popolazioni per purificare il corpo, e la terapia fu adottata in Polonia e in Russia, ma non in occidente, che preferì puntare sugli antibiotici.

Questi virus si attaccano ai batteri patogeni e ignorano le cellule umane, hanno un ampio spettro di azione e, fra l'altro, agiscono contro stafilococco, streptococco, *Escherichia Coli*, *Salmonella* e vibrione del colera; diversamente dagli antibiotici, non hanno effetti collaterali. Sono somministrati per via orale, aerosol o rettale e si moltiplicano internamente fino a che esistono batteri patogeni da distruggere; la loro coltivazione è facile, sono utili alle persone allergiche agli antibiotici e si possono usare anche in via preventiva e negli ospedali o in combinazione con gli antibiotici; i batteriofagi sono stati poco studiati in occidente, teso a difendere gli interessi delle case farmaceutiche che puntavano sugli antibiotici.

La microflora batterica del colon è numerosa, i batteri sono aerobici e anaerobici, buoni e cattivi; la putrefazione delle proteine animali genera sostanze tossiche, in parte metabolizzate dal fegato e dall'intestino, che così sono costretti a svolgere un lavoro supplementare. Questi batteri interagiscono continuamente con l'ambiente circostante, con le mucose, il sistema endocrino e il sistema nervoso.

La microflora intestinale ha un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute, favorisce la digestione, sintetizza vitamine del gruppo B e K, fa da barriera contro germi esterni, stimola le difese immunitarie, degrada gli zuccheri complessi o carboidrati, decompone le sostanze cancerogene, decompone in parte la cellulosa, sintetizza sostanze antibiotiche; assieme ai linfociti del sistema linfatico, potenzia il sistema immunitario.

La flora batterica dell'intestino è un esempio di simbiosi tra organismo umano e microrganismi, i batteri aerobici degradano i carboidrati complessi, quelli anaerobici le proteine; però la microflora putrefattiva della fermentazione anaerobica genera prodotti finali maleodoranti, perché ricchi di azoto, che formano i gas putrescina e cadaverina, fatti di carbonio, idrogeno e azoto; cioè sono fatti di metano più azoto, perché dall'azoto dell'aria, grazie alle piante, si formano aminoacidi e proteine. La flora cattiva produce tossine e gas nocivi, responsabili sono le proteine animali e gli zuccheri semplici, inoltre conservanti, alcol, farmaci, stress e sedentarietà.

L'alimentazione cattiva porta gonfiore, diarrea, flatulenza, colite, alitosi, depressione e, in genere, patologie psicosomatiche che interagiscono con il sistema neurovegetativo autonomo che controlla il tratto gastrointestinale, con il controllo cerebrale dell'intestino. Con l'età la composizione della flora batterica muta in peggio, poiché esiste una relazione tra apparato digerente e funzione immunitaria, pertanto, occorre avere un'alimentazione corretta, una corretta digestione e una corretta igiene intestinale, contrastando fenomeni di fermentazione e putrefazione.

I batteri sono divisi in Gram positivi e Gram negativi, i Gram negativi hanno una parete cellulare più permeabile e riescono più facilmente a fare il trasferimento d'informazioni agli altri batteri e a essere di contrasto agli antibiotici. Tra i Gram negativi vi è l'Escherichia Coli, che è un simbionte dell'intestino degli animali a sangue caldo; nel luglio del 2011 il batterio Escherichia coli ha colpito 4.178 persone, con 54 vittime, nella zona di Amburgo in Germania; la categoria di E. Coli comprende 171 specie considerate letali.

La microflora intestinale, in genere, consente l'assimilazione del cibo, produce vitamine K e B, contiene da 500 a 1000 tipi di batteri, i quali appartengono alle categorie aerobica e anaerobica, a seconda che tollerino l'ossigeno o meno; ci sono state varie epidemie di E. Coli, tutti gli E. Coli sono caratterizzati dalla presenza di un enzima, tranne l'E. Coli 0157: H7, che ha determinato l'epidemia in Germania; un altro membro della famiglia batterica, l'Escherichia Coli, lo 0104: H4, produce tossine ed è resistente agli antibiotici.

Il batterio tedesco in questione, normalmente anaerobico nell'intestino, è capace di vivere anche fuori dell'intestino, divenendo anche aerobico; il 30.5.2011 l'epidemia tedesca è stata provvisoriamente addebitata a pomodori, insalata, cetrioli e germogli e alla cottura inadeguata del cibo. Si è sospettato dell'epidemia anche l'Escherichia Coli EHEC, capace di aderire alla parete intestinale, introducendo più facilmente tossine nel sangue.

Le verdure crude sono il serbatoio naturale degli Escherichia, perché le piante potrebbero essere state irrigate con acque reflue; dopo la scoperta di penicillina e antibiotici, negli anni quaranta, si è scoperto che alcuni batteri sopravvivono agli antibiotici e trasferivano la loro resistenza all'antibiotico agli altri batteri. Negli ospedali questi batteri hanno fatto stragi, hanno maturato resistenze e scambiato DNA tra Gram negativi resistenti di Escherichia Coli.

Una minoranza di uomini sono portatori sani di questi batteri, ce ne sono anche di mutanti che superano le barriere immunitarie; gli Escherichia Coli 0157: H7 sono contrastati dagli antibiotici, invece gli Escherichia Coli 0104: H4 producono enzimi in grado di disattivare gli antibiotici, entrambi sono altamente patogeni (Dott. Antonio Boncristiano - Nexus Magazine – Edizione Italiana n.93).

L'Escherichia Coli 0157: H7 è apparso solo ad Amburgo, ha fatto alcuni morti e poi è scomparso, mentre l'Escherichia Coli 0104: H4 provoca un decesso ogni 80 colpiti,

L'Escherichia Coli 0157: H7 ne provoca uno ogni 30. Nel caso dell'epidemia di Amburgo, le acque inquinate naturalmente avrebbero dovuto colpire una zona più vasta e avrebbero dovuto consentire di risalire alla sorgente dell'inquinamento, mai trovata in questo caso (Nexus rivista – Edizione Italiana n.93).

Perciò, vista la dimensione limitata dell'epidemia, sembra un avvertimento mafioso dato alla Germania, che si è dissociata dalla politica dei mercati e della globalizzazione, dalla guerra del Golfo, dalla guerra di Libia, ha eliminato il nucleare tra le fonti di energia e ha stretto rapporti con la Russia, agendo autonomamente in politica estera. Il messaggio potrebbe essere questo: "Possiamo arrivare quando vogliamo al cuore del sistema tedesco e con effetti più letali! Nuovo Ordine Mondiale e Big Pharma possono colpire ancora!".

Per combattere i parassiti intestinali sono utili aglio, chiodi di garofano, artemisia, mallo di noci, clisteri con caffè o sale marino integrale, che è antisettico, semi di pompelmo e riso crudo integrale masticato; per i parassiti della pelle è utile anche l'apparecchio elettrico Zapper, il passaggio della corrente nel corpo elimina i parassiti. Secondo alcuni studiosi, per contrastare una malattia, il nostro cervello dirige, non solo i suoi organi interni e il sistema immunitario, ma anche batteri e micobatteri.

I vermi si dividono in ossiuri (piccoli), in ascaridi (grandi), in tenie o vermi solitari (da carni) e in botriocefali (dai pesci d'acqua dolce, tipo trota o luccio). Le tenie possono raggiungere lunghezza di 10 metri e oltre; in genere, questi ospiti indesiderati si acquisiscono consumando cibi crudi, soprattutto carni e pesce, ma anche verdure irrorate con acque di pozzi neri. Un intestino sano ha i mezzi per contrastare efficacemente lo sviluppo dei vermi e per espellere le uova dei medesimi con le feci.

Invece l'intestino malsano, indebolito dalla febbre interna, permette lo sviluppo di questi parassiti; il calore malsano, mantenuto dall'infiammazione cronica dell'apparato digerente, oltre a dar luogo a fermentazioni putride degli alimenti d'origine animale, mantiene il terreno adatto alla proliferazione dei vermi e dei batteri cattivi o anaerobici. Per liberarsi dai vermi parassiti occorre innanzitutto normalizzare l'apparato digerente, adottando lo stesso regime che si usa contro la stitichezza; due o tre settimane di sola frutta al naturale e quelli scompaiono; cipolle, aglio, pompelmo, carote, fragole, noci e semi di zucca facilitano l'espulsione dei vermi. Il verme solitario si trova solo in coloro che si cibano di carne.

CAPITOLO 9

SANGUE E CIRCOLAZIONE

Il diabete giovanile di tipo 1 è favorito da un sistema immunitario più debole all'infanzia, quando la produzione d'insulina da parte del pancreas è inadeguata, dipende dall'alimentazione della madre durante la gravidanza, dall'allattamento artificiale, da omogeneizzati con la carne e da vaccini; per evitare la malattia, basta allattare al seno e poi svezzare i bambini in modo fruttariano e vegetale. Il diabete di tipo 2 dipende dall'elevata presenza di colesterolo nel sangue, che impedisce alle cellule di assorbire insulina.

In Danimarca si è scoperto che c'è una forte caduta del diabete infantile 1 con la semplice ripresa dell'allattamento al seno. Latte bovino e derivati sono la fonte di asma, raffreddore, costipazioni, sbalzi tiroidei, problemi renali, problemi vascolari, emicranie, e cardiopatie; uguale al latte di mamma c'è solo il succo di frutta, è equivalente in zuccheri, acqua, PH, vitamine, minerali e proteine.

Il sangue fluido comporta maggiore ritmo metabolico e migliore assorbimento dei cibi, però una dieta fruttariana abbinata al farmaco può causare effetti perversi, perché il sangue fluido è più ricettivo ai farmaci. Con l'igienismo si ha un miglioramento generale della formula del sangue, riportato alla sua fluidità naturale, e della condizione del sistema immunitario, riportato al suo vero potere reattivo.

Il nostro corpo è anche un apparato idraulico, il cattivo drenaggio dei liquidi contenenti scarti, crea malattie e ostruzione dei condotti, come calcoli a cistifelia, fegato e reni, e trombi che ostruiscono i vasi; il sistema linfatico si blocca e si sviluppano edemi, che sono travasi di liquidi che producono gonfiore; i materiali non rimossi, si accumulano e provocano malori e infiammazioni. Il termine porpora indica la presenza, a livello epidermico, di aree dal colorito rosso-porpora, dovute al travaso di sangue che crea delle macchie, si curano con il riposo fisiologico o digiuno, seguito da una dieta intelligente che rilanci il sistema immunitario.

Le perdite di coscienza derivano da disfunzioni del sistema nervoso che regola la pressione arteriosa e i battiti del cuore, con la crisi in arrivo, bisogna stendersi a terra e respirare profondamente; l'inconveniente è determinato dal rallentamento del battito cardiaco che favorisce un calo della pressione con il crollo del flusso sanguigno al cervello. Queste perdite di coscienza si verificano a causa di forti emozioni, di sforzo intenso, di dolore intenso come la colica, di permanenza in luogo affollato, da digestione difficile.

Tutte situazioni che sono capaci di causare una dilatazione delle arterie e un brusco calo di pressione, con significativo rallentamento del battito cardiaco e susseguente svenimento, per mancato afflusso di sangue nella parte del cervello deputata al mantenimento dello stato di coscienza. A meno che uno non abbia delle specifiche disfunzioni cardiache o depositi di minerali inorganici in zona cervello, il problema si risolve eliminando i disordini digestivi e purificando il sangue, dando sollievo anche al cuore.

A causa della costipazione, la pressione del gas intestinale può annebbiare il cervello e soffocare anche l'attività cardiaca, con la dieta vegetale non si corrono questi rischi. Anche la respirazione profonda all'aria aperta è importante, il sangue circola meglio e i polmoni mantengono costante l'afflusso di sangue nel corpo, mentre il cuore ha il compito di contenere con le sue valvole l'aumento della pressione.

Il sangue viscoso contiene veleni, tossine, iperglicemia, cadaverina, acidi urici della carne e del caffè e acido lattico; per rimediare, bisogna passare alla dieta vegana, che elimina gonfiore intestinale e difficoltà digestive; però, nel processo di disintossicazione, si

possono avere dei disturbi transitori, come mali di testa, palpitazioni e dolori strani sparsi ovunque, passati i quali, inizia la rinascita o resurrezione del corpo, tornato in piena salute. L'acidificazione favorisce la formazione di muco, come reazione protettiva dei tessuti delle mucose interne, che altrimenti finirebbero corrose dall'acido; quando è incapace di contrastare l'acidificazione, il sistema immunitario aumenta la produzione di muco; quando il sangue si pulisce e si fluidifica, riesce a espellere l'acido urico e i minerali inorganici accumulati, assieme al muco o catarro accumulato.

Per accelerare l'espulsione del catarro, si deve adottare una dieta fruttariana, chiamata da taluni semi-digiuno; se però si vogliono accelerare i tempi, si deve optare per il digiuno vero e proprio, seguito da dieta fruttariana e poi vegana, in tal modo la lingua torna bella rossa e le urine tornano chiare. I problemi alla tiroide, variazioni ormonali e il mal di testa possono derivare dall'intestino e si risolvono con la dieta vegana che normalizza il sangue. L'ipertensione aumenta con l'accelerazione del battito cardiaco, quando l'estensibilità laterale delle arterie è ridotta, quando il sangue venoso di ritorno non riesce a risalire dagli arti inferiori; quando vi è costipazione, sforzo, alimentazione sballante, nervosismo, paura, superlavoro, obesità, vita sedentaria, stress, alcol, tabacco, caffè, farmaci, integratori, zucchero industriale e sale inorganico.

L'angina pectoris dà sensi di soffocamento e di schiacciamento al petto e si scatena quando la fornitura di sangue al cuore è inadeguata. Durante esercizi fisici intensi, la domanda di sangue alle arterie coronarie aumenta e, se tale domanda, a causa delle condizioni arteriose, non è soddisfatta, si scatena l'angina pectoris e può insorgere anche l'infarto che, a volte, colpisce anche gli sportivi giovani, sottoposti a sforzi intensi.

Le arterie sono danneggiate da aterosclerosi, malattia infiammatoria che evidenzia placche nelle arterie che ne provocano un restringimento, in idraulica la pressione aumenta quando si restringe un tubo; invece l'arteriosclerosi è indurimento dell'arteria con sua perdita di elasticità. La degenerazione delle arterie è legata strettamente a diete e stili di vita; dai medici l'angina pectoris è trattata con i beta-bloccanti.

Questi consentono di normalizzare il ritmo cardiaco agendo sui passaggi bronchiali, con danni alla respirazione; le alterazioni cardiache sono tutte conseguenze di sangue guasto e impuro; se una pompa utilizza acqua pura, non si rompe, se utilizza acqua fangosa, si guasta. Il sangue viscoso è dovuto a disordini digestivi e alla deficiente eliminazione delle sostanze tossiche da parte delle reni e della pelle.

I farmaci e i vaccini contribuiscono ad alterare il sangue, le soluzioni valide sono l'aria pura e le buone digestioni da alimenti sani e naturali, il sangue guasto è causa di tutte le affezioni cardiache; il cuore è messo a dura prova dalla febbre interna gastro-intestinale, rilevabile dall'accelerazione del polso, che significa un suo eccessivo lavoro, inoltre, l'aumento delle pulsazioni congestiona con più sangue i polmoni e ne riduce la capacità respiratoria.

Ne scaturisce, da una parte un aumento di pulsazioni, con un'irregolarità cardiaca chiamata aritmia, dall'altra la mancata cooperazione dei polmoni, che sono la pompa primaria che inspira a pressione atmosferica l'ossigeno e stimola il cuore che è la pompa secondaria regolatrice del flusso sanguigno con le valvole, dal quale dipende la normale circolazione del sangue in tutto il corpo. Respirare profondamente e in maniera ritmata è utile, le respirazioni profonde danno sollievo al cuore.

E' un errore credere che la circolazione del sangue sia opera esclusiva del cuore, sono i polmoni che mantengono costante l'afflusso del sangue nel corpo, mentre al cuore spetta solo il compito di valvola regolatrice del processo, per contenere i massimi di pressione. La respirazione profonda è utile in caso d'emozioni, turbamenti, paure, agitazioni e sforzi fisici, l'afflusso di sangue ossigenato porta immediato sollievo.

Con 70 pulsazioni il minuto, il sangue fluido scorre agevolmente dalla testa ai piedi e viceversa, anche se le vene periferiche mancano di una pompa di ritorno, ma con 120

pulsazioni il sangue si congestiona, sosta nel ventre, a danno della pelle e delle estremità infreddolite e prive di ricambio. Pelle pallida e piedi freddi sono sintomi di cattiva circolazione, perché i disordini digestivi e la stitichezza si ripercuotono sul cuore e sulla pelle.

Per aiutare sangue e circolazione, occorre contrastare il sodio inorganico, con buoni apporti di minerali sodio-contrastanti, come il potassio, il calcio e il magnesio organici. Il potassio si trova nelle banane, nella frutta e nelle verdure crude, il calcio nel succo d'arancia e di pompelmo e nei vari semini, il magnesio nei vegetali a foglia verde e nei germogli. Per aiutare il sangue, è anche utile il coenzima Q10, che si trova nei semi di uva e nei semi di lino, gli oli Omega-3 naturali che abbondano nelle mandorle, nei pinoli, nei semi di lino, di girasole e di sesamo; nella dieta vanno anche inseriti cibi ricchi di fibre e di pectina, come pompelmi e mele.

A volte eliminando il caffè, fonte di acido urico, passa il dolore di testa, l'acido urico, derivante soprattutto dalle proteine animali, è fonte di dolori in tutto il corpo, ma soprattutto nelle giunture ossee; per star bene, bisogna eliminare dal corpo acidificazione, calcificazioni e acido urico. Le eruzioni cutanee, mediate dal sangue e favorite dal sole, sono positive, trattandosi d'espulsione di tossine acidificanti, sono sbocchi guaritivi; la frutta contrasta efficacemente i dolori reumatici e artrici favoriti dagli acidi urici.

La pressione del sangue è la pressione che il sangue esercita contro le pareti dei vasi sanguigni nei quali scorre, la pressione sistolica o massima indica la forza esercitata dal cuore e la pressione diastolica o minima è data dal rilassamento del muscolo cardiaco; l'ipertensione si cura con la giusta dieta e il corretto stile di vita, aiutando così cuore, polmoni, pareti arteriose, ormoni delle ghiandole adrenali e favorendo la fluidità del sangue. Il miglior fluidificante del sangue rimane la frutta, però i medici preferiscono usare l'eparina di maiale. I vegani hanno un livello di vitamina B12 che sta sui 100 mg/dL, tratta dai vegetali e prodotta dal corpo, che è adeguato, però è al di sotto del minimo di 157 stabilito dalla FDA (Food, Drug and Administration), che però implica un sangue viscoso, problemi alle ghiandole e alle reni, che poi richiedono altri farmaci.

L'eccessiva sensibilità a certe sostanze come il nichel è un segnale d'avvelenamento e d'intolleranza del sangue, perché il sangue viscoso non riesce a circolare bene e a smaltire i veleni; sangue denso significa stressare milza, cistifelia, reni, fegato e vescica, perciò questi organi sono tutti irritati, infiammati e tendenti all'ingrossamento o ipertrofia. Per evitare cisti e tumori, occorre avere un sangue fluido e scorrevole, senza infiammazioni e irritazioni, con un sistema emuntorio funzionante (fegato-pelle-reni-vescica), con un sistema endocrino funzionante (pineale, ipofisi, tiroide, timo, adrenali, gonadi), con un sistema immunitario funzionante.

Questo tipo di sangue si ottiene mediante una serie ininterrotta di digestioni virtuose, provenienti da una dieta adatta all'uomo, cioè prive di acidificazioni, putrefazioni, letargie digestive e leucocitosi; noi abbiamo sangue fruttariano al pH 7,365, non al pH 6 degli onnivori, perciò non siamo onnivori, ma fruttariani e vegetariani, abbiamo stomaco fruttariano con poco acido cloridrico, impossibilitato a disgregare le proteine animali, trasformandole in aminoacidi, le quali perciò si accumulano indigerite nel colon.

Ph significa potenziale d'idrogeno, poiché il corpo umano è fatto al 70% di liquidi, il Ph si misura nei vari fluidi, cioè nella saliva, nelle urine e nel sangue; nelle cellule il nucleo ha una reazione acida e il citoplasma ha una reazione alcalina, il differente potenziale permette lo scambio di nutrienti e d'informazione tra nucleo e citoplasma; infatti, la batteria fornisce energia perché i poli hanno un potenziale elettrico differente.

Se l'ambiente in cui vivono le cellule è acido, aumentano le malattie da degenerazione cellulare, invece l'ambiente leggermente alcalino favorisce la guarigione e ripristina quell'equilibrio in grado di favorire l'assimilazione di vitamine, minerali e altre sostanze utili; le malattie non possono sopravvivere in ambiente alcalino, ma sopravvivono in ambiente

acido, derivano da troppe scorie acide nel corpo umano. In un terreno acido proliferano i funghi, nel corpo acido proliferano i tumori, che ne sono i parenti (Dottor Simoncini).

L'acidosi è pericolosa, alcalinizzando il corpo la si combatte e si ricostituisce l'equilibrio acido-alcalino, restituendo al corpo energia, vitalità e salute; la troppa acidità inibisce la capacità dell'organismo di assimilare sostanze nutritive, di produrre nuove cellule, di depurare e riparare i tessuti, favorisce tumori, affaticamento e malattie in genere. Il livello ottimale del PH dell'urina è 6,6, della saliva 7,2, del sangue 7,365; la variazione verso livelli acidi, cioè a disotto di quei valori, comporta una riduzione del livello d'ossigeno nel sangue, il metabolismo cellulare si blocca, aumentano le allergie e le cellule cominciano a morire.

Il corpo cerca di ridurre l'acidità prelevando minerali basici o alcalini dalle ossa e dai muscoli, i minerali alcalinizzanti sono calcio, potassio, sodio e magnesio; con l'acidosi aumentano cellulite, osteoporosi, carie, calvizie, reumatismi, gotta e infezioni da funghi. Nell'ambiente acido, il metabolismo non funziona e i germi si moltiplicano; il corpo tenta di liberarsi degli acidi e delle tossine attraverso la pelle, causando eczemi, acne, foruncoli, infiammazioni; aumentano i rischi d'obesità, cardiopatie e cancro, s'invecchia più velocemente, si hanno stitichezza, stanchezza, crampi, disfunzioni renali, raffreddori.

Se questi disturbi sono curati con antibiotici e farmaci, che danno assuefazione, aumenta l'acidità; con l'eccesso d'acidità, i tessuti connettivi delle cellule muoiono e le cellule del sangue si sfaldano, una minore quantità di nutrienti è fornita all'organismo e meno ossigeno circola nel sangue, le scorie non sono eliminate e ritornano nel circolo sanguigno, avvelenando il corpo. Tuttavia, se il Ph torna buono, il metabolismo si regolarizza, il colesterolo si abbassa e la pressione sanguigna torna stabile e normale.

Con il Ph alcalino, il metabolismo dei grassi funziona, la quantità del glucosio nel sangue è controllata, l'ossigeno affluisce correttamente ai tessuti, in modo da espellere le tossine e prevenire l'invecchiamento; il sangue scorre fluido, la pressione sanguigna è regolare, il processo d'invecchiamento è rallentato, l'attività elettrolitica è corretta, ci si sente più forti e vitali, i valori del colesterolo si normalizzano e non si formano più placche nelle arterie, il calcio è assorbito in modo adeguato.

Le malattie sono dovute a un eccesso d'acidità nel sangue, determinato da un eccesso di proteine animali che creano un accumulo di scorie acide che portano alle malattie, però creano acidità anche cibi conservati, cibi cotti, zucchero raffinato, caffè e alcol. Le malattie si sviluppano a causa d'acidosi cronica, la morte arriva con la progressiva acidificazione e intossicazione dell'organismo, che rende più suscettibili a freddo, caldo, germi, fatica ed esaurimento nervoso.

Quando, a causa dell'acidificazione, le tossine raggiungono livelli massimi, l'organismo cerca di reagire con raffreddori, diarrea, muco, eruzioni della pelle e infiammazioni. Il Ph fisiologico si determina con le cartine di tornasole, acquistabili in farmacia, da immergere nell'urina o nella saliva, le quali rilevano il flusso d'enzimi che scorrono nel corpo; il test sull'urina indica anche se il corpo assume minerali in modo adeguato; secondo la scala sulla confezione, se la cartina cambia colore, il corpo è troppo alcalino o troppo acido.

Per neutralizzare l'acidità, il corpo usa anche il grasso, che è un antiacido come il calcio e il sale, perciò il corpo stocca più grasso possibile; i grassi proteggono gli organi vitali dall'acidità e quando si ristabilisce l'equilibrio, il corpo rilascia le cellule grasse e perde peso; il grasso incapsula anche tossine e sali inorganici che l'organismo non è riuscito a smaltire, allontanandoli dagli organi vitali. I cibi possono essere acidi, alcalini o neutri, quando sono bruciati o metabolizzati rilasciano un residuo detto cenere, di segno opposto, che può essere acida, alcalina o neutra; in base al contenuto di minerali, si può determinare dalle ceneri se un alimento è alcalino o acido; i minerali alcalini sono calcio, potassio, sodio e magnesio, quelli acidi sono cloro, azoto, zolfo e fosforo.

La frutta e i vegetali crudi sono generalmente acidi e rilasciano nel duodeno ceneri alcaline, le proteine animali sono alcaline e rilasciano nel duodeno ceneri acide; sono cibi alcalini ma rilasciano cenere acida le proteine animali, cereali, legumi, i fritti, il pane bianco, i cibi cotti, l'alcol, il caffè, le bibite gassate, lo zucchero raffinato, i cibi conservati o concentrati lavorati industrialmente; a causa del suo contenuto di zucchero, la frutta benefica è acida, però rilascia cenere alcalina.

Per l'equilibrio acido alcalino del corpo, si possono mangiare cereali integrali e legumi, anche se in quantità minore degli altri vegetali crudi. Si può cambiare dieta bruscamente, con un digiuno preventivo, o gradualmente, puntando su vegetali biologici, ricordando che frutta e verdura contengono anche proteine; l'acqua pura regola la temperatura del corpo ha effetto drenante, diluente e solvente, elimina le tossine, riduce il rischio dei calcoli renali, mantiene il tono muscolare e la pelle liscia, favorisce la digestione e lo smaltimento dei rifiuti, va bevuta solo quando il corpo la richiede e in quantità in base al tipo di cibo mangiato; la migliore acqua è l'acqua biologica della frutta. Per non acidificare il sangue, un uomo non dovrebbe ingerire più di 30 grammi di proteine il giorno, incluse quelle vegetali dei legumi e di altri vegetali; nessun uomo muore per carenza di proteine, ma per carenza di vitamine organiche, fruttosio, minerali organici ed enzimi; fra l'altro, la putrefazione della carne nel colon, ostacola la formazione di vitamina B12 nell'organismo.

L'anemia è dovuta ad alterazione del sangue, mancanza di ferro, intossicazione da mercurio, piombo, arsenico; se ne ha colore pallido, piedi e mani freddi e dolori di testa; per combatterla, bisogna ripristinare l'equilibrio termico, respirare aria, mangiare cibo vegetale, ricco di ferro organico, fare orticazioni e frizioni d'acqua fredda sulla pelle, fare lavaggio del sangue a vapore o al sole (Manuel Lazaeta). Nella cura del diabete, la dieta e il movimento sono importanti, lo scopo è ridurre il glucosio nel sangue; a tale scopo, aiuta la dieta vegetale, aglio e cipolla, che abbassano il libello di zucchero nel sangue. Anche miele e fruttosio alzano il glucosio nel sangue, però sono peggiori il saccarosio e gli altri dolcificanti di sintesi come l'aspartame.

Il colesterolo è necessario al sistema nervoso, al cervello e alle membrane cellulari, è precursore della vitamina D e di alcuni ormoni, è prodotto per sintesi dal fegato e dal surrene, utilizzando anche i vegetali. Il colesterolo da grassi animali in eccesso è trattato dal fegato, versato nell'intestino ed espulso con le feci dal colon, aiutato dalle fibre vegetali; quando è troppo forma delle placche nei vasi, che favoriscono le trombosi.

Il colesterolo si divide in HDL buono e LDL cattivo, che è quello degli obesi. Per evitare il diabete, bisogna favorire la funzionalità della parete intestinale, utilizzando acidi grassi insaturi ed evitando acidi grassi animali e margarina; sono utili anche zinco, magnesio, vitamina E e vitamina C, la quale è contrastata dalle statine mediche; lo smaltimento del colesterolo non deve avvenire con le statine, che fanno male.

L'organismo ovvia alla carenza di vitamina C, applicando colesterolo nei vasi resi fragili, infatti, la carenza di vitamina C produce patologie vascolari, infarto e ictus e obbliga il colesterolo a tenere insieme le fibre di collagene dei tessuti, formando nelle pareti arteriose le placche, che possono essere eliminate senza danni solo dalla vitamina C. Invece le statine eliminano il colesterolo, esponendo al rischio di rottura le pareti arteriose. La carenza di colesterolo può provocare, per carenza di enzimi epatici, la sclerosi multipla; il colesterolo cattivo in eccesso si elimina eliminando il cibo animale, mentre quello prodotto dal fegato deve essere smaltito ogni giorno con le feci, non con i farmaci come le statine. Per stare in salute, bisogna ripristinare la buona flora batterica intestinale, eliminare parassiti, funghi e flora batterica cattiva, ripristinare la normale parete intestinale, introdurre nel corpo vitamine F e C organiche.

Nelle cellule ci deve essere equilibrio tra nucleo acido e citoplasma basico, cioè dove avvengono i processi metabolici e l'interscambio energetico; le sostanze acide cedono protoni, quelle basiche acquisiscono protoni; il pH è il potenziale d'idrogeno (Sorensen

1909) e contiene in scala logaritmica decimale la concentrazione d'idrogeno, misurando il grado acido-alcalino di una soluzione acquosa, cioè la concentrazione di ioni d'idrogeno.

I valori da acido a basico vanno da 0 a 14; 7 è il valore intermedio, tipico dell'acqua potabile, nell'uomo il sangue venoso deve avere all'incirca un PH pari a 7,35 quello arterioso pari a 7,45, la differenza è dovuta all'anidride carbonica quale prodotto del metabolismo cellulare; se i valori non sono rispettati se ne hanno gravi squilibri nei processi biochimici. Il succo gastrico dello stomaco ha un PH 1,5-2, la saliva 6,8, acidosi e alcalosi rappresentano la rottura dell'equilibrio acido-basico; i meccanismi di regolazione antiacida dell'organismo sono dati da meccanismi tampone, dalla respirazione e dall'attività urinaria.

L'alcolosi metabolica, più rara dell'acidosi, si ha con la concentrazione nel sangue di bicarbonati che danno luogo ad un PH superiore a 7,4; è dovuta all'incapacità da parte dei reni di eliminare i bicarbonati, a seguito di assunzione di farmaci e di eccesso di bicarbonato di sodio per ridurre l'acidità di stomaco o contrastare l'ulcera. Invece l'alcolosi respiratoria è dovuta ad eccessiva eliminazione di anidride carbonica da parte dei polmoni, a seguito di aumentata ventilazione o respirazione, la quale può portare anche all'asma (Costantino Buteyko).

I valori del sangue devono essere leggermente alcalini, nel sangue, l'anidride carbonica si combina con l'acqua formando acido carbonico, i tamponi alcalini riducono la liberazione di ioni d'idrogeno da parte degli acidi in soluzione; le principali sostanze tampone sono i bicarbonati, il calcio e i fosfati; il metabolismo cellulare produce acido lattico, acido urico, anidride carbonica e altri acidi che, per bloccare l'acidificazione, vanno tamponati.

Perciò i polmoni espirano l'anidride carbonica ed eliminano acido carbonico e le reni eliminano con le urine bicarbonato di sodio e ioni d'idrogeno; con l'acidosi aumenta la concentrazione di ioni d'idrogeno liberati dagli acidi, a causa della quantità non equilibrata di acido carbonico e bicarbonato di sodio nel sangue; il livello sanguigno del bicarbonato è regolato dalle reni, quello dell'acido carbonico dai polmoni. L'acidosi metabolica è carenza di bicarbonato e insufficiente eliminazione di anidride carbonica dai polmoni, l'alcalosi metabolica è eccesso di bicarbonato, l'acidosi respiratoria è eccesso di acido carbonico, l'alcalosi respiratoria è carenza di acido carbonico.

L'acidificazione del sangue dipende da dieta, sedentarietà, insufficienza endocrina, difetti agli organi emuntori, uso di farmaci, inquinanti; vi sono alimenti acidi e alimenti basici, gli alimenti animali producono acidi urici dalle purine del nucleo delle cellule; l'individuo sano trasforma gli acidi in carbonati alcalini, quello inquinato produce acido lattico e acido urico. L'acidosi provoca malattie, cioè stanchezza, depressione, infiammazione, reumatismi, allergie, aumento di radicali liberi, stipsi e deficit immunitario.

Le scorie prodotte dall'organismo sono eliminate da reni, pelle e polmoni, se però sono acide devono essere prima neutralizzate; per contrastare o tamponare l'acidosi, l'organismo usa il calcio e il bicarbonato delle ossa, con rischio di osteoporosi; però soccorrono anche minerali alcalinizzanti introdotti con l'alimentazione e con l'acqua, quali calcio, potassio, sodio e magnesio. La cartina di tornasole rivela il livello del PH dell'urina, il suo PH varia durante il giorno, da 5 al primo mattino a 7,3; durante la notte le tossine sono filtrate, però anche l'ossigenazione all'aria aperta, il movimento e il digiuno fanno bruciare gli acidi, trasformandoli in anidride carbonica eliminata dai polmoni.

Nella digestione, i processi chimici di degradazione avvengono per opera dei succhi gastrici e con l'intervento di enzimi attivati da minerali e vitamine, il PH più acido si ha nello stomaco, però intestino tenue, cistifelia e pancreas correggono quest'acidità; nel colon gli alimenti sono di nuovo acidi e alla fine del colon diventano alcalini. Un PH acido porta il corpo a compensare l'acidità sottraendo all'organismo sali minerali come calcio, potassio, sodio e magnesio.

Gli organi emuntori, reni, pelle, polmoni e intestino, quando devono eliminare gli acidi pericolosi, sono sottoposti a superlavoro; in quella condizione, le mucose intestinali sono danneggiate da sostanze corrosive e s'infiammano; gli acidi accelerano l'invecchiamento cellulare, alterano la flora batterica e gli enzimi, favoriscono artrite e osteoporosi. Le fonti dell'acidità sono il ricambio cellulare e l'alimentazione, la distruzione del nucleo delle vecchie cellule produce acido urico e ammoniaca; un corpo con un PH acido non permette di espellere le tossine, però, generalmente, il corpo sano e ben alimentato elimina l'acidità durante la notte.

Anche l'alimentazione scorretta produce eccesso di acidità, perché sottrae minerali alcalini all'organismo, sono minerali acidificanti cloro, fosforo e zolfo, invece gli agrumi sono alcalini perché sono trasformati in carbonati alcalini con cenere alcalina. Gli alimenti che contengono purine della carne producono acido urico che è acidificante, alcuni animali carnivori trasformano questa sostanza in allantoina e la eliminano con l'urina; per digerire la carne, all'uomo manca anche l'enzima uricasasi.

Per determinare l'acidità e l'alcalinità di un alimento, se ne valutano le ceneri dopo la digestione, un alimento è alcalino quando, dopo l'ossidazione, rilascia un residuo di minerali alcalinizzanti, è acidificante quando rilascia minerali acidificanti come cloro, zolfo, azoto e fosforo. Sono acidificanti le proteine animali, cereali raffinati, legumi e zucchero raffinato, sono in genere alcalinizzanti vegetali e frutta; gli oli spremuti a freddo sono neutri, i cereali integrali garantiscono l'equilibrio acido-alcalino del corpo.

L'acidosi metabolica predispone l'organismo a molte malattie croniche, degenerative e autoimmuni; reni, pelle e intestino, interessati allo smaltimento delle scorie acide, sono sottoposti a stress che li deteriorano; l'acqua ricca di bicarbonato, vegetali e frutta aiutano a ripristinare l'equilibrio. Le malattie dipendono in massima parte dal cattivo stato intestinale (Bernard Jensen (1908-2011), favorito dai cibi acidificanti, proteine animali e zuccheri).

E' meglio mangiare la frutta intera che frullata o centrifugata, perché la frutta frullata o centrifugata include aria, impedisce la masticazione e non attiva la saliva e gli enzimi; i probiotici e i fermenti lattici non sono sempre consigliabili perché sono costituiti da batteri che fanno fermentare le erbe verdi, rendendole acide. Stomaco, pancreas e intestino producono bicarbonato di sodio idoneo ad alcalinizzare il cibo, a contrastare acidosi e acido cloridrico dello stomaco. I cibi acidificanti provocano maggiori secrezioni di bicarbonato di sodio, anche l'acqua alcalina, ricca di elettroni, alcalinizza il cibo e neutralizza in parte l'acido cloridrico; le proteine animali, amidi e zuccheri richiedono tamponi alcalini in grande quantità.

Per rendere più agevole la digestione, la combinazione dei cibi è importante; non è bene mangiare nello stesso pasto alimenti che impegnano diversamente stomaco e duodeno, perché si sviluppa muco, come conseguenza della secrezione di bicarbonato di sodio da parte delle ghiandole epiteliali interne, mentre il pancreas innalza il PH del cibo. La combinazione di zucchero, amido e proteine porta alla digestione acida, alla costipazione e alla sofferenza del colon; cibi meno mischiati procurano un carico più leggero al sistema digestivo.

Quando i polmoni immettono ossigeno, rilasciano anidride carbonica e l'organismo si carica di energia; senza ossigeno a sufficienza, cioè in condizioni anaerobiche, si sviluppa la fermentazione cattiva e si forma un acido tossico, cioè l'acido lattico che si deposita nei tessuti. Se nello sport lo sforzo è spinto, si fa attività anaerobica senza ossigeno che dà dolori e produce più acido lattico, che fa diventare più acidi.

L'acido lattico è un acido metabolico che dà dolori ed è tossico, compare nelle parti del corpo in cui c'è irritazione e infiammazione, che segnalano lo stress delle cellule. Quando il corpo ricava energia elettrochimica dal grasso, produce il doppio di energia con la metà di scarti acidi, questa energia è sempre in forma di elettroni. Quando si fa movimento

anaerobico, oltre l'acido lattico, aumentano gli acidi da zucchero, ci si sente intontiti, il sudore odora di ammoniaca e piedi e mani hanno formicolii.

La comparsa di dolori rivela la carenza di ossigeno, acido lattico, iperglicemia e prodotti di scarto, rivela esaurimento di elettroni e acidificazione; per riparare, bisogna respirare e bere acqua vegetale verde alcalina, cioè mangiare vegetali verdi crudi. Perciò l'attività fisica non deve essere intensa, ma graduale, occorre mangiare leggero, sudare di più, fare bagni di sole, massaggi linfatici e ginnastica respiratoria. Occorre inspirare dal naso e contrarre il diaframma, lo yoga è un'eccellente forma di esercizio, la respirazione migliora circolazione e ossigenazione, riduce lo stress, aumenta l'autostima e migliora la postura.

Lo stretching elimina gli acidi trattenuti nei tessuti connettivi, perché provoca allungamento dei muscoli che spremono gli acidi che il sistema linfatico deve smaltire. Anche gli esercizi passivi stabilizzano i livelli di zucchero nel sangue, la respirazione profonda aiuta a espellere le tossine acide attraverso i polmoni, incrementando il flusso linfatico. La sauna determina sudorazione intensa che fa uscire acidi tossici e metalli pesanti dal corpo, accelera i processi metabolici, combatte microrganismi e crea una febbre artificiale che favorisce la rimozione delle scorie acide; normalizza i globuli bianchi, riduce la pressione, dilata i vasi e aumenta la circolazione.

Il massaggio stimola la circolazione, favorisce il rilassamento, riduce la tensione e lo stress, porta ossigeno alle cellule, rimuove gli scarti e gli acidi stagnanti. Il massaggio linfatico elimina acidi, prodotti di scarto e tossine e dirige la linfa verso i linfonodi, migliora la circolazione, riduce dolori e gonfiori, rafforza il sistema immunitario e combatte lo stress; va combinato con una terapia nutrizionale, altrimenti può dare mal di testa e stanchezza quando gli acidi sono smaltiti nel processo di disintossicazione ("il miracolo del PH alcalino" di Robert & Shelley Young – Editrice Nuova Apulia).

I vibromassaggiatori aiutano circolazione e sistema linfatico, rimuovono acidi, accelerano il metabolismo, accrescono la forza, sviluppano la densità ossea, migliorano la postura, diminuiscono la cellulite, aumentano il collagene, aumentano il testosterone, diminuiscono il cortisolo rilasciato sotto stress; riducono i dolori di schiena e alle articolazioni, abbassano la pressione, migliorano umore e livello di serotonina, aumentano l'afflusso di ossigeno alle cellule.

Muscoli e ossa si rafforzano se sono in attività, a volte il giramento di testa è dovuto al rilascio di acidi dai tessuti nel sangue per lo smaltimento; l'eccesso di zuccheri da dolci produce dipendenza, stanchezza, acidificazione e depressione; anche emozioni e stress creano acidità del sangue. L'indagine del sangue non andrebbe fatta con il microscopio elettronico, perché i fasci di elettroni uccidono i microorganismi, ma con il microscopio di Raymond Rife, che si serve di prisma e luce per analizzare microrganismi ancora viventi.

Con quest'analisi, Rife poté dimostrare il polimorfismo dei germi, nel nostro corpo batteri, lieviti, funghi e muffe, detti microrganismi o microzomi o somatidi, grazie al polimorfismo, si evolvono e, con l'evoluzione dell'ambiente, si trasformano. Polimorfismo, evoluzione, degenerazione cellulare e metamorfosi si vedono anche nell'ambiente animale, ad esempio nelle rane, nei coralli e nelle meduse; però nei microrganismi il processo è più veloce, ma si può rilevare al microscopio di Rife.

L'analisi di sangue vivo e non del sangue morto, rileva iperacidità, crescita ed evoluzione microbica, presenza di cristalli, acidi, batteri, lieviti, muffe e funghi; le persone longeve hanno sangue migliore, mangiano vegetale, respirano aria pura, bevono acqua alcalina, sanno gestire lo stress, fanno moto e prendono il sole; il corpo, libero dagli acidi, si ripara meglio, soprattutto durante il sonno e nelle prime ore della mattina.

E' utile sottoporsi a un'analisi del sangue vivo, come del sangue secco fatto sul vetrino, in tal modo si nota che l'acidificazione fa aumentare i microrganismi; anche le cellule reagiscono all'abbassamento del PH, trasformandosi o degenerando in batteri, lieviti, muffe e funghi, i loro rifiuti acidi inquinano ulteriormente l'ambiente. Normalizzando il PH

del sangue, si riducono acidi, microrganismi e malattie, mangiando vegetale si migliora la tonalità e l'ossigenazione del sangue.

La causa unica dei mali, cioè l'unica malattia del corpo, chiamata tossiemia, determina i sintomi delle malattie, fatti passare per malattie; i sintomi sono affrontati con i farmaci, che trascurano l'acidità che determina la proliferazione dei germi patogeni e la malattia. La medicina, seguendo Pasteur, dopo molti processi contro le aziende dei tabacchi, ha accettato solo la relazione tra fumo e tumore ai polmoni, per il resto, attribuisce solo ai germi e ai geni la colpa delle malattie; in realtà, esiste prevalentemente una sola malattia che è l'acidosi da tossiemia, rilevata dallo stato del sangue e dalle condizioni penose del colon, causate dal cattivo cibo intasante.

La malattia concentra l'acido in alcune aree del corpo, lontane dal sangue, per salvarci la vita; il grasso, per proteggere gli organi vitali, sottrae e nasconde gli acidi e le tossine; le tossine nel sangue e i farmaci rendono più duro il lavoro del fegato, impedendogli di metabolizzare efficacemente grasso e zucchero; come conseguenza, ne sono affaticate le ghiandole surrenali e la ghiandola tiroide, che controlla il metabolismo.

Il cervello, assuefatto ai dolci, reclama altri zuccheri che l'organismo non riesce a metabolizzare, inoltre, i lieviti e i funghi di un organismo acido si nutrono di sostanze buone e riducono l'assorbimento di vero cibo e da qui nasce la fame. Le tossine, prodotte da microrganismi all'interno di un corpo acido e privo di ossigeno, assieme alle sostanze chimiche dell'ambiente, fanno scatenare allergie e stressano il sistema immunitario, producono prurito e infiammazione.

Allergie e reflusso acido sono reversibili con una dieta alcalina basata soprattutto sugli ortaggi verdi, ricchi di clorofilla; le allergie e le intolleranze sono reazioni ai cibi acidi, perché il nostro corpo non gradisce l'acidificazione del sangue. La saturazione da cibi acidi può anche richiedere tempo, ma quando il limite è colmo, scoppia l'allergia; sono acidificanti anche aceto, funghi, carboidrati, legumi e alghe.

La stanchezza è il sintomo di un corpo acido, perché i microrganismi consumano le riserve di elettroni necessari a produrre energia e poi rigurgitano altre scorie acide. Le tossine riducono l'energia, mentre i microrganismi riducono le riserve di vitamine del gruppo B, di ferro e altri minerali, causano ipoglicemia, con ulteriore stanchezza; in questa condizione, l'equilibrio elettrolitico tra acqua e minerali è alterato, mentre iperacidità e microrganismi sono i protagonisti della stanchezza cronica; le tossine possono anche danneggiare la guaina mielinica del tessuto nervoso centrale ("il miracolo del PH alcalino" di Robert & Shelley Young – Editrice Nuova Apulia).

La tossina acetaldeide è un sottoprodotto dell'acido chiamato zucchero, inibisce l'assorbimento di proteine e minerali e produce stanchezza, riduce l'energia delle cellule, distrugge i neurotrasmettitori e priva i tessuti di ossigeno; il fegato converte l'acetaldeide in alcool, privando con ciò il corpo di magnesio, zolfo, idrogeno e potassio e riducendo l'energia della cellula. Eccesso di zucchero o fermentazioni di sostanze zuccherine della frutta possono dare gli stessi sintomi della sbornia e possono dare la depressione.

I disturbi di umore dipendono da corpi acidificati e dalla proliferazione di microrganismi che interferiscono nella produzione di enzimi necessari a tutto il corpo, generando depressione e irritabilità. Il diabete dipende anche da alta acidità e da crescita microbica cattiva; zucchero e cibi acidi incrementano batteri, lieviti, muffe e funghi, le loro tossine avvelenano pancreas, fegato e ghiandole surrenali.

Il pancreas produce tamponi alcalini come il bicarbonato di sodio e l'ormone alcalinizzante insulina, che controlla lo zucchero acido del sangue, la carenza di bicarbonato di sodio e di potassio conduce alla malattia da iperacidità chiamata diabete; il glucosio del sangue è un acido, i diabetici hanno livelli di zucchero elevati nel sangue con un PH inferiore a 7,2. Il diabete di tipo 2 è causato da cibo acidificante, da carboidrati e zuccheri raffinati.

Se il corpo è troppo acido e gli acidi non sono smaltiti attraverso minzione, sudorazione, defecazione e respirazione, il corpo, per proteggersi dagli acidi, rilascia colesterolo dal fegato, questo colesterolo si riduce con la dieta e l'attività fisica. La perdita di densità ossea dipende dal consumo di proteine animali, latte e zucchero, si combatte con la dieta vegetale e l'esercizio fisico; va anche tenuto conto che i vecchi hanno meno capacità di espellere gli acidi, perciò gli uomini muoiono per avvelenamento progressivo.

La dieta alcalina previene la riduzione ossea, infatti, mentre le verdure cedono bicarbonato di sodio all'organismo, la dieta acida accelera l'espulsione di calcio; bicarbonato, potassio, calcio e vitamina D prevengono il decadimento osseo. Quando le cellule sono corrose dagli acidi, possono diventare cancerose, i microrganismi prosperano in un ambiente acido con un PH 5,5 e muoiono in ambiente alcalino con un PH 8,5; la dieta alcalina è anticancerogena, mentre l'acidificazione è caratterizzata dalla presenza abbondante di muco, eruzioni cutanee, artrite, allergie, infiammazioni, depressione e porta ai tumori.

L'invecchiamento, a causa dello stress renale, predispone ad allergie, a problemi alla tiroide e alla riduzione ossea; le reni dovrebbero eliminare gli acidi dal sangue, se non ci riescono per insufficienza renale, gli acidi si spostano nei tessuti, con arrossamenti, stitichezza, diarrea e crescita di microrganismi nocivi e nei bambini con otite, tonsillite, iperattività, aggressività e difficoltà di apprendimento.

La dieta acidificante crea muco e la miscela muco-cibo rende più difficile la digestione, il muco fuoriesce da tutti i fori del corpo e nasce dal tentativo dell'organismo di liberarsi dagli acidi, da tossine e sali in eccesso. Con la dieta alcalina, si combattono anche i parassiti intestinali, il cibo ingerito rilascia elettroni che producono energia, con un residuo di cenere che può essere neutra, acida o alcalina, a secondo dei minerali contenuti nel cibo; potassio, calcio, sodio, magnesio, zinco, argento, rame e ferro formano cenere alcalina; zolfo, fosforo, cloro e iodio formano cenere acida. In genere, proteine animali e zuccheri raffinati sono acidificanti, i vegetali crudi alcalinizzanti; la frutta molto dolce è capace di alzare la glicemia e di favorire le fermentazioni.

PH sta per potenziale di protoni o ioni d'idrogeno, però il PH misura anche il potenziale di elettroni o ioni d'idrossido che alcalinizzano, i cibi saturi di ioni d'idrogeno sono acidi. I cibi alcalini sono pieni di elettroni o energia elettrochimica, gli elettroni li rendono alcalini e forniscono l'energia con cui il corpo funziona; i cibi acidi invece lo privano di energia. Le comuni batterie alcaline nuove sono sature di elettroni e di energia, mentre le batterie esauste sono svuotate di elettroni, sono acide e sature di protoni ("il miracolo del PH alcalino" di Robert & Shelley Young – Editrice Nuova Apulia).

Gli elettroni aiutano la digestione, i composti alcalini neutralizzano gli acidi del cibo; per alcalinizzare il corpo è importante clorofilla, olio vegetale insaturo spremuto a freddo, acqua alcalina e sali minerali organici o colloidali; la clorofilla sta nei vegetali verdi che contengono pochi zuccheri e tanti nutrienti. La clorofilla ha un ruolo nella fotosintesi e ricava energia dalla luce solare, è il sangue delle piante, la sua struttura molecolare e la sua composizione chimica sono simili al sangue umano.

L'emoglobina del sangue è fatta di carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto, organizzati intorno a un atomo di ferro; la clorofilla ha gli stessi elementi ma sostituisce il ferro con il magnesio. Nell'uomo la clorofilla dei vegetali verdi aiuta il sangue a distribuire l'ossigeno; durante la prima guerra mondiale, la clorofilla è stata usata nelle trasfusioni, contrasta il cancro ed elimina i calcoli, che sono precipitazioni di sali minerali, creati dall'organismo anche per fronteggiare l'acidificazione; i calcoli contengono sali, colesterolo, calcio e bile.

Le verdure crude sono ricche di sali alcalini che proteggono dalla proliferazione microbica e neutralizzano gli acidi, sono ricche di antiossidanti, sostengono linfociti o globuli bianchi, i loro antiossidanti combattono le malattie; le verdure verdi sono ricche di fibre che aiutano l'evacuazione, puliscono gli intestini e assorbono gli acidi. Le erbe sono più ricche di nutrienti delle comuni verdure, l'erba del grano ha il 25% di proteine, cioè più della carne.

Grassi o oli vegetali polinsaturi o insaturi sono alcalini e neutralizzano gli acidi, il 20% delle calorie dovrebbe derivare da loro, rinforzano pareti e membrane cellulari, producono ormoni, eliminano gli acidi e mantengono l'organismo in equilibrio; aiutano il sistema immunitario, lubrificano le articolazioni e forniscono energia. L'olio di semi di melograno ha olio Omega5, altri oli Omega vegetali sono gli Omega3 e Omega 6, contenuti in noci, olive, girasole e avocado.

Le vene varicose sono dilatate, tortuose, con valvole malfunzionanti e alterazioni delle pareti, possono provocare ulcere, flebiti, trombosi ed edemi; si sviluppano con le proteine animali, l'età, l'ereditarietà, la vita sedentaria, il lavoro in piedi, a seguito di processi infiammatori, con sangue denso, squilibri ormonali, alcool, fumo, obesità e gravidanza. A causa dell'andatura eretta dell'uomo, le varici colpiscono preferibilmente gli arti inferiori, perché il sistema venoso è privo della spinta del cuore alla circolazione che esiste nel sistema arterioso; con l'età, i muscoli del polpaccio, che danno tono e stringono le vene favorendo il ritorno, sono ridotti e la compressione dei vasi delle piante dei piedi durante le camminate non è sufficiente a favorire il ritorno del sangue venoso che ristagna nelle varici; generalmente ci si aiuta con le calze elastiche.

Le vene trasportano il sangue di ritorno ai polmoni per l'ossigenazione, poi il cuore spinge il sangue ossigenato a tutto il corpo attraverso le arterie. Nelle vene degli arti inferiori la spinta propulsiva del cuore è quasi esaurita e perciò il sangue fa fatica a tornare dalle gambe ai polmoni, vincendo la forza di gravità; i muscoli del polpaccio, contraendosi durante la marcia, spremono le vene e ne facilitano il ritorno, lo stesso ruolo lo svolgono i vasi collocati sotto le piante dei piedi, che sono schiacciati durante il cammino; con questi meccanismi, in individui giovani, il sangue è costretto ad andare verso l'alto dalle valvole, fino a che esse funzionano; la pompa muscolare e plantare favoriscono il ritorno del sangue.

Il sistema profondo delle vene delle gambe è circondato da muscoli, perciò il sangue è aiutato a risalire dalle loro contrazioni, invece la grande e la piccola safena, che sono sotto la superficie, mancano di questo supporto, smettono di funzionare, si gonfiano, fanno male e, se non si cambia regime di vita, sono asportate. Il cedimento della parete venosa provoca varici, cioè la dilatazione delle vene, le valvole non si chiudono più in maniera regolare e perdono la loro funzione; c'è ingorgo e ristagno nelle vene, con edemi, infiammazioni, dolori, eczemi e ulcere; le calze elastiche aiutano a lenire il problema.

La trombosi venosa superficiale, caratterizzata dalla formazione di trombi o coaguli di sangue, è causata da un'anomala aggregazione piastrinica, quella profonda è causata da un'occlusione di vene profonde; la trombosi è, per importanza, la terza malattia cardiovascolare, dopo infarto e ictus, quella profonda può portare all'embolia polmonare, genera edemi e ulcere alle caviglie. Nelle arterie il sangue, ricco d'ossigeno, scorre dal cuore alla periferia, grazie alla pompa cardiaca, invece nelle vene il sangue, dopo aver perduto l'ossigeno, deve seguire la strada inversa verso i polmoni, per il pieno d'ossigeno; senza l'aiuto del cuore, le gambe sono le più penalizzate.

All'inizio le varici si presentano come sottili strisce bluastre, poi s'ingrossano, danno pesantezza alle gambe, grampi, formicolii e gonfiore alle caviglie; le varici più sfiancate si possono rompere, creando macchie bluastre sulla superficie della cute, mentre sulla pelle si formano ulcere varicose. Quando le varici sono di natura infiammatoria, si ha la flebite, che colpisce soprattutto le vene superficiali, l'arto si gonfia e la cute si arrossa e al tatto appare più calda; le flebiti possono essere complicate da infezioni con febbre.

Quando le vene profonde sono interessate da flebite, con interruzione del flusso venoso, si formano dei coaguli di sangue o trombi, fatti di fibrina, piastrine, globuli rossi e globuli bianchi; il coagulo può occludere i vasi e se ne ha la tromboflebite, oppure si può staccare e finire nel circuito polmonare. La trombosi venosa profonda può far emigrare il trombo nei polmoni, l'embolia polmonare è tra le prime dieci cause di morte.

Si ha tromboflebite quando il coagulo si forma sotto la pelle, flebotrombosi quando si forma nelle vene profonde; i trombi profondi si formano nel polpaccio e nella coscia, sono causati anche da intervento chirurgico, trauma o infezione, con dolore e gonfiore alle gambe, con gambe calde e arrossate; la tromboflebite non è pericolosa, mentre la flebotrombosi può portare all'embolia polmonare o ostruzione di un'arteria polmonare.

I trombi sono grumi di sangue coagulati, quando si staccano diventano emboli e, portati dal sangue, arrivano ai polmoni, dando luogo all'embolia polmonare, con dolore al torace, mancanza di respiro, tosse e sangue nelle salive. Con la trombosi profonda, la gamba si gonfia, con macchie scure e vene dilatate, ulcere alla caviglia e grampi, compare un dolore al torace con mancanza di respiro, con sangue nell'espettorato; bisogna evitare di esporre le gambe al sole e al calore.

Varici, pigmentazione, ulcera e infiammazioni sono anche segni d'insufficienza venosa post trombotica, l'ostruzione venosa provoca gonfiore, edemi, dolori e infiammazione; se l'organismo si riprende, il trombo si scioglie in alcuni mesi, invece nell'embolia polmonare o ostruzione di un'arteria polmonare, il trombo è bloccato perché è troppo grosso per passare attraverso le arterie polmonari. Quando l'ostruzione scompare, cioè è riassorbita, il danno a vene e valvole permane, determinando un'insufficienza venosa.

I sistemi venosi superficiale e profondo sono collegati dalle vene perforanti, che si trovano nella caviglia e sopra il polpaccio, le valvole delle vene servono a favorire il ritorno venoso, impedendone il reflusso in basso; le malattie venose possono essere accompagnate da un processo infiammatorio che, quando è prevalente, dà luogo a tromboflebite. A volte le flebiti locali sono migranti e spariscono, la trombosi è dovuta ad aggregazione piastrinica, la terapia chirurgica danneggia irreparabilmente il sistema valvolare. La vasculite è infiammazione dei vasi sanguigni, con restringimento e occlusione, è dovuta a ereditarietà, dieta, infezione e fattori ambientali, provoca bruciori e colpisce soprattutto la pelle.

La salute del corpo sta nell'equilibrio acido-alcalino, al disotto del PH neutro 7, il sangue è acido e al disopra alcalino; il PH ideale per il sangue umano è 7,365, cioè leggermente alcalino. L'organismo ha dei sistemi tampone per neutralizzare i cibi acidi che determinano l'acidosi nell'alito e nello stomaco e l'acidificazione del sangue; riesce a neutralizzare i vegetali acidificanti, come cereali integrali, legumi, funghi e alghe, ma non proteine animali, farmaci, saccarosio, alcol, caffè e fumo. In genere, le malattie dipendono dall'acidificazione del sangue, perciò bisogna dare la preferenza a frutta e verdura crude e alcaline; senza vitamine, minerali ed enzimi dei vegetali c'è un'incompleta trasformazione biochimica degli alimenti, con conseguente acidosi.

Anche la masticazione è importante perché le ghiandole salivari alcalinizzano il cibo; il bicarbonato di sodio, presente nella saliva, nello stomaco e nell'intestino tenue, alcalinizza il cibo. Anche la respirazione, l'acqua e il sale organico abbassano l'acidosi; con l'espiazione emettiamo anche acido carbonico, prodotto dai carboidrati bruciati per produrre energia. Le cellule cancerogene si sviluppano in terreno acido e muoiono in ambiente alcalino, a tale scopo è importante l'acqua alcalina ionizzata, che è antiossidante e contiene sodio, potassio, magnesio e calcio, è adatta a depurare dalle scorie acide. Nell'uomo, anche lo stress provoca acidosi.

Le malattie si curano alcalinizzando l'organismo, l'acidosi si combatte consumando frutta e verdura cruda, masticando e insalivando lentamente, facendo moto, prendendo il sole e respirando molto e profondamente aria pura. Per guarire dai mali, occorre ripristinare l'equilibrio biochimico ed elettromagnetico del corpo, la nostra vita dipende dalla salute delle nostre cellule, le quali dipendono dalla qualità del nostro sangue.

Se diventiamo troppo acidi, il corpo e le ossa, per controbilanciare l'acidità, perdono minerali, le malattie croniche e le allergie dipendono da un PH acido del sangue; però la medicina ha trascurato il ruolo del PH acido nel creare le malattie. La cellula normale richiede ossigeno per il suo metabolismo, invece la cellula malata si forma in ambiente

acido povero di ossigeno, che produce acido lattico e innesca il processo di acidificazione dell'ambiente tumorale.

Con un PH 6,5 le cellule normali cominciano a morire e con un PH 5,5 si sviluppa il tumore, il PH alcalino riguarda non solo il sangue, ma anche l'ambiente organico e cellulare; il PH è una misura logaritmica a base dieci della concentrazione d'idrogeno, quindi 0,4 corrisponde a 4. Rispetto al sangue, si ha un PH più acido nell'urina, nello stomaco, nel midollo osseo, nella mucosa intestinale e sulla pelle. PH sta per potenziale d'idrogeno e riflette la concentrazione di ioni acidi d'idrogeno o protoni, caricati positivamente.

Sono acidificanti zucchero, proteine, cereali, lipidi, bibite gassate, caffè, alcol, fumo, farmaci; l'acqua alcalina tampona gli acidi perché è carica di elettroni negativi che neutralizzano i protoni a carica positiva degli acidi. Le diete sbagliate sono causa di acidità, obesità, allergie o intolleranze, pressione alta e diabete; il giusto cibo aiuta le funzioni metaboliche e attiva il sistema immunitario; la dieta giusta è la chiave per dimagrire e per acquistare, per sempre, il peso forma, ci dona la salute, invece la dieta sballata altera la chimica del corpo e fa ingrassare.

Il PH del sangue deve essere leggermente alcalino, perché l'iperacidità corrode i tessuti e procura le malattie, perciò il 75% della dieta deve essere fatta di cibi alcalinizzanti, così si normalizza sangue, glicemia e pressione, mentre pelle, unghie, lingua e capelli diventano più sani; si arrestano infiammazioni, prurito, artrite e si recupera energia; dolci, proteine animali, alcol, fumo e caffè creano dipendenza come le droghe e sono sostanze acidificanti e dopanti richieste dall'ipotalamo del cervello che si è a esse assuefatto.

E' bene sostituire i carboidrati semplici, come gli zuccheri, con i carboidrati complessi come i cereali integrali, ricchi di nutrienti e crusca. Il corpo umano è stato concepito come alcalino e ha bisogno di carburante alcalino, invece gli acidi sono il prodotto della sua attività metabolica; il disordine alimentare acidifica il sangue e il corpo acido è vulnerabile ai germi ed è esposto alle malattie. Il PH superiore a 7 significa per il corpo maggiore capacità di assorbimento e neutralizzazione di ioni d'idrogeno acidi o protoni; le sostanze chimiche acide e alcaline, in determinate proporzioni, si neutralizzano a vicenda creando un PH neutro, però nel sangue umano occorrono 20 parti di sostanze alcaline per neutralizzare una parte di sostanza acida.

Come il corpo deve essere mantenuto alla temperatura di 37 °, il sangue deve essere mantenuto al PH leggermente alcalino di 7,365. Anche urina, saliva, lacrime e sudore devono avere un PH alcalino, le malattie sono sintomi di squilibrio e di acidificazione; respirazione, circolazione, digestione e funzioni ghiandolari lavorano per ripristinare l'equilibrio acido-alcalino del corpo; l'acidità procura muco, congestione, infiammazione, ispessimento arterioso, placche, diabete, malattie degenerative, eruzioni, emicranie, allergie, raffreddori, artrite; perciò cedono le ghiandole tiroidee, surrenali e fegato, i livelli di ossigeno del corpo diminuiscono e le cellule muoiono.

Se il corpo non ha riserve sufficienti di minerali alcalinizzanti per tamponare l'acidità, sodio e potassio sono sottratti al sangue, calcio alle ossa e magnesio ai muscoli; gli acidi in eccesso, come l'acido urico e l'acido lattico, non eliminati da fegato e reni, si accumulano nei tessuti connettivi e nei grassi, procurando irritazione, infiammazione e artrite. A volte il corpo si libera degli acidi e dell'eccesso di sale attraverso la pelle, generando anche benefici eczemi e foruncoli; l'acidificazione produce infiammazioni e dolori, accelera il processo d'invecchiamento e apre la via alle malattie degenerative.

Gli acidi possono essere di origine alimentare o metabolica, cioè dovuti alla trasformazione in energia degli alimenti, o possono dipendere da fattori ambientali, cioè dipendenti dalle sostanze chimiche inquinanti; in un corpo acidificato prosperano batteri, lieviti, funghi e muffe, che sono forme di vita unicellulare; la candida è un fungo e si trova

nel tratto gastrointestinale, è generata dalla decomposizione delle sostanze alimentari altoproteiche e dall'ambiente acido.

Questi microrganismi emettono secrezioni tossiche cioè veleni, fermentando producono residui acidi e alcol che distruggono i tessuti, scaricano i loro prodotti di scarto nel sangue e inquinano le cellule, producono più di un migliaio di tossine che ci regalano sintomi o malattie; l'acidità favorisce la proliferazione microbica cattiva, questi microrganismi nuotano nei loro prodotti di scarto, amano poco ossigeno, ambiente acido e i loro escrementi sono acidi e velenosi.

Come accade nel nostro corpo, in assenza di ossigeno, immettendo monossido di carbonio nell'acqua, questa diventa acida, la materia organica si decompone e i pesci muoiono. Il batteriologo francese Antoine Béchamp contestava la teoria dei germi patogeni di Louis Pasteur (1822-1895), affermava che, se il corpo era in equilibrio, i germi erano spazzini dei detriti e non ledevano gli organi vitali, il sangue o i tessuti; però, se l'equilibrio era rotto, dominavano batteri patogeni anaerobici, cioè non bisognosi di ossigeno.

Il PH si controlla con le cartine di tornasole, la mattina le urine devono dare il valore ottimale di PH 7,2 o maggiore, se i valori sono più bassi, si correggono con cibo alcalino vegetale, acqua alcalina e sali minerali organici o colloidali; il PH ottimale del sangue è 7,365. Dopo aver mangiato alcune mandorle, il PH della saliva sale a 8,4; con l'acidosi, si è vittime dei microrganismi ("il miracolo del PH alcalino" di Robert & Shelley Young – Editrice Nuova Apulia).

Il sangue dei donatori trasfuso, malgrado i controlli preventivi, soprattutto contro HIV, contiene ancora elementi patogeni e può provocare anche il morbo di Lyme, una malattia infettiva prodotta dal batterio Bb; la gente non sa che la trasfusione è una delle prime cause di morte, per motivi religiosi è rifiutata dai Testimoni di Geova. In Usa la trasfusione è subita da circa il 10% dei pazienti che entrano in ospedale e dagli anemici; secondo diversi studiosi, nel 25% dei casi non è necessaria (Nexus rivista - Edizione Italiana - numero 83).

La trasfusione è fatta nelle operazioni di bypass coronario, le quali sono fatte in eccesso, nell'interesse dell'industria sanitaria; secondo l'Università del Michigan, i pazienti che ricevono trasfusioni in queste operazioni, hanno probabilità cinque volte maggiore di morire entro 100 giorni dall'intervento. La causa di morte è un'infezione, quelli sottoposti a trasfusione presentano il triplo di probabilità di contrarre un'infezione, ovviamente, più sono le unità di sangue trasfuso maggiore è il rischio. Nelle persone anziane, l'intervento di bypass produce un intenso stress e, per conseguenza, il sistema immunitario non riesce più a contrastare le infezioni indotte dalle trasfusioni.

Il sangue trasfuso contiene antigeni in grado di determinare reazioni avverse nel ricevente, l'organismo del donante contiene nel sangue delle tossine, quali tracce di fumo, pesticidi e sostanze chimiche, inoltre virus, batteri, funghi ed elementi patogeni in genere, capaci di provocare epatite, raffreddore, gengivite, sinusite, morbo di Lyme e altro ancora. Il sangue di un individuo su sei è infetto dai batteri spirochete *Borrelia Burgdorferi* (Bb), che causa il morbo di Lyme, che nel sangue trasfuso non è individuato, perciò, stando alla legge delle probabilità, chi riceve sei unità di sangue trasfuso, riceve sicuramente Bb; ci sono milioni di persone che sembrano sane, ma il loro sangue contiene spirochete Bb.

Da un po' di tempo la chirurgia del bypass aortocoronarico è diventata un'enorme industria per far soldi e, a causa delle trasfusioni di sangue, presenta un'alta mortalità; quest'operazione inibisce il sistema immunitario, per cui, i pazienti sono a rischio di colpo apoplettico, radicali liberi nel cervello, lesioni cerebrali ed emboli cerebrali, anche perché la trasfusione di sangue povero d'ossigeno fa danni al cervello. Secondo il cardiologo Dott. Thomas Graboyes di Harvard, il 90% delle operazioni di bypass coronarico e di angioplastica non sono necessarie e favoriscono i decessi.

Il sangue trasfuso trasmette agenti infettivi d'individui immunodepressi perché il sistema immunitario di ognuno può essere compromesso da infezione, stress, cattiva alimentazione e cattivo stile di vita; le reazioni da trasfusione, con brividi e febbre, si manifestano a un individuo su cento. Chemioterapia e radioterapia sopprimono la produzione di globuli rossi da parte del midollo osseo e l'anemia conseguente è trattata con le trasfusioni; da uno studio fatto in Olanda sugli operati di tumore, si è rilevato che, dopo cinque anni dall'intervento, la sopravvivenza era molto maggiore negli operati non trasfusi.

In caso di arteriosclerosi, che è indurimento delle arterie, si può incorrere in un attacco cardiaco; in questo caso, l'angioplastica o apertura forzata delle arterie con un palloncino, non serve a evitare decessi, nuovi attacchi cardiaci e collassi cardiaci; il cardiologo dottor Eugene Braunwald, della Harvard Medical School, afferma sconsolato che intorno alla chirurgia del cuore si sta costruendo un'industria.

Secondo il premio nobel Dott. Linus Pauling, l'angina pectoris e l'arteriosclerosi regrediscono rapidamente con aminoacido lisina, vitamina C, acido folico e vitamina B12, riducendo zuccheri e carboidrati, in tal modo si prevengono anche gli attacchi cardiaci. Purtroppo il servizio sanitario pubblico non prevede terapie alternative e non suggerisce questi metodi di cura, ma medicine e interventi chirurgici (Nexus rivista - Edizione Italiana - numero 83).

Il Dr. Garry Gordon www.gordonresearch.com sostiene che colpo apoplettico e attacco cardiaco si prevengono con l'alga rossa; afferma che l'arteriosclerosi è un disordine metabolico degenerativo determinato da metalli tossici, da infezioni, da carenza di vitamina C e di vitamina K2, da eccessiva assunzione di zuccheri e di grassi trans e da gengiviti. Una volta si riteneva che il morbo di Lyme era trasmesso solo da una zecca infettata da un parassita, questo morbo colpisce cuore, sistema nervoso e articolazioni, favorisce l'artrite e reazioni infiammatorie e presenta molteplici sintomi, simili ad altre gravi patologie.

Il batterio Bb, connesso alla malattia, non dispone di parete cellulare ed è presente in zanzare, zecche, pulci, acari, sperma, sangue, urina e fluido spinale, resiste agli antibiotici; oggi il morbo di Lyme è la malattia infettiva a più rapida crescita nel mondo, in Usa ne sono colpiti un americano su quindici. Secondo il Dott. Ralph Rowen e la dr.ssa Lima Mattman, il morbo è trasmissibile tra persone, la dottoressa recuperò spirochete Bb da malati di Parkinson, di sclerosi multipla e di Alzheimer; la dr.ssa JoAnne Witaker ha affermato che quasi ogni paziente affetto da morbo di Parkinson è positivo alla Bp.

Lo stress da trauma chirurgico o psicologico produce la soppressione del sistema immunitario e il consumo della guaina neuronale, perciò le cellule nervose cominciano a morire; secondo la dottoressa Lima Mattman, i soggetti positivi alla Bp si possono ammalare del morbo di Lyme, però gli individui sani, forti e ben alimentati riescono a difendersi e a disintossicarsi. La malattia di Lyme è trasmessa di zecche, pulci, zanzare e acari, ma è trasmissibile anche per via sessuale e con il sangue della madre, infatti, alcuni bambini nascono con la malattia; il Dott. Charles Ray Jones, pediatria esperto del morbo di Lyme, ha trovato dodici bambini allattati al seno che avevano ricevuto dalla madre il morbo di Lyme. All'università di Vienna hanno riscontrato la presenza di Bb nell'urina e nel latte di madri affette dal morbo di Lyme.

Le infezioni da batteri micoplasmi, come le spirochete Bb, privi di parete cellulare, si mantengono prive di sintomi fino a che la vittima non incorre in un evento traumatico, anche il bestiame da latte può essere infettato dalla Bb e contamina il latte; la Bb si può trasmettere attraverso il cibo e con le trasfusioni e resiste alle tecniche di trattamento del sangue, colpisce il 50% dei pazienti affetti da patologia cronica. La maggior parte delle persone incuba il morbo di Lyme senza averne i sintomi, tra loro però esistono tanti donatori di sangue, perciò le trasfusioni sono pericolose; si è riscontrato che coloro che

avevano fatto scorta di proprio sangue prima dell'intervento, hanno avuto minori tassi di decessi post-operatori.

Nel corso dell'intervento, laser e crioterapia consentono di bloccare la perdita di sangue, i test di laboratorio si possono fare con poche gocce, invece che con intere fiale; per evitare inutili trasfusioni e accrescere la produzione di globuli rossi, prima dell'intervento, possono essere usate camere iperbariche, vitamine e ferro; oggi in USA 75.000 chirurghi sono stati addestrati a fare interventi in assenza di sangue trasfuso (Nexus rivista - Edizione Italiana - numero 83).

Una delle più note caratteristiche delle diete alto-proteiche e cotte è la letargia, cioè la sonnolenza che colpisce la gente dopo il pasto, dovuta a difficoltà di digestione a livello di stomaco e ai processi di leucocitosi; lo zucchero nelle urine è il male minore, se quello zucchero rimane all'interno del corpo, non ci troveremmo di fronte a un diabetico, ma a una persona deceduta per acidificazione; le reni in ordine espellono anche l'eccesso di sali. Generalmente, con l'avanzato processo di acidificazione del sangue, il sistema immunitario espelle lo zucchero con le urine.

La digestione intestinale difficile, provocata da cibo cotto e cibo animale, determina anche l'intensificazione del battito cardiaco e l'aumento artificiale della temperatura delle viscere, le vampate di calore sono date anche da alcol, zucchero e caffè, che sono stimolanti; questi prodotti determinano prelevamento d'ormoni, di enzimi e invecchiamento precoce, il rilascio d'ormoni andrebbe fatto solo in situazione d'emergenza; il corpo, per contrastare i cibi acidificanti, preleva dalle sue riserve osseina che contiene calcio, per contrastare i dolcificanti industriali, preleva insulina dal pancreas e, per contrastare l'acidosi, preleva bicarbonato di sodio dal pancreas.

In ogni malattia gli organi interni sono congestionati o accaldati, mentre la pelle è generalmente più fredda, perciò bisogna decongestionare gli organi interni, dove è affluito più sangue, e congestionare o riscaldare l'epidermide, facendo affluire più sangue verso di essa; riequilibrando la circolazione venosa e linfatica, ristabilendo l'equilibrio termico e spegnendo la febbre gastrointestinale. Ogni giorno, tramite intestino, reni, polmoni e pelle, l'organismo elimina miliardi di cellule morte; con il cibo produciamo scorie e acidità e, per neutralizzare l'acidità, anche l'acqua pura funge da antiacido; le tossine acide sono trattenute dal liquido nei tessuti, provocando gonfiori alle gambe e in altri posti, la stessa cosa succede quando si mangia troppo sale da cucina. Se produciamo più residui tossici di quelli che smaltiamo, l'organismo, per separarli dagli organi vitali interni, li immagazzina anche nei tessuti adiposi.

Nell'ambito dell'igienismo, John Tilden ha rilanciato la teoria della tossiemia, cioè dell'avvelenamento progressivo del corpo; afferma che, pulendo vene, intestino e sistema linfatico del materiale ostruente velenoso, la salute torna automaticamente, perché è lo stato del sangue che rende possibile la malattia; come Trall, ribadisce che esiste un'unica malattia, che è la tossiemia. Tilden afferma che generalmente le malattie non sono provocate da virus o batteri, ma dipendono dalla tossiemia e dalla sovralimentazione, a cui si può rimediare con un sapiente digiuno.

Le arterie trasportano il sangue dal cuore ai capillari e s'infiammano con il sangue viziato, causato da disordini digestivi, da cattiva attività eliminatrice della pelle e dalle medicine; l'arteriosclerosi è l'indurimento delle pareti delle arterie che rende difficoltosa la circolazione, nasce pure da cattive abitudini alimentari. L'artrite è l'infiammazione delle articolazioni, è causata dall'acido urico delle proteine animali e si cura con digiuno e dieta vegana.

Con il PH acido del sangue, determinato dalle proteine animali, le reni producono ammoniaca, che è una sostanza alcalina di contrasto, che contiene azoto; l'odore di ammoniaca nelle urine indica che le riserve di minerali alcalini si stanno esaurendo, questa produzione di ammoniaca porta anche all'insufficienza renale. L'alimentazione

iperproteica altera la normale buona flora batterica intestinale, responsabile dell'assimilazione di vitamine e minerali contenuti nei vegetali, e favorisce l'acidificazione del sangue.

Nel 1885 fu ipotizzata una barriera protettiva del cervello che lo proteggeva, come un filtro, da sostanze dannose trasportate dal sangue, come batteri, virus e tossine; nel 1967 questa barriera protettiva emato-encefalica o BEE fu dimostrata, però si riteneva erroneamente impenetrabile. Questa barriera è costituita da rivestimenti dei capillari cerebrali e da fattori biochimici e, grazie a essa, solo gli elementi utili del sangue dovrebbero raggiungere il cervello; purtroppo, un ormone, rilasciato dall'ipotalamo sotto stress, causa la permeabilità alla BEE, con danni al cervello (Rivista Nexus Magazine – Edizione Italiana n. 92).

Stress, ultrasuoni, farmaci, ischemia, istamina, cambiamenti ormonali, emozioni, tossine, stress da calore, ipertensione, lesioni cerebrali traumatiche, difficoltà respiratorie, campi magnetici, microonde, cattiva alimentazione e difetti cardiaci possono infrangere la barriera; le conseguenze sono ictus, emicranie, Alzheimer, sclerosi multipla, malattie infiammatorie, malattie mentali, ecc.

Poiché la barriera si forma a metà del primo anno di vita, i neonati, che in natura dovrebbero nutrirsi solo del latte della madre, sono particolarmente vulnerabili; i mastociti, che favoriscono reazioni allergiche, provocano il rilascio d'istamina e fanno superare la barriera, il glutammato monosodico favorisce la mastocitosi; anche le proteine animali svolgono questo ruolo negativo e così la disfunzione tiroidea (dr. Steven Rochlitz – Australia info@wellatlast.com; www.wellatlast.com).

I mastociti causano allergia e asma, contengono istamine, provocano dolore e la risposta infiammatoria nelle cellule, sono presenti nel tessuto connettivo e nei vasi sanguigni, loro antagonista è l'antistamina. Quando il cervello è surriscaldato, la barriera è superata più facilmente, perciò il cervello va aiutato con il ghiaccio, quando è raffreddato, va protetto con un cappello, cioè, va protetto dal caldo e dal freddo.

Quando il cervello non funziona, ne soffre anche il cuore e quando il cuore non funziona bene con la sua funzione regolatrice valvolare della pressione, si può sviluppare un ictus, i due organi lavorano spesso in tandem; alcune malattie mentali scaturiscono dalla permeabilità della BEE, tra esse depressione, panico, ansia, paranoia e schizofrenia; sono causate da carenza di neurotrasmettitori, da microorganismi, malattie infiammatorie, radiazioni elettromagnetiche e microonde; la BEE contiene magnetite e perciò è sensibile ai campi magnetici.

Anche l'ipertensione favorisce la permeabilità, inoltre, quando le reni non funzionano, l'eccesso di cloruro di sodio fa superare la barriera; le carenze alimentari, di grassi omega 3 e di iodio e l'elevato colesterolo fanno superare la barriera, così obesità, ipertensione e trigliceridi elevati. L'acido folico o vitamina B9 attraversa la BEE e favorisce la produzione d'istamina, la sclerosi multipla è forse il risultato del superamento della BEE.

La BEE regola la quantità di glucosio nel cervello, troppo zucchero nel sangue è dannoso per il cervello, conseguentemente, l'emicrania può essere dovuta a vasocostrizione o vasodilatazione e perciò il flusso ematico ne è alterato; l'emicrania si combatte anche eliminando alcuni alimenti e puntando verso l'alimentazione vegetariana. La causa delle malattie sta sempre nel sangue impuro, che dipende da cattiva alimentazione, cattivo colon e cattivi organi emuntori.

Un'anomalia cardiaca può provocare l'ictus, si tratta del PFO o malformazione del setto atriale; una persona su tre ha un foro tra le due camere superiori del cuore o atri, che durante l'infanzia non s'è chiuso correttamente; in tal caso, il sangue male ossigenato raggiunge il cervello, provoca emicranie, attacchi ischemici, vuoto mentale. Gli ictus sono causati da coaguli di sangue causati dal PFO che provoca anche affaticamento, sangue

denso, sensibilità chimica, intolleranze, problemi respiratori e ischemia; con il PFO non bisogna fare sforzi, questa patologia è una delle cause della fragilità della BEE.

In genere, in 24 ore il corpo umano elimina 2 litri circa di urina, sommati al litro d'acqua persa col sudore e al mezzo litro perso con la respirazione, fanno in tutto 3, 5 litri di acqua eliminata; però per i vegani, la maggior parte dell'acqua è ingerita con il cibo, gli altri devono bere più acqua. La composizione chimica dell'urina varia secondo lo stato dell'organismo e dell'alimentazione, su mille parti di urina 950 sono di acqua, 20 di sostanze organiche (urea e acido urico) e 30 di sostanze inorganiche (cloruri, fosfati, solfati, carbonati e ammoniaca).

L'acido urico che non è eliminato con l'urina, cristallizza nei vasi e nel corpo, producendo dolori acutissimi, tipici delle patologie chiamate gotta, artrite, artrosi e reumatismo; i fosfati danno luogo a calcoli urinari o renella, i primi dolorosissimi nell'evacuazione; in un chilo di carne ci sono 28 grammi di acido urico. Quando l'urina contiene glucosio si ha il diabete, causato, non solo dagli zuccheri, ma anche da carboidrati e dalla carne; sedentarietà, vecchiaia ed ereditarietà sono cause predisponenti.

Il corpo si regge su un corretto funzionamento idrico, dal funzionamento delle reni dipende gran parte della salute generale dell'individuo; il sangue è setacciato dalle reni, che rilasciano con l'acqua, elemento drenante, sali inorganici, tossine e glucosio; la funzione delle reni consiste nel filtrare costantemente il sangue, sottraendo a esso tutte le sostanze dannose o in eccesso prodotte dalla digestione.

Ogni intralcio al lavoro eliminativo delle reni, si trasforma in un avvelenamento del sangue; dal processo di filtrazione e depurazione del sangue è prodotta l'urina che, passando per i due ureteri, arriva alla vescica, da dove è espulsa attraverso l'uretra. Se il corpo ha piena salute e normalità digestiva da ottimo cibo, in esso non c'è accumulazione di sostanze estranee e le reni lavorano senza stancarsi; in caso contrario s'irritano e si congestionano, dando luogo all'insufficienza renale.

Fanno aumentare il lavoro delle reni, l'aria viziata, il fumo, le proteine animali, caffè e farmaci, le putrefazioni intestinali e la stitichezza fanno danni anche all'apparato renale; la cura per i malati di reni è fatta con anguria, spremute di arance, meloni e centrifugati presi a stomaco vuoto. L'apparato renale si sforza nell'espulsione dei minerali inorganici e di acidi urici; i minerali inorganici derivano dalle verdure cotte, dalle carni, dalle acque minerali e dagli integratori, gli acidi urici dalle carni, dal caffè e dal latte.

Come proposto da Arnold Ehret, per favorire l'espulsione dei minerali sbagliati, servirebbe un digiuno ad acqua e limone per una settimana, oppure farsi una bella spremuta di arance e centrifugati tutte le mattine; è importante anche prendere il sole, camminare e respirare. Consumando caffè e integratori minerali, i cristalli di acido urico formano urato di magnesio all'interno del corpo, che è dannoso; perciò il magnesio, utile se organico, non va mai preso come integratore.

Tutti i sali minerali di terra, degli integratori e di acqua sono in forma inorganica non colloidale, non sono sufficientemente disciolti e sminuzzati e perciò sono metabolizzati con difficoltà dal nostro corpo; la loro è una forma molecolare di tipo cristallino, al punto che, dispersi in un liquido, non fluttuano, ma si depositano sul fondo; questi sali inorganici cristallini vanno usati solo nell'emergenza e nel pronto soccorso, mentre vanno evitati come integratori, sono meglio quelli dei vegetali.

Il nostro corpo è ostacolato nello scorrimento delle acque, della linfa, delle feci e del sangue, è costretto a tenersi i veleni nel ventre e a coltivare la stitichezza, a avere edemi e vene varicose; però mangiando vegetale crudo e frutta si migliora la diuresi e si evita il blocco del sistema idraulico interno. Gli unici minerali privi di controindicazioni, sono quelli organici o colloidali prodotti dalle piante, ricavati, per mezzo delle radici, dalla forma inorganica o cristallina del terreno e confezionati in forma organica o colloidale con la fotosintesi clorofilliana. Se frutta e verdure sono cotti, i loro minerali perdono le

caratteristiche enzimatiche e i connotati biomagnetici, ridiventando inorganici e devitalizzati.

Il segreto della salute sta in una formula ottimale del sangue; il sangue è costituito da un liquido, chiamato plasma, nel quale galleggiano globuli rossi, globuli bianchi o leucociti e piastrine, che giocano un importante ruolo nella coagulazione. Affinché il sangue sia mantenuto fluido, scorrevole e ossigenato, occorre alimentare il corpo con aria, sole e cibi crudi vegetali ad alto contenuto di acqua biologica naturale.

Il sangue viscoso e poco scorrevole produce cisti e infiammazione alle vie urinarie, la policistosi e le infiammazioni derivano da questo sangue avariato, indipendentemente dalla specifica area nella quale la ciste si manifesta; per risanarlo, bisogna eliminare letargia intestinale e stitichezza; il sangue fluido si ottiene non col ricorso all'eparina di maiale della Pfizer, ma con buone digestioni di cibo vegetale, con fegato, reni e ghiandole che lavorano al meglio, evitando la congestione sanguigna al basso ventre.

L'infiammazione delle vie urinarie può rendere difficoltoso il passaggio dell'orina, con restringimento dell'uretra; l'orchite è l'infiammazione dei testicoli per congestione sanguigna, anche l'infiammazione della prostata è originata dalla stitichezza e dalla ritenzione dell'orina. Il sangue puro garantisce nervi sani e buon nutrimento del corpo; la pazzia dipende dalla debilitazione delle cellule nervose, perché l'intossicazione del sangue danneggia i tessuti nervosi, provocando anche la paralisi del soggetto; i farmaci ostacolano le difese organiche e paralizzano il sistema nervoso.

L'emorragia cerebrale dipende dal cattivo stato dei vasi sanguigni, da cattiva digestione e da arteriosclerosi; con l'aumento della temperatura del ventre, aumenta anche la pressione del sangue nei polmoni e nel cervello e alcuni vasi si possono rompere. La paralisi è determinata da difficile circolazione del sangue nel cervello, dovuta a droghe, farmaci e intossicazione, cioè a sangue alterato.

Le malattie cardiovascolari rappresentano la maggiore causa di mortalità nei paesi occidentali; però, più che sul colesterolo, l'attenzione deve essere focalizzata sull'omocisteina, perché crisi cardiache e attacchi cardiaci dipendono dall'aminoacido omocisteina troppo alta. Gli altri fattori di rischio delle malattie cardiache sono l'ipercolesterolemia, favorita dai radicali liberi, l'ipertensione, derivante dalle placche minerali che occludono le arterie, il diabete, il fumo, il caffè e l'alcol.

L'omocisteina è contrastata da una dieta fruttariana, vegetale e crudista e con stili di vita virtuosi; nel 1968 Kilmer McCully scoprì l'omocisteina e fu contrastato dalla medicina, perché le sue ricerche sminuivano le responsabilità del colesterolo, mettendo a rischio il business farmaceutico delle statine. L'omocisteina è un aminoacido non proteico prodotto dal metabolismo della metionina.

I segnali delle malattie vascolari si hanno quando l'ostruzione dell'arteria malata produce sintomi d'ischemia, angina o ictus, trombo, embolo, aneurisma. Lo sviluppo dei sintomi è graduale, poiché l'arteria si restringe gradualmente, l'esacerbazione dei sintomi avviene nei picchi di richiesta d'ossigeno. Il colesterolo dei tessuti è formato da alcol, ossigeno, idrogeno e carbonio, cioè da steroli che si trovano sia nel mondo animale che nelle piante.

Nel corpo i liquidi eccessivi ristagnanti, favoriti dall'eccesso di sale inorganico, sono anche causa d'obesità, l'ipertensione può derivare da sale in eccesso, acque ristagnanti, alcol, caffè, fumo, sovralimentazione, poco movimento e cattiva alimentazione; il raffreddore o catarro o eccesso di muco, è il primo sintomo di malattia. Il vero fattore dell'ipertensione è l'irrigidimento delle arterie e dei vasi, dovuta a veleni e proteine animali; quando l'organismo si rassegna, senza reagire con muco, dolori, eruzioni o diarree, ovvero accetta il veleno invece di reagire, la malattia diventa cronica fino alla morte.

Il sangue si elabora nell'apparato digerente, si purifica nei polmoni, nella pelle, nelle reni e nel fegato, mantiene cellule e nervi, se è intorpidito, viscoso e non puro, offende i nervi, fino alla paralisi e alla morte; farmaci, vaccini, veleni e droghe favoriscono la paralisi di

queste difese naturali, per difendere la vitalità del sistema nervoso serve una buona digestione, una buona respirazione e la forza elettromagnetica del sole.

Il cuore è una pompa che lavora assieme ai polmoni, attraverso le arterie trasporta il sangue nel corpo, anch'esso è colpito dalla febbre interna intestinale, che fa aumentare le pulsazioni e congestiona con il sangue i polmoni, riducendone la capacità respiratoria. Con 130 pulsazioni il minuto il sangue permane nel tronco e la pelle perde il suo calore, questo sangue impuro irrita anche le mucose del cuore.

Il muscolo cardiaco della persona obesa è ricoperto di grasso, che lo sottopone a uno sforzo maggiore, l'indurimento delle arterie gioca lo stesso ruolo, anche la stitichezza mette sotto sforzo il cuore. E' un errore credere che la circolazione dipenda solo dal cuore, sono i polmoni che, con la respirazione, danno il La al cuore e all'afflusso del sangue nel corpo, mentre il cuore, per prevenire l'alta pressione e le emorragie, regola le valvole; la pressione sanguigna è in relazione con la funzionalità del cuore, con la viscosità del sangue e la restrizione dei vasi.

L'impurità del sangue è dovuta ad aria viziata, cattive digestioni, droghe e cattiva eliminazione; poiché ancora non conosciamo tutti i contenuti del sangue e della linfa delle piante, a causa delle cattive abitudini di tutti, la trasfusione di sangue è sconsigliata; infatti, il sangue contiene anche agenti patogeni, scorie da fermentazioni malsane e medicinali. Il sangue puro è la conseguenza di buone digestioni, di ottima respirazione, ottima traspirazione e ottima eliminazione, però non tutti i donatori di sangue hanno queste caratteristiche, perciò il sangue donato può essere fonte d'infezione o avvelenamento.

L'uremia è l'avvelenamento del sangue per residui tossici trattenuti, a causa di scarsa funzionalità di reni e pelle; la setticemia è avvelenamento del sangue causato da sostanze tossiche, da medicine e vaccini. La vescica raccoglie l'urina fino allo stimolo della minzione, è colpita da cistite, infiammazione, incontinenza, ritenzione, calcoli; tutti questi disturbi spariscono ripristinando l'equilibrio termico del corpo e contrastando la stitichezza; il bagno dei genitali a temperatura naturale aiuta a lenire i disturbi.

Le vene si ammalano più delle arterie perché nelle arterie scorre un sangue più puro, danno luogo a infiammazione o flebite, dilatazione delle vene o varici, trombi, emboli e infarto; tutte queste patologie derivano da impurità del sangue per disordini digestivi. Negli arti inferiori la dilatazione dei vasi dà luogo alle vene varicose, mentre nell'ultimo tratto dell'intestino retto dà luogo alle emorroidi; cinture e busti sono sconsigliati perché ostacolano circolazione e digestione.

La postazione eretta senza camminare, il sangue vischioso e la cattiva circolazione favoriscono le varici; queste affezioni si prevengono eliminando la cattiva digestione e si alleviano con acqua fredda e bagni di vapore, che promuovono la liberazione delle tossine per via cutanea. La flebite o infiammazione delle vene colpisce le varici degli arti inferiori, come conseguenza di putrefazioni al livello di colon; le infiammazioni producono ingrossamenti e gonfiori alle gambe e coaguli o trombi che, distaccatosi, entrano in circolo e provocano embolie polmonari.

A causa di sangue intossicato, anche la gola s'infiamma, il sangue avvelenato attacca anche il sistema nervoso, produce denutrizione, reazioni nervose difensive, congestioni e infiammazioni; il malato è caratterizzato da cattiva nutrizione ed eliminazione e da affievolimento dell'energia vitale nervosa. Con il disordine nella nutrizione, le eliminazioni degli scarti s'indeboliscono e il sangue deposita le sostanze tossiche, non eliminate dagli organi emuntori, tra grassi e acque stagnanti delle gambe, generando irritazioni, dolori, infiammazioni; la carente circolazione danneggia le cellule, provocandone la morte e generando l'invecchiamento precoce.

Lo zucchero industriale favorisce fermentazioni acide nell'apparato digerente e l'acidosi nel sangue, fanno danni le sostanze nervine, condimenti piccanti e sale da cucina o cloruro di sodio, che producono irritazioni a stomaco e intestini e ritenzioni di liquidi; il

formaggio stagionato, a causa della caseina, favorisce artrite, acido urico, acidosi nel sangue e stitichezza. Carne e pesce sono nocivi alla salute; il brodo non è consigliabile, ha la composizione dell'urina e contiene solo gli umori della carne e non proteina o albumina; il grasso animale è da escludere, come le frittiture; per condire l'insalata, bisogna sostituire l'aceto con il limone.

E' meglio non mescolare troppo i cibi, che hanno diversi tempi di digestione e mischiati favoriscono la fermentazione cattiva. La carne contiene acidi velenosi, come la creatina, la cadaverina e la creatinina, che nel sangue danno luogo a reazioni acide, con irritazioni e infiammazioni degli organi digerenti; bisogna mangiare il cibo a temperatura ambiente, perché tanto il cibo caldo che quello freddo congestionano le mucose della bocca, della gola e dello stomaco, predisponendo all'ulcera.

Con la salivazione, fecole e amidi si trasformano in glucosio, altrimenti producono fermentazioni acide nello stomaco; facendo eccezione per mela, ananas e frutta secca, la frutta acquosa andrebbe mangiata da sola e lontano dagli altri cibi, cioè a stomaco vuoto; mischiare i cibi può favorire la fermentazione alcolica, accade anche mischiando frutta acida con i dolci. La fecola delle patate e l'amido dei cereali hanno diversi tempi di digestione, perciò il cibo elaborato per primo deve attendere la digestione dell'altro per essere assorbito, generando nell'attesa fermentazioni malsane.

Il sale come il calcio è un antiacido, perciò non va mischiato con acidi e zuccheri; per evitare facili fermentazioni, la frutta che contiene sali minerali non va mangiata assieme a zuccheri acidificanti; l'intestino non evacuato regolarmente provoca avvelenamento, l'uomo muore per avvelenamento progressivo e non per vecchiaia. Eruzioni, foruncoli e suppurazioni sono benefiche vie di sfogo di veleni.

La fermentazione carbonica, fatta di carbonio e idrogeno, è soprattutto perdita di nutrimento, mentre la fermentazione proteica o putrefazione, contenente anche azoto, è avvelenamento vero e proprio; la putrefazione appesantisce e viscosizza il sangue, produce acido urico, intasa e costipa ed è all'origine di quasi tutte le malattie dell'uomo. L'uomo è un animale fruttariano con il sangue che sta oltre il punto medio 7.00 della scala acido-alcalina del pH; un grado di acidità della scala logaritmica significa che la sostanza in esame è 10 volte più acida del livello precedente.

Una salute ideale implica dunque un sangue alcalino intorno a 7,365 della scala; invece gli animali onnivori e quelli carnivori hanno un sangue acido, che si attesta sotto il livello 7; dai valori pH del sangue dipendono le altre acidità della saliva, dei succhi gastrici e delle urine. Nell'uomo, mantenere uno stato di leggera alcalinità del sangue è una priorità vitale, acidificare il sangue significa compromettere le reazioni biochimiche e la vitalità dell'intero organismo.

L'acidificazione del sangue porta, come sintomo protettivo e reattivo, alla formazione di muco e di catarro nelle diverse parti del corpo, al punto che l'acidificazione è sinonimo di mucosità; uno dei massimi teorici della dieta vegetariana-fruttariana-crudista, in altre parole, della dieta anti-muco, è il dott. Arnold Ehret (1866-1922); autore di: "La dieta senza muco". La viscosità del sangue è il primo fattore responsabile dell'insufficienza renale e dell'ipertensione.

Occorre sottrarre al proprio sangue tutte le sostanze estranee che lo appesantiscono, cioè l'urea, l'acido urico, i cloruri, i sali minerali inorganici, gli integratori, i farmaci, l'aria viziata, il fumo, i cibi ureici come carne, pesce, uova, latticini, caffè e the; occorre eliminare la vita sedentaria. Bisogna raddoppiare la capacità respiratoria dei polmoni, espellendo l'anidride carbonica, occorre aumentare la capacità traspiratoria della pelle e la sudorazione, in tal modo si dà una mano al sistema renale e al sistema cardiocircolatorio.

I vegetali costituiscono cibo nutriente e non drogante o stimolante, aiutano la salute, cioè non sono immunodepressivi come le proteine animali e gli zuccheri industriali, non sono costipanti; la salute riguarda tutto l'organismo e non singole aree, perché ogni organo,

ogni ghiandola, ogni neurone, ogni cellula e ogni singola goccia di sangue, lavorano in stretta coordinazione, sinergia e interdipendenza; quando tutto il corpo è malato, cioè intossicato, cede preferibilmente in una parte perché è quella più predisposto geneticamente al cedimento; anche le malattie infettive colpiscono preferibilmente gli individui con un sistema immunitario minato.

Dagli anni settanta, nella cura delle vene varicose, la terapia delle sanguisughe è di nuovo utilizzata in Usa, le sanguisughe eliminano il sangue stagnante, una volta eliminato con il salasso, favoriscono la ripresa della circolazione, riducono il pericolo di cancrena e fanno rimarginare ferite. La loro efficacia è stata riconosciuta da tanti specialisti e chirurghi, però la FDA non l'ha ancora riconosciuta; le sanguisughe, allevate in ambiente sterile, aiutano a riconnettere arterie e vasi, iniettano sostanze anticoagulanti e antibiotiche, sono anestetizzanti, il loro salasso riduce dolore, edema e infiammazione.

CAPITOLO 10

GLI ORGANI INTERNI E LA PELLE

Le convulsioni e le contrazioni muscolari, con perdita di coscienza, interessano il sistema nervoso e nascono da intossicazione e febbre gastrointestinale; l'asma si riconosce dalla respirazione forzata e colpisce cuore e polmoni, nasce dal cattivo funzionamento dell'intestino e dalla febbre interna, l'asma non è una malattia incurabile, è dovuta alle solite cause e si cura alla solita maniera.

L'intossicazione del sangue procura infiammazione del diaframma e ne riduce la funzionalità respiratoria, i colpi di tosse per espellere il catarro, indeboliscono il cuore; i bronchi sono condotti cartilaginei che partono dalla trachea e si stendono all'interno dei polmoni, introducono ed espellono aria; le malattie dei bronchi sono causate da aria viziata, dalle fermentazioni putride, dalla febbre interna, dall'inattività della pelle e dall'irritazione delle mucose. Il corpo umano, per assimilare gli alimenti, ha bisogno di polmoni, cioè di ossigeno, di pelle e tubo digerente, con organi connessi e sangue.

L'aria pura è l'alimento dei polmoni e un medicamento che trasforma il sangue venoso impuro in sangue arterioso puro, perciò bisognerebbe respirare a pieni polmoni, favorendo con ciò l'ossigenazione del sangue. I polmoni sono una pompa aspirante ed espellente dell'aria e distribuiscono la circolazione sanguigna ossigenata, regolata dalle valvole del cuore; la respirazione normale avviene con il naso, che trattiene impurità e umidifica l'aria inspirata; un ventre sovraccarico riduce la capacità respiratoria e la relativa attività del diaframma, le fermentazioni intestinali accelerano il battito cardiaco, che congestiona con troppo sangue i polmoni, riducendone la portata in ossigeno.

Nel corpo umano la pompa sono i polmoni e non il cuore, che con le valvole regola l'afflusso sanguigno nelle arterie, secondo le necessità; i polmoni inalano aria a pressione atmosferica e la espellono chimicamente modificata, cioè trasformano l'ossigeno inspirato in anidride carbonica; sono un tessuto elastico, però, a causa del muco, perdono elasticità. Quando il corpo è sotto sforzo, aumenta il battito cardiaco, cioè oltre i 70 battiti il minuto previsti, il sangue affluisce più velocemente nelle arterie, rallentato dalle valvole che fanno da freno, per evitare un eccesso di pressione ed emorragie.

I polmoni sono gli organi motori della circolazione del sangue, mentre il cuore interviene con delle valvole di regolazione; è richiesto più sangue dagli sforzi fisici e da malattie, che fanno elevare la pressione; il flusso sanguigno, spinto dai polmoni, guida il cuore e non viceversa, infatti, se aumenta la pressione dell'aria o il movimento, aumenta respirazione, circolazione e battito cardiaco; bisogna comunque ricordare che è la centralina del cervello che coordina polmoni, cuore e circolazione. I polmoni forniscono ossigeno al sangue, da dove arriva ai tessuti, al cervello e all'intestino, dove il cibo è bruciato, come in una caldaia, grazie alla presenza d'ossigeno; perciò Ippocrate rilevava che l'aria, cioè l'ossigeno, è indispensabile per la sopravvivenza e la buona salute, bisogna respirare aria e ossigenarsi; privato d'ossigeno, il corpo dopo pochi minuti muore.

Se si prende uno stimolante come l'alcol, aumenta la velocità di battito del cuore, scalando una collina, il cuore batte di più; la velocità delle valvole è legata alla pressione del sangue e quindi dai polmoni, però il cuore non può superare i 120 battiti il minuto, perciò le valvole, per evitare un collasso, sono regolate dal cuore fino a un massimo di battiti. Diversamente dal corpo, in un'automobile la pompa è data dagli iniettori di carburante, dall'acceleratore e dal piede umano che spinge su di esso, le camere di combustione dei cilindri hanno valvole che possono essere accelerate senza regolazione di massimo.

Secondo la legge del minimo del barone Von Liebig, l'assorbimento dei singoli nutrienti avviene in proporzione agli altri, per cui, ingerire troppa vitamina C o troppo iodio, significa soltanto appesantire il corpo che poi li deve smaltire; il discorso vale soprattutto per gli

integratori, ciò che è in eccesso e inespulso, intossica, produce effetti stimolanti e dipendenza, cioè ha effetto dopante. I vegetali hanno tutto ciò che serve per nutrire il corpo, nelle giuste proporzioni; non servono integratori minerali che, inutilizzati o inespulsi, possono anche avvelenare.

I bronchi permettono lo scambio gassoso tra l'aria esausta, contenente anidride carbonica e alcuni residui organici, espulsa mediante l'espirazione, e l'aria ossigenata che prendiamo dall'esterno con l'inspirazione. Le malattie dei bronchi sono causate dall'aria viziata e inquinata, dal fumo attivo e passivo, dalla respirazione incompleta e dalle putrefazioni intestinali; il ruolo respiratorio dei bronchi è coadiuvato da quello traspiratorio dell'epidermide. A causa di poco moto e vita sedentaria, non siamo abituati a respirare profondamente, rinnovando completamente i polmoni di aria pura, essenziale per ossigenare sangue, tessuti e cervello e per la stessa digestione.

La ghiandola tiroide è posta tra laringe e trachea, oltre a rilasciare ormoni, distrugge sostanze nocive, il gozzo è l'ingrossamento della tiroide a causa d'alimentazione sbagliata; invece di eliminare il disordine organico, la tiroide è estirpata, con gravi conseguenze. La tiroide è una ghiandola endocrina, situata nella parte anteriore del collo, che sintetizza due ormoni del nostro metabolismo, regola il metabolismo di calcio e fosforo; gli ormoni tiroidei aiutano il metabolismo basale dell'individuo e stimolano la crescita dei bambini.

La secrezione degli ormoni tiroidei è controllata dalla ghiandola ipofisi, mediante un altro ormone; con la carenza di iodio, la tiroide è colpita da gozzo. La tiroide produce l'ormone tiroideo, che favorisce il sistema nervoso centrale, l'accrescimento corporeo e il controllo di funzioni metaboliche; l'apporto di regolari quantità di iodio rappresenta un requisito essenziale per la normale produzione d'ormone tiroideo.

Senza appendice e tonsille si è privati di organi del sistema immunitario preposti alla purificazione del sangue dalle sostanze estranee; tanti sono stati privati di tonsille a cinque anni, la rimozione delle tonsille è stata una moda e un clamoroso sbaglio per la salute, perché ci ha privato di strumenti di difesa del sistema immunitario; stesso discorso per appendici, tiroidi, timi, cistifellee e ovaie che i medici continuano a rimuovere.

Le ghiandole tonsille o amigdale difendono l'organismo dalle sostanze estranee, la loro infiammazione denuncia sangue guasto che deve essere purificato con buona digestione e attiva eliminazione da parte di pelle, reni e intestini; una volta estirpate, è caricata di maggior lavoro l'appendice, che svolge analoga funzione e, a causa della cattiva alimentazione, s'infiamma anch'essa e viene a sua volta estirpata, con danni alla salute.

Gangli linfatici o linfonodi raccolgono sostanze dannose del sangue e le eliminano, perciò, per azione irritante, s'infiammano e si gonfiano, è un errore estirparli, ma bisogna digiunare e modificare la dieta; le secrezioni ghiandolari costituiscono difese dell'organismo e servono a purificare; esistono ghiandole lacrimali, salivari, uditive, genitali, mammarie e della pelle. Tra le ghiandole, il fegato è la più importante, non si può vivere senza fegato, produce la bile, filtra i prodotti della digestione ed espelle le impurità con la bile; le ghiandole della pelle liberano le tossine con il sudore e il sebo, che è un grasso colesterolo, attraverso i pori.

Il sistema linfatico difende l'organismo dalle infezioni, suoi organi sono il midollo osseo, le tonsille, il timo, la milza e i linfonodi, collegati ai vasi linfatici; linfonodi importanti sono le ghiandole situate nel collo, sotto le ascelle e nell'inguine. Un liquido chiaro, detto linfa, tramite i vasi linfatici, è fatto circolare in tutto il corpo, la linfa contiene globuli bianchi o linfociti, che contrastano infezioni e malattie; quando l'organismo lotta contro un'infezione, i linfonodi s'ingrossano e fanno male.

I linfociti B o immaturi si originano nel midollo osseo e sono cellule staminali non specializzate, quelli che si originano nel Timo si chiamano linfociti T. La circolazione linfatica, priva della spinta del cuore, è aiutata dal movimento muscolare e da quello del

diaframma, se questa circolazione è difettosa, è reso più difficile il processo di nutrizione dei tessuti e lo smaltimento di tossine; in questo caso, i tessuti si gonfiano, le ghiandole linfatiche s'ingrossano, le articolazioni vanno incontro ad artrosi, le arterie s'induriscono (arteriosclerosi), appaiono le varici agli arti inferiori, emorroidi e cellulite nelle donne.

La circolazione è alleviata con il cambio di stile di vita e d'alimentazione e con il linfodrenaggio, un particolare massaggio degli arti inferiori che facilita il ritorno dal basso della linfa. L'apparato linfatico è una parte specializzata del sistema circolatorio, la linfa si forma a livello dei capillari arteriosi; il sistema linfatico drena le sostanze di rifiuto, una parte è riassorbita dai capillari venosi, un'altra dai capillari linfatici e arriva alle ghiandole linfatiche, dove è filtrata e purificata di germi patogeni; al termine del suo percorso, la linfa versa gli scarti nella vena cava superiore, situata nel torace, che li trasporta alle reni per l'eliminazione.

Il sistema linfatico attua la difesa immunologica, purifica la linfa e produce linfociti, drena i liquidi eccedenti, le ghiandole linfatiche sono abbondanti nel collo, nell'inguine, nell'intestino e nel torace; organi specializzati del sistema linfatico sono tonsille, timo e milza, le tonsille sono la prima linea di difesa dall'esterno e proteggono la cavità orale. Il timo situato nel collo ha un ruolo importante nei meccanismi immunitari, produce linfociti e si atrofizza con l'età, la milza situata nella cavità addominale produce leucociti, rimuove dal sangue globuli rossi e piastrine invecchiate; il sistema linfatico neutralizza batteri, virus, sostanze chimiche estranee e cellule maligne.

Gli antigeni sono molecole che inducono il sistema immunitario a produrre anticorpi, i linfociti li riconoscono come estranei e scatenano la reazione, producono delle sostanze che si legano agli antigeni nocivi e li distruggono; nei vaccini l'antigene indebolito è iniettato per scatenare la reazione dei linfociti, che producono anticorpi e poi conservano in memoria gli strumenti della loro battaglia, purtroppo però, i vaccini contengono anche mercurio e formaldeide che fanno male.

L'edema patologico e da travaso si riconosce dalla fossetta che rimane dopo la pressione del dito, negli altri casi si tratta d'edema da trauma, l'edema è il risultato d'alterazioni dello scambio capillare che devono filtrare; rimanendo a lungo in piedi, a causa di un aumento della pressione venosa, si gonfiano i piedi, il sangue filtra dai vasi, non è riassorbito e causa l'accumulo di liquidi o edema, accade anche con le vene occluse da un trombo o flebite.

In condizioni normali, il sistema linfatico riassorbe il liquido interstiziale in eccesso, però quando il drenaggio linfatico è inadeguato, ne scaturiscono gonfiori ed edemi. L'ipertensione arteriosa non è causa d'edemi ma lo è l'insufficienza cardiaca che fa aumentare la pressione venosa di ritorno; anche l'insufficienza renale favorisce gli edemi; l'edema è anche una conseguenza di un'inflammazione che determina aumento della permeabilità dei capillari.

Il fegato è un organo che ha un ruolo centrale nel metabolismo dei carboidrati, delle proteine, dei lipidi, delle vitamine e degli ormoni, inoltre svolge funzioni insostituibili di riserva e di escrezione o eliminazione; produce un litro di bile il giorno, una sostanza amarissima depositata nella cistifelia; si serve della bile per espellere tutte le sostanze sgradite ed estranee che si producono durante le digestioni. La bile serve a regolare e purificare l'organismo e aiuta a espellere il materiale fecale.

Le apatiti si curano nelle cliniche igienistiche con digiuno, seguito da dieta fruttariana e vegetale crudista, senza farmaci e senza antivirali; il fegato guarisce con due settimane di alimentazione con succhi di verdure e frutta crude. Il fegato è la ghiandola interna più grande, è collegato alla cistifelia o sacchetto biliare, che raccoglie la bile prodotta dal fegato espulsa attraverso l'intestino; la bile serve a depurare le sostanze estranee alla digestione, se non è evacuata, avvelena il sangue. Il fegato purifica il sangue venoso e i

prodotti della digestione, emulsiona i grassi, purifica l'intestino e, per mezzo della bile, favorisce l'espulsione dei rifiuti.

La congestione del fegato lo costringe a ritenere sostanze tossiche e poi, quando va bene, a espellerle con la bile; stitichezza e alcol sono nemici del fegato che n'è congestionato, cioè infiammato e ingrossato; la sede dei calcoli biliari è la cistifelia, sono conseguenza di disordini alimentari e di stitichezza, favoriscono le coliche epatiche, che sono tentativi d'espulsione dei calcoli dalla cistifelia, quando va bene, sono espulsi con gli escrementi.

L'itterizia è caratterizzata dalla presenza di bile nel sangue e da pelle gialla, la malattia nasce dalla difficoltà della bile a essere eliminata, accade ciò quando il fegato s'infiamma, il catarro ostruisce il condotto biliare e la bile è riassorbita nel sistema venoso. Anche la milza contrasta le sostanze tossiche contenute nel sangue, a causa di farmaci e cattiva alimentazione, s'irrita e s'infiamma.

Il pancreas fornisce insulina e gli enzimi digestivi all'intestino tenue, i vegetali crudi sono ricchi d'insulina, l'ormone insulina consente l'ossidazione del glucosio e mantiene il livello giusto di glicemia nel sangue, evitando il diabete, che determina frequenti orinazioni e la sete, però l'insulina farmaceutica è un veleno per il corpo ed ha l'effetto di un narcotico. La gente tende all'esaurimento nervoso, anche a causa di cattivo cibo e di veleni ritenuti; il diabete è favorito da sovralimentazione e tossiemia, i diabetici sono guariti senza insulina farmaceutica in cliniche igieniste di Usa e Canada. Poiché la malattia è unica, il sangue viscoso favorisce ipertensione venosa e nervosa.

In caso di stress, la ghiandola timo, che controlla il sistema immunitario, è inefficiente, il sangue è viscoso e impoverito e ne nascono malattie; lo stress dà panico e il cuore batte più in fretta, perciò s'innalza lo zucchero nel sangue e la pressione e il sangue diventa più denso. In generale, la perfetta collaborazione delle ghiandole surrenali, endocrina e pituitaria sopprime la carenza di glucosio nel sangue; l'instabilità del livello di zucchero nel sangue può essere anche dovuta all'eccesso di carboidrati raffinati che acidificano il sangue.

La tiroide è una ghiandola di 25-30 grammi di peso, filtra circa un litro di sangue per ora, con lo iodio, provvede a sintetizzare i suoi ormoni tiroidei, provvede a monitorare, depurare e ormonizzare il sangue. Aiuta il metabolismo, che rappresenta la conversione degli alimenti in energia, la crescita, la calcio-regolazione con il suo ormone calcitonina, l'ossidazione o respirazione cellulare e la termoregolazione.

Lo squilibrio del sangue dà una tiroide sballata che provoca disturbi alle facoltà intellettuali; la ridotta attività della tiroide (ipotiroidismo) porta ad apatia e ottundimento, l'eccesso di attività tiroidea porta a instabilità, ansia e depressione. I valori di riferimento delle ghiandole, come accade con la pressione, sono stabiliti dal sistema immunitario e variano secondo gli individui, l'ora, il giorno, la stagione, la dieta e l'umore della persona; il discorso vale per tiroide, ghiandola pituitaria o ipofisi, che sta nel cervello e agisce sul recettore della tiroide.

Secondo Herbert Shelton, in caso di malfunzionamento di queste ghiandole, occorre procedere al riequilibrio nutrizionale e non alle correzioni ormonali, perché il sistema ghiandolare non funziona per singole ghiandole ma opera in collaborazione; i valori della tiroide dipendono dall'alimentazione, dagli stili di vita del soggetto e dallo stress. Ancora peggio è intervenire chirurgicamente sulle ghiandole, asportandole; gli ormoni ghiandolari regolano la combustione metabolica. Quando si passa dalla dieta proteica a quella vegana, aumenta l'attività della tiroide, che produce più ormone per bruciare più ossigeno e ridurre il colesterolo.

Gli ormoni tiroidei regolano la combustione, il ritmo vitale e il consumo di ossigeno da parte delle nostre cellule; più ormone arriva, più calorie si bruciano e più si abbassa la materia grassa (colesterolo, trigliceridi e omocisteina). Più ormone arriva e più forte è il metabolismo, perché il nostro corpo, grazie a queste ghiandole termoregolatrici, brucia

calorie e produce calore o energia; i medici, invece di insegnare alla gente a mangiare, a respirare, a prendere il sole e a camminare, propongono correzioni ormonali con i farmaci e l'asportazione delle ghiandole.

Continuando sulla strada del miglioramento nutrizionale, il sistema immunitario penserà a risistemare al meglio i valori della tiroide; il problema non sta nell'ipertiroidismo e nell'ipotiroidismo, ma piuttosto nella costipazione, nel livello glicemico, nel sistema nervoso centrale, nel sistema neurovegetativo, nell'ipertensione e nella depressione. Invece di rivolgersi all'endocrinologo, che suggerisce ormoni, bisturi e veleni farmaceutici che deprimono, con il giusto cibo, si può aiutare il sistema immunitario che rimette i valori a posto.

Quando c'è l'asportazione della tiroide, possono permanere dolori alle articolazioni, artrite reumatoide e formicolii a mani e piedi; la tiroide non va mai rimossa, si ammala anche a causa di latte e caseina che disarticolano il sistema ghiandolare, minando il muro naturale eretto dal sistema immunitario. In caso di calcoli biliari alla cistifelia e di fegato grosso, la medicina ufficiale consiglia l'asportazione della cistifelia; invece, per risanare questi organi, sono utili il digiuno e poi la dieta vegana; vivere senza cistifellea non è un bene perché la bile della cistifelia demolisce le macromolecole grasse, trasformandole in sostanze accettabili per l'intestino.

Le ghiandole sono centraline elettrochimiche, dirette dall'ipotalamo, che rilasciano ormoni, sono tali tonsille, fegato, ipofisi, timo, tiroide, pancreas, surrenali, sessuali, lacrimali e salivari, possono essere a secrezione interna, esterna o mista; secernono ormoni simili alle proteine e regolano le funzioni vitali. Gli ormoni sono acceleratori biochimici, l'insulina secreta dal pancreas abbassa il livello di glucosio nel sangue, l'adrenalina delle ghiandole surrenali, poste sopra le reni, è secreta sotto stress, è un vasodilatatore e aumenta il battito cardiaco, preparando alla competizione.

L'ormone serotonina è un neurotrasmettitore che favorisce il rilassamento nervoso e il senso di benessere, invece le proteine animali producono l'ormone neurotrasmettitore dopamina, che è uno stimolante che rende più offensivi e reattivi, perciò è utile nella caccia, è l'ormone adatto ai carnivori. Il sistema ghiandolare e ormonale è strettamente correlato al sistema nervoso centrale e al sistema periferico neuro-vegetativo, al sangue e alla pressione; le cellule neuronali collegano cervello con i nervi spinali; a causa dei veleni ingurgitati, alla cattiva alimentazione e al cattivo stile di vita, gli uomini oscillano tra stress, depressione e scompensi cardiaci.

Le ghiandole delle reni producono una cinquantina di ormoni e, per funzionare bene, abbisognano soprattutto di acqua biologica dei vegetali crudi e della frutta. Il fegato è la ghiandola più grossa e importante del corpo, non si vive senza fegato, ha circa 500 funzioni ed è un vero e proprio laboratorio chimico, è una banca di sostanze utili al corpo e un deposito per trattamento di rifiuti. E' basilare per il mantenimento ottimale dei fluidi nel corpo (omeostasi) e gioca un ruolo essenziale nel metabolismo di carboidrati, proteine e grassi; in coordinamento con il pancreas, mantiene adeguato il tasso di glucosio nel sangue.

Il fegato produce protrombina e fibrinogeno, necessari per la coagulazione del sangue, fabbrica l'anticoagulante eparina, immagazzina vitamina A, vitamina D, minerali di ferro, rame e manganese; gioca un ruolo cruciale nella disintossicazione dalle sostanze dannose, è in grado di eliminare droghe e veleni come il mercurio. Sotto il fegato sta la cistifellea o sacchetto biliare, incaricato della raccolta della bile secreta in continuazione dal fegato; la bile è un liquido giallo-verdognolo, attraverso il quale il fegato espelle le sostanze estranee nocive che provengono dalla digestione.

Se la bile non è evacuata prontamente, può avvelenare il sangue e dare l'itterizia con il colore giallo della pelle; il fegato di un adulto, in condizione normale, produce ogni giorno un litro di bile. Il fegato è di capitale importanza per la vita, in quanto purifica il sangue

venoso e i prodotti della digestione; in collaborazione con la bile, emulsiona i grassi e favorisce l'espulsione degli escrementi, la bile è un lubrificante per l'intestino ed è in grado di purificarlo.

L'uomo fa danni al fegato quando mangia carne, latte, alcol, caffè e zuccheri, la stitichezza o stipsi intestinale o costipazione è la maggiore nemica del fegato, però, coltivando le buone abitudini alimentari e le buone digestioni, il fegato dura in eterno. Per decongestionare il fegato, occorre farlo riposare con 2 o 3 giorni di digiuno, bevendo solo acqua leggera e depurata, poi, per stare sempre bene, bisognerebbe passare alla dieta vegana. Un cataplasma di fango freddo applicato all'altezza del fegato, può servire a disinfiammarlo, per prevenire il ristagno della bile, è importante anche l'esercizio fisico; chi mangia vegetariano, fa movimento, respira profondamente, traspira dai pori e prende il sole, non avrà mai un fegato malato.

Nel caso degli sportivi, bruciare tante calorie, sudare tanto, stare in costante stato d'accelerazione cardiaca, significa favorire il ricambio, però se la dieta è ipercalorica e non vegetale, cessato lo sport, il corpo decade velocemente; inoltre, con lo sport si smaltiscono le calorie e non le droghe, immesse nel sangue dagli sportivi, spinti a ciò da medici sportivi e palestre. I veleni sono fronteggiati da barriere epatiche, renali e ghiandolari, che però, sotto stress, si ammalano; il tasso di salute di una persona si valuta sulla salute d'ipofisi, tiroide, timo, adrenali e sessuali, e sul livello tossiemico-lipidico del sangue.

L'ipertiroidismo è caratterizzato da aumento di volume e da esagerata secrezione della ghiandola tiroidea, da tachicardia e ipertensione; la rimozione delle ghiandole endocrine non risana il corpo ma alimenta un grave disordine organico; l'equilibrio ghiandolare è d'estrema importanza per la salute, la tiroide è coinvolta nelle più importanti funzioni vitali ed entra in crisi con gli squilibri alimentari. La disfunzione e l'anormalità della tiroide può provocare gravi disturbi nelle facoltà intellettuali e di crescita del soggetto; tutti i mali della tiroide sono legati a disordini nelle funzioni d'alimentazione ed eliminazione, perciò l'unico intervento possibile è quello di normalizzare il processo digestivo.

Per quanto riguarda l'insulina del pancreas, le radici, come le carote e le rape, contengono anche l'ormone insulina vegetale, in grado di contrastare qualche leggero picco glicemico. Le tonsille sono due ghiandolette poste ai lati della gola sotto l'ugola, eliminano le sostanze impure provenienti dall'esterno e quelle che circolano nel sangue; l'infiammazione delle tonsille, o tonsillite, denuncia una situazione di sangue guasto, risolvibile con buone e leggere digestioni e con attiva eliminazione delle scorie da parte della pelle, delle reni, del fegato, dei polmoni e degli intestini.

Le sostanze tossiche accumulate trovano una valvola di scarico nelle tonsille, il pus delle tonsille è materiale da espellere, per cui è positivo che trovi una via di sfogo; l'estirpazione delle tonsille priva l'organismo di una delle sue difese, caricando di maggiore lavoro l'appendice, che svolge una funzione analoga, la quale perciò s'infiamma; l'asportazione combinata di tonsille e appendice accorcia la vita.

Le affezioni della bocca, dei denti e delle tonsille alimentano l'alitosi, con danni anche al sistema linfatico ghiandolare; poiché i colluttori possono compromettere l'equilibrio batterico della bocca e non risolvono il problema di fondo, la soluzione sta nella dieta vegana, con respirazione, movimento, traspirazione della pelle e sole; un digiuno di 3 giorni porta alla scomparsa della tonsillite. Quando sono asportate le tonsille, si accumulano nel corpo catarro e tossine, togliere tonsille, appendice e ghiandole endocrine costituisce un attentato alla salute, anche se, fortunatamente, le funzioni delle tonsille asportate sono svolte anche da altri linfoidi, perché l'organismo è capace, fino ad un certo punto, di compensare le mutilazioni chirurgiche.

La tiroide, tramite i suoi ormoni, incrementa le combustioni organiche e la termoregolazione, è coinvolta in un centinaio di funzioni; l'ipotiroidismo consiste in un

deficit di secrezione ormonale della tiroide, la conseguenza è un rallentamento generale dei processi metabolici. L'ipotiroidismo è associato a degenerazione arteriosa e al diabete, risultante spesso da una produzione eccessiva d'insulina, che va a ridurre gli zuccheri del sangue, producendo ipoglicemia.

La tiroide è collegata con le altre ghiandole, come la pituitaria o ipofisi, importante per la sessualità; un'insufficienza delle ghiandole surrenali, che controllano lo stress, si verifica con l'uso d'antinfiammatori farmaceutici; per preservare l'equilibrio tra le ghiandole, è necessaria una buona fornitura di minerali e vitamine organiche, un buon sangue, una buona circolazione sanguigna e linfatica, un sistema neurovegetativo attento, aria pura, movimento e luce solare. La vitamina D, il sole, l'aria aperta, sono indispensabili per l'assimilazione del calcio e del fosforo.

Come l'alimentazione, anche lo stress è in grado di influire sulla chimica del corpo e di alterare le funzioni ghiandolari; l'ansia perturba l'attività biochimica e ormonale delle varie ghiandole; il timo è la ghiandola dell'entusiasmo giovanile, del gioco, dello scherzo, della poesia e della fantasia. Il timo dà entusiasmo e combatte apatia e demotivazione; una persona con il timo in ordine, è spumeggiante e sprizza gioia di vivere, ha energia e comunica ottimismo; però i medici procedono alla rimozione anche della ghiandola timo.

Le ghiandole adrenali sono sopra le reni, e producono oltre 50 tipi d'ormoni steroidei, che sono neurotrasmettitori indispensabili alla vita. L'ormone adrenalina agisce in armonia col sistema nervoso simpatico, rafforza il battito cardiaco, aumenta il glucosio nel sangue, incrementa il consumo d'ossigeno e la produzione di calore, stimola il pancreas e il fegato. Le adrenali attivano altri ormoni che normalizzano il metabolismo, riducono lo stress, mantengono la pressione su valori equilibrati, regolano l'equilibrio idrico ed elettrolitico del corpo.

Molte malattie derivano da cattiva alimentazione, da squilibri ormonali e da poca luce solare; la ghiandola pineale è attivata dalla luce solare; la luce del sole, entrando nei globi oculari, influenza la parte bassa del cervello e attiva l'emissione di diversi ormoni, come la melanina che protegge dai raggi ultravioletti. La melatonina, ormone secreto dalla ghiandola pineale, quando si è esposti al sole, ha conseguenze notevoli sul carattere e induce al benessere.

La carenza di luce solare porta a diverse malattie, la luce ultravioletta, agendo sulla retina oculare, stimola la ghiandola pineale a produrre melatonina, che è un ormone anti-stress che regola il sonno, dotato pure di valenza anticancerogena; la luce solare abbassa anche trigliceridi e colesterolo nel sangue. Caffè e zucchero favoriscono squilibri ormonali e alzano il colesterolo; zucchero, caffè, fumo e alcol distruggono la vitamina B1 o tiamina e lo iodio; la tiamina è indispensabile per l'utilizzazione del glucosio, la sua carenza provoca affaticamento e instabilità emotiva; lo zucchero raffinato è una droga che fa danni anche alla tiroide.

Lo sbalzo tiroideo denuncia la reattività dell'organismo, i valori della tiroide vanno a posto agendo sullo stile di vita e non sulla tiroide, ipertiroidismo significa ipertensione, ipercolesterolemia e tachicardia; per tornare in salute serve la disintossicazione e il digiuno, lo iodio carente non va cercato nei farmaci o nel sale marino, ma negli alimenti vegetali. Dopo l'asportazione della tiroide, può accadere che la pelle, non riuscendo più a produrre la giusta dose di melanina, si arrossa, produce nei e assume un colore violaceo.

Poiché siamo fatti per almeno il 75% d'acqua, spetta alle ghiandole delle reni filtrare gli scarti dal sangue, la funzione specifica delle reni consiste nel filtrare in continuazione il sangue, sottraendo a esso tutte le sostanze estranee prodotte dalla digestione e dal ricambio. Le sostanze che le reni tentano di eliminare sono l'urea, l'acido urico, i cloruri, i sali minerali inorganici e i farmaci; quando le reni sono in affanno, inizia l'avvelenamento del sangue. Dal processo di filtrazione e di depurazione del sangue è prodotta l'urina di scarto, perché il corpo, come l'industria, si serve dell'acqua per liberarsi delle scorie.

L'urina passa attraverso i due ureteri e va alla vescica, da dove è poi espulsa attraverso l'uretra; se il corpo ha buona digestione e buona salute, non c'è in esso alcuna accumulazione di sostanze tossiche, perciò il rene non fa altro che eliminare i residui del metabolismo e non si ammala; però, con l'alimentazione sbagliata e con i farmaci, si costringono le reni a un maggior lavoro, indebolendo le sue capacità filtranti.

Il lavoro delle reni aumenta anche respirando aria viziata e ostacolando la traspirazione della pelle; la dieta sbagliata e la carenza di acqua biologica producono stress renali; le reni sono danneggiate da putrefazione intestinale, stitichezza e acidificazione del sangue. Il trattamento igienistico punta alla purificazione del sangue, con digiuno, dieta vegana, respirazione, movimento e sole.

A causa di farmaci, zucchero, latte, fumo, aria viziata, alcuni sono effetti da pruriti, eczemi, dermatite seborroica, desquamazioni e arrossamenti; queste manifestazioni cutanee, a causa di un'insufficienza renale, costituiscono il modo prescelto dal sistema immunitario per espellere i veleni; paralizzare con pomate farmaceutiche l'attività eliminatrice della pelle, che è il terzo rene, è un errore, perché si costringono i veleni a restare dentro il corpo; essendo la malattia un processo d'espulsione di tossine, ogni azione curativa a suo contrasto è dannosa al ripristino della salute.

Su questo tema, Manuel Lezaeta (1881-1959), Padre Taddeo da Wiesent (1858-1926), Carmelo Scaffidi dell'Ibam di Bergamo, Luigi Costacurta (1921-1971) e Valdo Vaccaro hanno insegnato molto. Poiché ci sono tossine che il fegato e le reni non riescono a filtrare, per rimettere a posto il sangue, bisogna normalizzare digestione e assimilazione, alleviando anche ghiandole e cuore stressato.

Bisogna purificare il sangue inquinato da alimenti cattivi, poca aria, poco movimento e poco sole, per purificarsi occorre anche sudare; i problemi digestivi e gastrointestinali portano ai problemi all'epidermide, per curarsi, occorre il digiuno e poi la dieta vegana-igienista. In generale, i raggi solari, presi in eccesso, favoriscono l'invecchiamento dello strato più esterno della cute, perché collagene ed elastina s'impoveriscono e si riduce la funzione di barriera della pelle; i raggi ultravioletti fanno danni ossidativi perché fanno crescere i radicali liberi, che sono composti dell'ossigeno che distruggono le strutture delle cellule, non più riparate dagli enzimi.

Se lo stile di vita è sbagliato, i danni da fotoinvecchiamento sono maggiori da quelli inferti dal tempo, perché la pelle diventa secca, meno elastica, rugosa e ruvida, aumenta la produzione di sebo, appaiono lentiggini, edemi, gonfiori e macchie. I danni ossidativi alla pelle si combattono privilegiando alimenti d'origine vegetale, ed evitando fumo, zucchero, alcool, proteine e grassi animali, bisogna bere anche molta acqua biologica. L'invecchiamento della pelle dipende anche da fattori ormonali, con esso il collagene, che è il costituente fibroso del derma, s'indebolisce.

Alcuni detergenti aggressivi asportano anche la pellicola idrolipidica, favorendo la secchezza della pelle e determinando anche l'infiammazione degli strati dell'epidermide; anche la malnutrizione e il fumo producono scorie metaboliche che favoriscono l'invecchiamento della cute. L'immunodeficienza è anche associata alla senescenza e all'invecchiamento della pelle; a causa dell'aumento di radicali liberi, le persone anziane sono più soggette a infezioni e a malattie autoimmuni; il miglioramento della funzione immunitaria si può avere con betacarotene e vitamina E.

I fibroblasti sono cellule che si trovano nel derma e sono responsabili della produzione di collagene, una proteina che rende la pelle soda ed elastica, l'esposizione al sole e il normale processo d'invecchiamento fanno sì che i fibroblasti rallentano la produzione di collagene e così le rughe si estendono. Anche l'olio d'oliva aiuta la pelle, con le sue vitamine è antiossidante e combatte i radicali liberi, con la sua acidità aiuta le pelli grasse, tonifica e rivitalizza l'epidermide.

L'acido glicolico, derivato dalla canna da zucchero, aiuta il ricambio cellulare della pelle, potenzia collagene, elastina e idratazione, ridando tonicità alla pelle, elimina le macchie sulla pelle. La pelle grassa è dovuta a cattiva alimentazione e a fattori ormonali, il che alimenta il sebo da parte delle ghiandole sebacee e da questo derivano le acne; l'acido glicolico normalizza la produzione sebacea e riduce i segni delle cicatrici da acne, permette alle cellule morte di staccarsi, elimina le ostruzioni dei pori, riduce lentiggini e macchie.

La pelle è l'organo più grande del corpo umano, è attaccata da sole, vento, sigarette, stress, agenti inquinanti esterni e tossine interne, con il rischio d'invecchiamento e melanoma; non protetta dal sole, invecchia prima. Per ovviare a questi problemi, l'alimentazione deve prediligere frutta e verdura crude, che sono antiossidanti in grado di contrastare lo stress ossidativo associato all'invecchiamento della pelle.

Per poter traspirare, la pelle deve essere coperta da vesti leggere, deve essere assecondata da movimento, aria e sole e deve essere irrorata da sangue; purtroppo, la febbre gastrointestinale rende la pelle anemica e fredda, a causa del richiamo del sangue verso il ventre. Quando la pelle è fredda e inattiva, non è in grado di fare il suo lavoro traspiratorio, per cui, tutto l'onere della respirazione, cioè della fornitura di ossigeno, ricade sul sistema broncopolmonare, mentre le reni si accollano tutto l'onere di purificare il sangue.

L'inattività della pelle rende più difficile l'espulsione delle sostanze tossiche e di sali, perciò il sistema immunitario non ha altra scelta che utilizzare la via del muco, che esce da tutti i fori del corpo. Polvere, gas tossici, fumo e sostanze chimiche, compromettono il funzionamento dei bronchi; soccorre la dieta vegana, respirazione, sole e movimento, bagni caldi e freddi alternati riattivano i pori della pelle; le docce al basso ventre sono utili a stimolare la circolazione e a ridistribuire in modo omogeneo la temperatura del corpo e l'irrorazione sanguigna, cioè a rialzare la temperatura della pelle.

L'anemia della pelle dipende da vita innaturale, regime alimentare inappropriato, mancanza d'esercizio fisico, mancanza d'aria pura, da poco sole e da uso di sostanze tossiche, di farmaci e di vaccini; i sintomi dell'anemia sono colorito pallido o smorto o giallastro, mucose della bocca biancastre, estremità fredde, pigrizia, emicranie, capogiri e alterazioni visive. Per combatterla, occorre normalizzare i processi digestivi e regolare la temperatura interna del corpo con una dieta adeguata, occorre respirare aria pura, fare bagni di sole e docce, assumendo minerali organici della frutta e dei vegetali crudi.

Gli anemici mancano di ferro organico ma hanno quello inorganico nelle placche arteriose e nei giunti; i vegani non hanno mancanza di ferro e non hanno sete, la sete è sintomo di congestione intestinale e d'eccesso di sale comune, cioè di cloruro di sodio, ma anche di altri sali inorganici. Le nostre cellule, morendo, diventano virus che attirano batteri, nostri simbiotici preposti alla digestione e all'eliminazione di scorie come i virus; per stare bene in salute, bisogna curare più la pulizia interna del corpo, soprattutto intestinale, che quella esterna; la pulizia che conta di più è quella del sangue e quella del sistema gastro-intestinale, che permette a fegato, reni e ghiandole endocrine di lavorare senza problemi.

Il dott. John Knox, del Dipartimento di Dermatologia del Baylor College of Medicine di Houston, Texas, ha detto che i dermatologi curano più malattie dovute da eccesso di pulizia che da eccesso di sporcizia, perché saponi, creme commerciali, profumi, deodoranti e lacche sono pieni di sostanze chimiche dannose per la pelle e l'organismo. La superficie oleosa della nostra pelle, assieme a batteri protettivi e al suo tasso di acidità con PH 5.5, è una protezione naturale da sole, microorganismi patogeni e inquinanti esterni, però è rimossa dai saponi; perciò l'igienismo è contrario a saponi e deodoranti, consiglia idroterapia, elioterapia e attività aerobica, perché l'acqua è il solvente naturale della nostra pelle. L'acqua ha un valore neutro di PH 7.00, perciò il sapone migliore è quello più vicino al valore dell'acqua o quello con il PH 5.5 della pelle o quello biologico di

Marsiglia; però bisogna anche considerare gli additivi chimici e i deodoranti inseriti nel sapone, che non fanno bene.

La dermatite atopica o eczema dipende dall'intossicazione, la pelle è un terzo rene e cerca di eliminare, attraverso i suoi pori, il surplus tossico che si possiede nel sangue, nell'adipe e nelle arterie, inclusi sali, acidi urici e farmaci. Non bisogna spaventarsi per le eruzioni cutanee, ma bisogna ripulire il nostro sangue viscoso e ripristinare la funzionalità della pelle; le eruzioni sono un tentativo del sistema immunitario di mandar fuori dal corpo le tossine che i reni non riescono a filtrare, anche per mancanza di acqua biologica vegetale (Valdo Vaccaro www.vaaldovaccaro.blogspot.com).

L'emicrania è legata anche al problema della pelle secca, deriva da problemi digestivi, ghiandolari, stress e costipazione, dipende da contrazioni e dilatazioni dei vasi sanguigni, con eccesso di flusso sanguigno; tutto parte dalla costipazione cronica, dall'acidificazione, dall'intossicazione, dalla viscosità del sangue e dalla scarsa circolazione del medesimo. Curare la pelle non significa sottoporla ad aggressione chimica, ma curarla con l'acqua e il sole, la pelle secca è indice di squilibrio termico tra epidermide e mucose gastrointestinali accaldate.

La psoriasi si manifesta con prurito, pelle secca e assenza di sudore, è curabile con la dieta vegana, con il sole e con i bagni, una pelle funzionante è il terzo rene e il terzo polmone del corpo; questa malattia è spesso dovuta a una carente ossigenazione e idratazione. Ripristinando funzionalità renali e respiratorie, si migliora la circolazione e si aiuta la pelle, eliminando piaghe e ulcere; così si fa arrivare l'irrorazione sanguigna di un sangue rinnovato ovunque, eliminando le impurità del sangue.

L'herpes vaginale, del labbro o della narice è una crisi eliminatoria condotta dal sistema immunitario interno che sceglie una zona precisa del corpo perché l'infiammazione è maggiore in quella zona. La formazione di pustole è un'attività riparatrice del corpo che ha creato dei canali escretori d'emergenza per espellere materiale tossico interno; non bisogna ostacolare questi processi con antibiotici, cortisonici, creme o alcol.

E' molto meglio ricorrere al riposo fisiologico o digiuno a sola acqua pura; in condizione di riposo, il sistema immunitario ha a sua disposizione tutte le energie per eliminare l'intossicazione interna, assieme a cisti, herpes e pustole. Le crisi eliminative sono una caratteristica delle persone che stanno guarendo da sole, si verificano in concomitanza con il miglioramento nutrizionale o con il digiuno; un'alimentazione leggera e vegetale ha le caratteristiche autorigeneranti del digiuno e favorisce la fuoriuscita di materiale tossico, ma richiede più tempo. La medicina combatte le malattie della pelle con medicinali a base di veleni che obbligano l'organismo a tenersi dentro le sostanze tossiche.

Per i ragazzi sofferenti di acne, non servono le creme, che possono bloccare il processo di purificazione del sangue e di guarigione; la sua forma più comune è prevalente nei ragazzi adolescenti, in concomitanza con la pubertà, è caratterizzata da eruzioni, pustole e da occlusione dei canali escretivi delle ghiandole sebacee. Tali ghiandole diventano iperattive sotto l'influenza degli ormoni, che favoriscono una maggiore produzione di sebo, con proliferazione di batteri opportunisti; in questo caso, i follicoli piliferi s'intasano e diventano infiammati, diventano sede di ascessi e di piccole cisti sebacee.

L'acne non è una condizione inevitabile, ma è causata da errori alimentari, perché con essa il colon è regolarmente intasato e malfunzionante, mentre il sangue ha raggiunto livelli eccessivi d'impurità. I rimedi nutritivi includono vitamine naturali E, C, A e B e minerali organici come potassio, magnesio e ferro. La dieta fatta di vegetali e frutta crude è efficace, la foglia di cavolo e la crema di avocado, applicate sulla parte, possono aiutare il processo espulsivo dei veleni cutanei; quando il sangue torna puro, l'acne scompare.

La guarigione arriva dal sistema immunitario, non più depresso dai costi digestivi dell'alimentazione sbagliata, frutta e verdura cruda contengono forze elettrochimiche e elettromagnetiche, sono autopulenti grazie alla loro acqua biologica carica di vitamine

naturali, enzimi, minerali naturali e ormoni. Anche camminate ed esercizi respiratori all'aperto sono utili per sconfiggere l'acne, assieme a sole e traspirazione e ai bagni freddi sul basso ventre.

Il colore della pelle è dato dal sangue però, nonostante il consumo di carne, spesso la pelle ha un colorito pallido, cioè è poco irrorata dal sangue, prende poco sole e il sangue ha un eccesso di globuli bianchi e di muco biancastro; i pori della pelle sono costipati da muco che ostacola la traspirazione e la liberazione di tossine attraverso la pelle; per restituire alla pelle il suo colore naturale, occorre mangiare frutta e insalata verde, vivere all'aria aperta e al sole e ripristinare l'equilibrio termico del corpo.

Il sole attiva i pori della pelle che purificano il sangue, l'eliminazione artificiale cutanea delle scorie si ha congestionando la pelle, cioè facendoci affluire più sangue; la febbre sulla pelle si ottiene con orticazioni, cioè con ortiche fresche seguite da frizioni d'acqua fredda; per conseguenza, se ne ha una reazione termica d'origine nervosa, con il risveglio della pelle, che aumenta calore e traspirazione.

Per contrastare lo squilibrio termico, sulla pelle e sui piedi freddi si adottano bagni caldi, invece sulle viscere calde e sulle reni si applicano cataplasmi di fango freddo. Le compresse fredde di panni umidi combattono esternamente infiammazioni, febbri locali e dolori, il cataplasma di ricotta rinfresca; cataplasmi e impacchi caldi di semi di lino in polvere decongestionano i bronchi. Le malattie si curano alimentando una febbre esterna e combattendo la febbre interna; per combattere febbre e infiammazione locali non si devono usare borse di ghiaccio, perché paralizzano la circolazione del sangue.

Il sangue è purificato da polmoni, pelle e reni, si contamina respirando aria impura, con la cattiva digestione e ostruendo i pori della pelle, così il corpo perde la sua vitalità; per far sparire la malattia, basta purificare il sangue, mediante una buona digestione e un'attiva eliminazione cutanea, normalizzando circolazione sulla pelle e sulle estremità, rinfrescando l'apparato digerente e febricitando con reazioni termiche la pelle (Manuel Lazaeta).

L'igiene esterna assicura l'apertura dei pori per la traspirazione e l'eliminazione di tossine, ricordando che senza sudore, il corpo s'inferma, anche l'esercizio fisico cura le malattie. Il sangue cattivo lede i nervi e le malattie hanno anche origine nervosa, ne sono colpiti anche stomaco e intestino; ira, odio e shock sono deleteri, la cattiveria denuncia lo stato del sangue viziato che congestiona i centri nervosi, la salute è allegria, mentre la malattia è cattiveria. Accanto all'igiene interna, anche il riposo è importante, perché lenisce i dolori, purifica il corpo e ripara i tessuti, l'uomo ha bisogno di dormire otto ore il giorno.

Una pelle che respira fa il 20% del lavoro dei polmoni e una pelle che traspira con il sudore può fare il 30% del lavoro delle reni, perché il sudore è equivalente all'urina; attivando le funzioni eliminatrici della pelle si alleggerisce il lavoro delle reni; la pelle assorbe ossigeno, calore, luce e onde elettromagnetiche, perciò, otturando i pori, si muore d'intossicazione del sangue. Per quanto riguarda la salute dei piedi, possibilmente, bisogna anche camminare a piedi scalzi ed evitare le scarpe con la suola di gomma.

La pelle calda indica buona digestione e buona circolazione, la pelle esterna e le mucose interne hanno una costituzione porosa, paralizzare e ostruire la pelle significa morire, ostruire le mucose dell'intestino significa avvelenare; il vestiario sbagliato riduce la circolazione sanguigna, come la vita troppo sedentaria e troppo rinchiusa; l'attività della pelle è risvegliata dal conflitto con l'aria e l'acqua fresca, con la luce e il sole. Con l'indebolimento della pelle, si riduce l'espulsione attraverso i pori delle sostanze morbose che si vanno a depositare nel grasso, nelle acque stagnanti interne e nelle mucose intestinali, facendo maggiori danni; perché queste scorie sono acide, irritanti, infiammanti e congestionanti, provocano affezioni agli organi interni, al sistema nervoso e al sangue.

Per congestionare la pelle, sono utili i bagni d'aria, d'acqua fredda, di luce e di sole, come vivere all'aria aperta; una frizione d'acqua fredda aiuta, l'ossigeno introdotto attraverso i

polmonio e la pelle aiuta la combustione interna e l'eliminazione di sostanze estranee, cioè aiuta digestione e depurazione; l'attivazione della pelle favorisce lo smaltimento di tossine e fa sparire la febbre interna. Il cattivo cibo genera fermentazioni e putrefazioni malsane che avvelenano, invece la fermentazione normale, cioè moderata, è chiamata digestione, avviene per mezzo di batteri aerobici, a 37 gradi e non dà disagio.

La pelle ha un'importanza straordinaria come mezzo di depurazione, come terzo rene e come terzo polmone, richiede più movimento, più respirazione profonda, più traspirazione, più sole, più aria e più acqua leggera, bevuta e a contatto col corpo, cioè sotto forma di bagni; quando c'è la dermatite, vuol dire che circolano ancora dei veleni alla ricerca di una via d'uscita. Quando si sta bene, il sangue è fluido e il sistema immunitario riesce a mandar fuori per via cutanea quello che le reni non sono riusciti a filtrare.

La pelle espelle un quarto dell'acqua assimilata e con il sudore elimina tossine, cooperando a tale fine con il sistema di depurazione interno, soprattutto delle reni. La presenza di foruncoli indicano pori occlusi, le rughe indicano invecchiamento; nutrienti della pelle sono l'olio d'oliva con limone e l'olio di mandorle, inoltre, per curare la pelle, occorre consumare frutta e verdura. Carote, sedano, cetriolo e ciliege rendono migliori carnagione, occhi e capelli; per le macchie sulla pelle sono utili anche i datteri.

La pelle svolge funzione respiratoria ed eliminatrice, bagno d'aria, abluzioni e frizioni d'acqua fredda sono utili alla pelle; la luce solare aiuta il sistema nervoso, è utile alle piante e all'uomo, favorisce le reazioni fisiche e chimiche dell'organismo e il ricambio organico, cioè il processo di rinnovamento delle cellule. Secondo Lazaeta, per aiutare il sangue, bisogna congestionare o riscaldare la pelle, applicandovi poi un asciugamano con acqua fredda; i raggi del sole distruggono gli agenti patogeni, hanno effetto depurativo e favoriscono la traspirazione della pelle; i raggi ultravioletti, presi con moderazione, sono benefici perché antisettici, stando però attenti alle scottature, a essi devono seguire abluzioni fredde.

Le infiammazioni esterne del corpo, prodotte dal sole, possono essere protette dal fango; la pigmentazione della pelle conferma l'assorbimento dell'energia solare, se le pulsazioni superano le 90 il minuto, per rinfrescare la pelle, i bagni di sole devono essere seguiti da frizioni d'acqua fredda. Le ferite locali si curano anche con il fango o il cataplasma di fango, che cura anche congestioni di fegato, stomaco e ventre, però, in questo caso, il fango va applicato preferibilmente la notte.

Come fanno gli animali, il bagno di sole, seguito da cataplasma di fango del tronco e frizioni al basso ventre, è prodigioso, camminare a piedi scalzi e all'aria aperta fortifica il sistema nervoso e facilita l'assorbimento di correnti elettromagnetiche dell'atmosfera; come fanno certi uccelli, l'argilla ingerita al mattino è un purificante, l'esercizio fisico favorisce il ricambio organico e il digiuno aiuta l'eliminazione.

La debolezza deriva da intossicazioni e da putrefazioni intestinali, che elevano la temperatura interna e deprimono la vitalità dell'organismo; si guarisce con dieta vegetariana, in combinazione con bagni freddi d'aria e d'acqua e con il giornaliero bagno di sole o di vapore; il digiuno è utile e può essere ripetuto, è fatto a sola acqua o a sola frutta acquosa e insalata cruda; il digiuno purifica il sangue e ci libera dalle ostruzioni, ne beneficiano intestino, stomaco, fegato, pelle, reni, cervello e cuore.

Il fango freddo combatte la febbre interna, si prepara con terra non inquinata mischiata ad acqua, man mano che si riscalda, perde la sua azione decongestionante, perciò va cambiato; questo fango può essere riutilizzato, può essere usato anche per dolori locali, disinfiamma, purifica e cicatrizza. Generalmente la terra non è agente d'infezione, cura con fasciature di fango intorno al ventre e alle reni; nella terra gli organismi patogeni sono sterminati da batteri benefici, la terra accumula energie elettromagnetiche e solari, calma i dolori, disinfetta, fa scomparire la febbre, decongestiona il ventre e riattiva la circolazione sulla pelle.

Per preparare il fango, la terra va prima passata al setaccio e poi va mischiata ad acqua fresca, il fango si estende su una tela di cotone e poi va applicato dove è localizzato il dolore o sul ventre e le reni; va rinnovato fino a cessazione del dolore, invece nella fasciatura del ventre rimane tutta la notte. La conseguente apparizione di foruncoli o eruzioni sulla pelle significa eliminazione di morbosità, anche il fieno greco aiuta la suppurazione; la terra impiegata, posta al sole e alle intemperie per una settimana, può essere riutilizzata.

Il sistema nervoso dirige nutrizione ed eliminazione, predispone le difese ed espelle le cose malsane con diarree, muco e suppurazioni; se qualche cosa d'estraneo entra nella bocca, il sistema nervoso produce tosse, starnuto e vomito, se il sangue si carica d'umori malsani, la difesa nervosa predispone la loro espulsione mediante eruzioni, pustole e ulcere. Muco che esce da naso, bronchi, vagina e ano, assieme alle suppurazioni purulente, sotto la regia del sistema nervoso, purificano il corpo; anche dolore, infiammazione e febbre sono sistemi di difesa che operano sotto la regia del sistema nervoso e del sistema immunitario.

Gli eritemi sono il più delle volte espressioni di crisi disintossicante, cioè veleni interni che trovano modo di scaricarsi attraverso la via cutanea, perciò non bisogna contrastarli con creme, cortisone e steroidi. Il miglioramento della dieta conferisce forza reattiva al sistema immunitario, per cui esso mette a punto un piano di pulizia interna, provocando la crisi eliminativa che si concreta negli eritemi. Quando arriva l'eritema, per aiutare il corpo a disintossicarsi, bisogna fare due o tre giorni di digiuno, invece il dermatologo aggredisce il sintomo senza chiedersi come l'eritema sia arrivato.

Con i suoi orifizi, la pelle assorbe dall'atmosfera ossigeno e umidità ed elimina le scorie con le secrezioni delle ghiandole sudorifere, contenenti sostanze tossiche, minerali inorganici e acqua; perché funzioni perfettamente, la pelle ha bisogno di bagni d'aria, d'acqua, di luce e di sole; come le mucose interne, la pelle è collegata a capillari sanguigni e a terminazioni nervose. La circolazione del sangue è diretta dal sistema nervoso, dove c'è più sangue c'è più calore, come accade nella febbre gastrointestinale.

La salute dipende dalla funzionalità della pelle, riportando alla superficie del corpo la febbre delle viscere, si torna alla salute. Per febricitare la pelle si usa il freddo dell'aria e dell'acqua, generalmente si esegue un'orticazione, che produce irritazione nervosa, seguita da frizioni d'acqua, getti d'acqua, fasciature fredde e compresse fredde di panni umidi, applicati sul corpo; per attrarre il sangue dall'interno del corpo, si usa sole, vapore e frizioni di acqua fredde, con il contrasto del calore e del freddo sulla pelle. Per decongestionare le viscere è utile il bagno fresco di genitali e di tronco, inoltre fasciature fredde e cataplasmi di fango freddi, unite a una dieta vegana, soprattutto a base di frutta e insalata cruda.

L'attività nervosa influenza traspirazione e reazione termica, favorendo la circolazione del sangue sulla pelle, il calore favorisce la traspirazione tramite le ghiandole sudoripare; la traspirazione, per conseguenza dell'evaporazione, raffredda la pelle, invece la reazione termica, ottenuta con il conflitto con il freddo, la riscalda. La traspirazione elimina le sostanze estranee, però anche la reazione del calore, prodotta dal conflitto termico dell'aria e dell'acqua fredde sulla pelle, favorisce l'esalazione delle impurità dai pori; quando la pelle è pallida e fredda è incapace di purificare il sangue, quando è congestionata ci riesce, in questo caso la traspirazione si ottiene con il calore.

Attaccando la pelle con il freddo, la obblighiamo a rimuovere l'eccesso di sangue dalle viscere, infatti, dopo un bagno caldo, la temperatura della pelle si abbassa, il bagno freddo ottiene l'effetto opposto; il lavaggio o bagno del sangue con sole o vapore, seguito da abluzioni d'acqua fredda, provoca vasodilatazione e vasocostrizione sulla pelle, purificando il sangue attraverso i pori. Il sudore, raffreddando la pelle, la decongestiona, va lavato con un panno bagnato con acqua fredda.

La migliore acqua, anche per un bagno, è quella fresca di sorgente, carica d'energia solare elettromagnetica, va bevuta a sorsi; dopo un'applicazione d'acqua fredda, non bisogna asciugare il corpo, l'acqua fredda è uno stimolante che pone il corpo in conflitto termico, attraendo sulla pelle il calore dall'interno del corpo. Quando s'impiega acqua fredda, si ha una reazione di calore sulla pelle che riattiva il ricambio organico, attraendo sulla pelle gli umori malsani per l'espulsione, riequilibrando le temperature e decongestionando le viscere; tuttavia non bisogna praticare il bagno freddo d'immersione rapida, che può portare alla congestione polmonare e al blocco cardiaco, l'acqua fredda va applicata localmente e gradualmente.

Mentre l'acqua calda non produce reazioni favorevoli, pulisce solo la pelle e i pori e non dà reazioni, l'acqua fredda attiva il calore sulla pelle, il bagno freddo fortifica; basta spruzzare con l'acqua fredda il viso di una persona svenuta che questa torna in se, un'abluzione fredda stimola l'orinazione, una frizione d'acqua fredda ha un effetto calmante, aiuta gli infermi di cuore, consente di eliminare impurità e febbre interna.

Il ghiaccio applicato sulla pelle, sulla testa o sul ventre con le borse di ghiaccio è nocivo, perché paralizza circolazione sanguigna e attività nervosa locale. Prima dell'applicazione d'acqua fredda, il corpo deve essere reso caldo, con esercizio fisico, orticazione, calore del sole, del vapore e borse calde; se sulla pelle c'è la febbre, l'applicazione d'acqua fredda è opportuna, ma va fatta a stomaco vuoto.

Nulla può fare meglio di una frizione d'acqua fredda su tutto il corpo, si pratica con un asciugamano piegato in quattro, inzuppato d'acqua fredda e strizzato, partendo dall'alto al basso, avanti e dietro il corpo; questa frizione va praticata più volte il giorno, favorisce circolazione, traspirazione e nutrizione; invece di una frizione intera, se ne può fare una parziale nelle parti da riattivare. L'abluzione è diversa dalla frizione perché l'asciugamano si passa sul corpo non strizzato.

Al malato devono essere applicate al letto sei frizioni giornaliere, agli infermi con la pelle fredda, prima d'ogni frizione, va praticata l'orticazione. La fasciatura consiste nell'avvolgere il corpo del malato in una tela bagnata d'acqua fredda e strizzata, si pratica su un corpo caldo a causa della febbre e attira sulla pelle le impurità e il calore interno, la pelle si congestiona e i pori si aprono, favorendo la traspirazione.

Le compresse sono costituite da un panno di cotone umido ricoperto da un panno di lana asciutto, si possono applicare in qualsiasi parte del corpo, rinfrescano e decongestionano; il getto folgorante d'acqua si può eseguire con la lancia, con un secchio o un altro recipiente contenente acqua, combatte anemia della pelle e scioglie il grasso eccessivo; come avviene con la frizione, si applica quando il corpo è ben caldo, lungo tutto il corpo, davanti e dietro ("La medicina naturale alla portata di tutti" di Manuel Lezaeta Acharan – Baccicchetti Edizioni – Conegliano).

Sempre nella logica dell'idroterapia, il bagno di Just si fa entro una vasca riempita d'acqua fredda per 10 cm, con gambe piegate, strofinando ventre e parti basse, in modo da tenera al fresco sedere e genitali, frizionandosi con le mani il resto del corpo; questo bagno va fatto giornalmente, è decongestionante e indicato per raffreddore, tosse, gola, udito e testa. Analoghi a esso sono il bagno di tronco o busto, fatto con il bidet, e il bagno genitale, però l'acqua non deve essere inferiore ai 28 gradi e il bagno deve durare mezz'ora.

Il bagno di vapore purifica e disintossica, produce una reazione di calore sulla pelle, obbligandola a eliminare le impurità, è detto anche lavaggio del sangue; con questa tecnica, la pelle prima è riscaldata dal vapore o dal sole e poi si passa all'orticazione o/e alla frizione d'acqua fredda; è l'acqua fredda che agisce e non il calore, invece la sauna, operando con il calore, può provocare uno choc; i bagni caldi producono una reazione fredda sulla pelle e favoriscono la febbre interna, invece l'acqua fredda sulla pelle, ristabilisce l'equilibrio termico, risveglia l'attività nervosa e accelera il ricambio organico.

Congestionando la pelle si produce febbre curativa sulla pelle e si combatte la febbre distruttiva delle viscere, attivando i pori e liberando tramite essi, con la traspirazione, veleni, acidi urici, sali minerali inorganici, medicine e tossine; per congestionare la pelle, prima si riscalda il corpo con bagni di sole o di vapore e poi si procede con abluzioni d'acqua fredda, operando con un asciugamano inzuppato e strizzato.

Il bagno di vapore va fatto all'interno di un telo avvolgente o di un cassone sigillato, seduti su una sedia e avendo sotto dei recipienti che esalano vapori d'acqua riscaldata; finito il bagno, si procede con sei o sette abluzioni e poi ci si corica a letto; con ciò si realizza il lavaggio del sangue, il vapore può essere prodotto anche con coda cavallina, fiori d'arnia o fieno greco, che hanno proprietà purificatrici ed emollienti.

Le pustole espellono sostanze corrotte; a causa di sangue guasto e putrefazioni intestinali, le eruzioni della pelle rivelano le attività difensive dell'organismo, capaci di eliminare sostanze corrotte; il vaccino e il farmaco paralizzano le difese organiche del sistema nervoso, addormentando le difese naturali e favorendo malattie croniche; generalmente le infezioni sono dovute a contaminazioni parassitarie e di microrganismi, però la putrefazione e la costipazione intestinale è all'origine di quasi tutte le malattie. La pelle si pulisce con un bagno caldo, poi va massaggiata con olio di mandorle; le persone con la pressione bassa non possono alzarsi di scatto dalla vasca o dal letto, quelle con pressione alta non possono usare acqua troppo calda. I fondi di caffè sono utili per curare le rughe, puliscono la pelle e la nutrono, la pelle si pulisce anche con borace diluita in acqua.

Il massaggio della pelle riattiva la circolazione, il sistema nervoso aiuta l'espulsione dalla pelle di grassi e tossine; le tossine induriscono la pelle, rendendo più difficile la circolazione sanguigna capillare e quella linfatica, perciò la cellulite aumenta e la pelle perde elasticità. In condizione normale, la pelle deve essere elastica e colorita dal sangue circolante; con il massaggio della pelle, si liberano le tossine e diminuiscono i dolori. Le tossine sono prelevate dal sistema linfatico e immesse nel sistema venoso, per l'eliminazione da parte delle reni; il linfodrenaggio con massaggio aiuta questo processo.

Dopo il massaggio, potrebbero apparire dei brufoli e foruncoli che sono crateri attraverso i quali escono le tossine, perché il corpo tende a scaricare, attraverso la pelle, le tossine non eliminate dagli organi interni, questi brufoli non vanno attaccati con pomate. Per le scottature della pelle, è utile una miscela al 50% di acqua con sale marino e miele, che lenisce anche il prurito, sono utili anche un bagno con borace e un estratto di frutta e vegetali con enzimi vivi.

CAPITOLO 11

LE MALATTIE

Le malattie endogene dipendono soprattutto dalla cattiva alimentazione, quelle esogene da inquinanti esterni e da microrganismi patogeni. I sintomi delle malattie sono contrastati dai veleni farmaceutici della medicina allopatrica o sintomatica o ufficiale o convenzionale o legale o protocollare; quanto entrano queste medicine, il corpo tralascia la malattia sintomo, che è positiva perché denuncia un disagio, una reazione dell'organismo e un'azione di risanamento, e il sistema immunitario si dirige contro il nuovo aggressore chiamato farmaco; perciò il primo malessere si acquieta, mentre, a causa del farmaco, cresce l'intossicazione generale, foriera di malattie croniche.

I sintomi o disturbi sono segnali d'allarme, l'avvelenamento vero deriva da aria, acqua, cibo e medicine, invece la salute è frutto di sane abitudini di vita; il corpo tende naturalmente ad autoguarire e a riequilibrarsi, se glie ne diamo la possibilità; per la salute occorre buon cibo, aria, sole, movimento e sonno, qualche volta, per depurarsi, il digiuno. Tuttavia la medicina segue in prevalenza Luigi Pasteur, secondo il quale, i microbi sono degli antagonisti, come gli spiriti maligni e i demoni, e favoriscono le malattie; parla anche troppo di predisposizione genetica, anche se è vero che gli uomini, presi singolarmente, hanno delle vulnerabilità.

In realtà i batteri, che appartengono a tante specie, sono generalmente spazzini che eliminano le sostanze organiche morte, mangiano i nostri rifiuti e nel terreno trasformano i rifiuti in humus; rimuovono le cellule morte dal corpo, disgregano il cibo con la digestione; si nutrono di detriti cellulari e di cellule morte e non di quelle sane, poi passano i loro scarti al sangue e alle reni per l'espulsione. Ci mantengono sani e puliti, ci forniscono la vitamina K e quelle del gruppo B e nei topi forniscono la vitamina C; con la fermentazione batterica creano pane, aceto, vino, formaggio e birra.

Grazie alla febbre, che serve per potenziare la lotta di contrasto agli antigeni, in caso di malattia, i batteri si moltiplicano; il tumore non appare all'improvviso ed è guaribile e si può prevenire, è preceduto da intossicazione, acidificazione, irritazione, infiammazione, ulcerazione e fungicazione. Il corpo brucia con ossigeno i nutrienti, crea energia ed elimina le sostanze di scarto; con un digiuno elimina grasso, acque stagnanti, sali inorganici, tossine, cisti, foruncoli e tumori. La tossiemia debilita il corpo, che perciò è troppo debole per eliminare le tossine; l'infiammazione è la reazione di un tessuto vivente a un'offesa.

Federico Nietzsche affermava che le grandi idee sono semplici, ma si comprendono tardi, Ippocrate affermava che non ci sono malattie ma solo malati; tutte le malattie hanno la stessa origine, che si chiama tossiemia, generalmente non dipendono da microbi, dall'ereditarietà o dal fato; la scienza esiste nella natura, generalmente ci ammaliamo a causa dei nostri errori, non per il fato, gli spiriti maligni, il contagio, le epidemie, l'ereditarietà o i microbi.

In condizioni ideali, l'uomo può vivere più di 100 anni, cioè sei volte il suo sviluppo fisico, il nostro corpo resiste a un digiuno prolungato di 40 giorni, bevendo sola acqua; se la sua pelle funziona, l'uomo assorbe, attraverso la pelle, un quinto dell'ossigeno di cui ha bisogno; attraverso la pelle espelle i veleni. La malattia sintomo è un processo guarente, è rimozione dei fattori che l'hanno causata, al fine di riequilibrare il corpo.

Invece la medicina preferisce combattere gli spiriti maligni dei germi e dei virus, usando a tale scopo farmaci velenosi di sintesi; in inglese farmaco si dice drug o droga, le reazioni al farmaco vengono da un corpo che tenta di reagire ai veleni, con vomito, diarrea, sudore. I farmaci non guariscono ma intossicano e ritardano la guarigione, danneggiano intestino, stomaco, reni e fegato, accelerano il battito del cuore e fanno danni al cervello.

La medicina moderna, tributaria di Pasteur, crede al danno dei microbi, all'effetto negativo della febbre e alla bontà dei farmaci, dei vaccini e dei trapianti; ha inventato malattie come Aids e Sars, in realtà, generalmente, sono i detriti tossici interni, il deficit di ossigenazione e la mancata pulizia del corpo, soprattutto del colon, che portano alla malattia. Per Herbert Shelton la guarigione è un processo biologico, afferma che non si devono nascondere i sintomi con i medicinali, ma eliminare le cause dei disturbi; in generale, l'ereditarietà è diventata, come i microbi, il capro espiatorio della medicina. Per Shelton, l'ipertensione è causata da troppi liquidi nel corpo, cioè acqua stagnante, sangue e linfa, come conseguenza dell'avvelenamento tossico e dell'eccesso di sale inorganico.

Le malattie debilitanti non dipendano solo dagli alimenti, a volta sono anche indotte dall'esterno, il Fluoro serve a ridurre la resistenza delle masse alla dominazione, serve al controllo delle masse, è immesso come fluoruro di sodio nell'acqua potabile, rende l'individuo più docile e sottomesso, tedeschi e russi lo aggiungevano all'acqua dei prigionieri (Dottor Hans Moolenburgh - Harleem – Olanda). L'industria chimica tedesca Farben, durante la seconda guerra, aveva piani per fluorizzare i paesi occupati; al posto del fluoro, l'Islam predica sottomissione e la religione cattolica obbedienza, il 25% dei principali tranquillanti è connesso con il fluoro.

Il governo americano testò come allucinogeno LSD di sintesi e l'uso delle droghe faceva parte di un programma della CIA per controllare la mente umana (Rapporto Rockefeller al Presidente), questo programma fu rilanciato con il progetto MK-Ultra. La ditta Colgate inserì il fluoro tranquillante nel dentifricio, anche il bromuro dato ai soldati, reprime la libido, invece l'hashish aumenta la ferocia di polizia ed esercito; l'esercito australiano fornisce acque fluorate alle truppe, con la falsa motivazione che fa bene ai denti.

L'università di Sidney e alcune fondazioni, come la Rockefeller Foundation, reclamizzano il fluoro e la fluorizzazione dell'acqua; fu l'Istituto americano Mellon che s'inventò che il fluoruro di sodio serve a prevenire la carie dentaria, però studi più aggiornati affermano che indebolisce di calcio anche le ossa. Lo scopo del fluoro è ridurre la resistenza delle masse, in Gran Bretagna la signora Thatcher sostenne una campagna per la fluorizzazione dell'Irlanda del Nord ribelle, oggi l'Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene la fluorizzazione dell'acqua.

Se il fluoro è sedativo, pare che alcune medicine agiscono come stimolanti, fino a trasformare alcuni individui in maniaci omicidi; i fluorocarburi sono negli spray o inalatori per l'asma, hanno effetti tossici sul cuore, generano difficoltà respiratorie, disfunzioni psicomotorie e variazioni della pressione sanguigna. ICFC dei frigoriferi distruggono lo strato d'ozono dell'atmosfera che ci protegge dai raggi ultravioletti, anche la produzione industriale immette fluoruro nell'atmosfera, allargando il buco nell'ozono.

Negli ultimi anni, il catalogo dei farmaci al fluoro è raddoppiato, l'industria farmacia fa ammalare e poi propone prodotti per guarire dagli effetti iatrogeni dei medicinali, è una fortuna che la scienza abbia riconosciuto che anche i farmaci fanno ammalare. Il fluoro fa danni ai denti e alle ossa, i tranquillanti al fluoro agiscono sul sistema nervoso, sul cuore e sulle vie respiratorie; tra i farmaci al fluoro, il Valium della Roche svizzera, del cartello Farben, ha provocato decessi.

Il sistema penale australiano somministra questi tranquillanti ai detenuti, il fluoro abbassa i tempi di reazione mentali e fisici, come avviene nei sedativi e nei tranquillanti; però, secondo la rivista Lancet, il Valium crea anche difetti alla nascita. Per l'anestesia chirurgica, si usano fluoro, cloro e bromo, che agiscono su sistema nervoso centrale, cuore e sistema respiratorio; i figli degli anestesisti alla nascita hanno un numero di difetti maggiore della media.

Il fluoro induce uno stato d'incoscienza controllabile, abbassa la pressione sanguigna, è un veleno usato per disinfettare; in Australia il fluoro ha distribuzione gratuita, mentre le medicine utili non sono distribuite gratuitamente; i gas usati in guerra e per l'ordine

pubblico contengono, cloro, bromo e fluoro; i gas nervini contengono fluoro e producono la morte, il fluoro è usato per sterminare ratti sulle navi e nelle fogne, è usato nei pesticidi e nei fungicidi.

Con la menopausa c'è una diminuzione di ormoni estrogeni con inibizione della vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio, con il rischio di osteoporosi, però anche la rimozione chirurgica delle ovaie provoca la perdita di tessuto osseo, gli estrogeni sintetici sostitutivi favoriscono i tumori. Impediscono l'assimilazione di calcio, latte e derivati, carne e derivati, zucchero e derivati, aceto, alcool, mancanza d'esercizio fisico; anche le proteine intervengono nella costruzione delle ossa, perché circa il 30% delle ossa è fatto di proteine. I cereali integrali facilitano l'assorbimento del calcio da parte delle ossa; il metabolismo del calcio lavora in sinergia con fosforo, magnesio e silicio, che ne favoriscono l'assimilazione, la vitamina D facilita l'assorbimento di calcio.

Gli integratori non sono necessari e possono essere dannosi, i nutrienti si trovano negli alimenti vegetali crudi, in quantità equilibrate, solo in caso di reale carenza o pronto soccorso è necessario assumere integratori, che non sono metabolizzati facilmente dall'organismo; le vitamine liposolubili assunte in overdose si concentrano nel fegato. Questa tesi ha ispirato la direttiva UE che limita gli integratori, però il professore Alberto Fidanza, dell'Università la Sapienza di Roma, non considera mai pericolose le vitamine, perché ci difendono da radicali liberi, inquinamento e raggi ultravioletti, difendono cuore e cervello e ci difendono dal colesterolo.

La medicina ufficiale cataloga migliaia di malattie, secondo il dottor Sebastiano Magnago, la malattia è il risultato dell'avvelenamento dell'organismo; le tossine possono derivare da errata alimentazione, da medicinali, dall'aria, dagli inquinanti industriali, da sostanze chimiche, da metalli pesanti, da batteri patogeni e da virus esterni; oppure possono essere di origine interna, come gli scarti del metabolismo e dei processi digestivi.

Queste tossine sono eliminate dal sistema linfatico, dal sangue e dalle reni, cioè dal sistema idraulico del corpo, attraverso un veicolo, cioè l'acqua, esattamente come avviene nei processi industriali; l'acqua, soprattutto se è biologica della frutta, serve per favorire lo smaltimento delle tossine. Anche il digiuno può servire a eliminare le tossine, perché, con il deficit del bilancio alimentare, l'organismo si nutre delle cose inutili del corpo; l'organismo ha sempre immagazzinato una scorta minima nutritiva, rappresentata principalmente dai grassi, durante il digiuno, nel processo di autolisi, si consumano i grassi e poi tessuti come cisti, foruncoli e fibromi.

L'inizio della malattia si può manifestare con irritazione, infiammazione, ulcerazione e dolori artrici; i batteri si nutrono di materiale organico morto e, per quanto riguarda le aggressioni dei microbi cattivi, se il corpo è sano e ben nutrito, il sistema immunitario resiste ai loro attacchi. La debolezza non è dovuta a mancanza di cibo, ma all'intossicazione dell'organismo; i malati non hanno appetito, quando l'organismo è guarito o disintossicato, la lingua è pulita, l'alito è normalizzato e torna la fame.

I farmaci colpiscono gli anziani, che hanno condizioni fisiche più compromesse, e i bambini, che hanno un sistema immunitario in via di formazione; i farmaci aumentano i danni delle malattie, fanno danni al sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico, al fegato e alle reni. I crampi sono associati a una mancanza di sali minerali organici, a insufficienza venosa e a prolungata posizione eretta; in questo caso, bisogna distendersi e rinfrescare con acqua gli arti inferiori. L'edema è la conseguenza di una vasodilatazione che determina il travaso di sangue dai vasi periferici e la sua stagnazione.

Lo svenimento è un'improvvisa perdita di coscienza, con diminuito apporto di sangue nel cervello, i primi sintomi sono confusione, nervosismo, vertigini, sudore freddo, offuscamento visivo e secchezza delle fauci; anche in questo caso, bisogna far assumere al paziente una posizione distesa, con gambe sollevate rispetto al cuore. Bere acqua di mare o stare a lungo immersi in acqua di mare, a causa dell'osmosi, produce

disidratazione del corpo; i sintomi della disidratazione sono debolezza, vertigini, sete, palpitazione, ansia e mucose asciutte; capita anche durante il sonno, quando l'organismo si depura e si suda e si urina di più.

Nei colpi di calore è necessario stare distesi, tenere le gambe sollevate e rinfrescate con acqua; a causa del caldo, ci possono essere variazioni della pressione arteriosa, perciò non bisogna alzarsi bruscamente dal letto, perché questo fatto determina abbassamento repentino della pressione. Gli anziani devono evitare le ore calde, devono mangiare più frutta acquosa, evitare bibite gassate e fredde, zucchero, sale da cucina, alcool, caffè, fritti, carni e pasti abbondanti. Il diabete di tipo 2 colpisce anziani e persone in soprappeso, in questo caso, occorre contenere cibi calorici, zuccheri e proteine animali; l'abbinamento di cibi ipercalorici e grassi saturi animali fa danni al nostro metabolismo.

Il 60% dei malati di bronchite cronica non sa di esserlo, le malattie respiratorie, tra le quali si conta anche l'asma, sono dovute a fumo, inquinamento, costipazione e intolleranze; a causa dell'inquinamento e della cattiva alimentazione, l'asma aumenta nei bambini e nei giovani, anche la rinite allergica è associata all'asma. La bronchite cronica, caratterizzata da tosse continuata, è dovuta all'irritazione e infiammazione dell'albero bronchiale, che produce un eccesso di muco che non si riesce a espellere; la bronchite cronica, a causa dell'insufficienza respiratoria, può condurre a una diminuzione dell'ossigeno nel sangue e a complicanze cardiache e neurologiche.

Unghie, capelli, iride, pelle e lingua sono lo specchio della salute, lo stato precario dei capelli indica la carenza di minerali, lingua e iride indicano varie patologie, la fragilità delle unghie indica carenza di sali minerali e il contatto eccessivo con sostanze chimiche; se sono violacee, denunciano malattie cardiovascolari, se hanno macchioline bianche e righe verticali, denunciano malattie della pelle. I radicali liberi procurano danni al DNA, sono prodotti da inquinamento, cattiva alimentazione, sostanze chimiche anche medicinali, radiazioni, alcool, raggi solari e fumo; provocano tumori, artrite, malattie cardiovascolari e neurovegetative, sono combattuti con gli antiossidanti vegetali contenenti le vitamine A, C, E.

La medicina olistica, da oloso intero, guarda alla totalità della persona; è contrastata dalla medicina specialistica, se l'organismo è in equilibrio è sano, se è squilibrato ne ha disturbi fisici e psichici, paure e ansie. Ogni cellula vivente emette delle frequenze che con la malattia si alterano, come conseguenza d'intossicazioni, intolleranze, carenze di minerali, vitamine ed enzimi. L'ischemia è il restringimento o l'occlusione di un vaso con emorragia o ictus o sua rottura, con insufficiente apporto di sangue ai tessuti; deriva da sangue impuro, problemi di circolazione, cioè ai vasi e alta pressione; l'ischemia può essere cerebrale o cardiaca.

I raggi solari agiscono sulla struttura ossea e consentono alla vitamina D di formarsi e di fissare il calcio alle ossa, però l'eccesso di esposizione al sole e ai raggi ultravioletti può procurare danni alla pelle; la vitamina D si assume con gli alimenti e in parte è sintetizzata dall'organismo, per formarsi ha bisogno di sole; nei primi anni di vita, il corpo ha bisogno di più vitamina D; vitamina D e calcio sono antiacidi e antitumorali.

Il mare è benefico per lo iodio e per l'aerosol marino, formato da vapori e ioni d'acqua marina, cioè sali minerali, ossigeno, iodio, cloro, ozono e radiazione solare, il che ha un'azione terapeutica per le vie aeree superiori. La combinazione sole-mare è anche utile contro dermatite, asma, allergie, eczema, pelle secca e prurito; il sole rinnova la pelle e combatte la depressione, però il suo eccesso provoca ustioni. I raggi ultravioletti esercitano un'azione antinfiammatoria e battericida sulla pelle, il sale del mare favorisce il distacco delle cellule cutanee invecchiate e il rinnovo della pelle; il sole favorisce la produzione di serotonina ed endorfine, che sono ormoni e neurotrasmettitori del benessere, il sole favorisce anche un'abbronzatura naturale.

Tanti dolori di testa sono dovuti a congestione del colon, che fa pressione sui nervi simpatici e sul sistema cerebro spinale, la congestione si elimina con la dieta, agrumi e irrigazione intestinale o idrocolonterpia, finché muco e ostruzioni fecali non sono rimossi. Il raffreddore attacca e infiamma le mucose nasali e della gola, è favorito dall'acidità in eccesso, dall'intossicazione e dalle intolleranze, invece il sangue alcalino previene il raffreddore; quando il corpo è indebolito ed ha acidità in eccesso, contrae il raffreddore; per contrastarlo, sono utili le vitamine naturali. Se il corpo è forte e nutrito adeguatamente, ha abbastanza leucociti da soffocare il raffreddore preso con i colpi d'aria.

Oggi è raro trovare una persona che non sia affetta da qualche patologia medica, dalla medicina sono considerate patologie l'invecchiamento e la menopausa; se sei timido, ti dicono che soffri di fobia sociale che va trattata con antidepressivi; dopo la seconda guerra mondiale, il numero delle patologie psichiatriche è cresciuto enormemente. I laboratori hanno scoperto che basta moltiplicare il numero delle analisi, per scoprire altri ammalati da trattare; per stanare nuovi ammalati, con lo scopo ufficiale della prevenzione, il sistema sanitario offre test gratuiti d'ogni genere.

Questa strategia aumenta la pressione sui medici che devono far fronte agli informatori del farmaco e ai pazienti che reclamano farmaci; la cura delle malattie si è sempre accanita contro fantasmi, sintomi, spiriti maligni, microbi, demoni e maledizioni, da esorcizzare con preghiere, scongiuri, pratiche magiche e soluzioni chimico-farmaceutiche. In omaggio agli stregoni, i tumori maligni sono stati chiamati così.

La medicina contrasta i batteri con gli antibiotici e i virus con i farmaci antivirali e i vaccini; il cancro è diventato uno spauracchio, nonostante le somme spese, la lotta contro di esso non è stata vinta e i farmaci per curarlo accorciano gli anni di sopravvivenza; l'Aids è una malattia inventata e le allergie, le malattie croniche e le malattie autoimmuni, sono causate anche dai farmaci.

I medici eliminano temporaneamente i sintomi e ne creano di peggiori, con gli effetti collaterali delle medicine e degli interventi chirurgici, sono abituati alle sofferenze e alle morti di esseri umani nei loro ospedali; fortunatamente oggi alcuni medici sono in crisi, si sono accorti che, seguendo università, informatori del farmaco, corsi d'aggiornamento e protocolli medici, non riescono curare nemmeno se stessi e i loro familiari; alcuni di loro hanno denunciato gli abusi del sistema sanitario, però generalmente sono prudenti e omertosi, hanno paura di restare isolati e di perdere la fonte delle loro entrate.

Al momento di un attacco cardiaco, si forma un trombo o coagulo in un'arteria del cuore che blocca il flusso di sangue nell'area di cuore interessata, il che dà luogo a infarto del miocardio, la parte del cuore che muore durante un attacco non può più essere riparata. L'attacco cardiaco esordisce con un senso d'oppressione al centro del torace, che si estende allo stomaco, con fiato corto, sudorazione e stordimento.

Le infezioni batteriche dell'apparato urinario colpiscono reni, vescica e uretra, le infezioni della vescica sono chiamate cistiti, quelle dell'uretra, uretriti; sono determinate da stipsi, malnutrizione e sostanze chimiche e farmaceutiche. Le uretriti sono processi infiammatori a carico dell'uretra, il canale urinario che collega la vescica con l'esterno; la gonorrea è perdita di materiale purulento dai genitali, si diffonde con i rapporti sessuali, anche anali o per contatto; al contatto con gli occhi, dà luogo alla congiuntivite. Tutti questi mali sono favoriti da sangue impuro e da sistema immunitario minato.

Il reflusso gastroesofageo o esofagite è il ritorno del contenuto dello stomaco nell'esofago, causato da malfunzionamento della valvola che divide l'esofago dallo stomaco; un bruciore sale dalla bocca dello stomaco sino alla gola, con eruttazioni ripetute, con acido in bocca e, a volte, con rigurgito di cibo. Questo reflusso si verifica dopo pasti abbondanti, con posizione supina e sforzi intensi, con pancere e cinture strette; con la gastroscopia si diagnostica esofagite con restringimento dell'esofago.

Nella deglutizione, la fase boccale è volontaria e quella faringea automatica, la disfagia è la percezione dell'arresto del bolo alimentare, può dipendere da una lesione tra la bocca e lo stomaco e dal malfunzionamento della muscolatura faringoesofagea; può essere causata da malformazioni, infiammazioni, tumori, anomalie degli sfinteri; si manifesta con spasmi e paralisi muscolare, a volte l'aorta comprime l'esofago.

La disfagia è una difficoltà nella deglutizione, per ostacolata progressione del materiale dalla faringe allo stomaco, è dovuta a lesioni della faringe, dell'esofago, degli organi adiacenti e alle alterazioni della muscolatura del collo o del sistema nervoso funzionale; provoca danni alla mucosa e dolore durante la deglutizione. Alla disfagia, a volte, segue il rigurgito gastrico nella cavità orale, cui segue ipersalivazione perché l'acido irrita l'esofago inferiore; a causa della rottura di un vaso, il tratto gastrointestinale superiore può portare anche al vomito con sanguinamento.

La disfagia si sviluppa in età geriatrica, dopo affezioni neurologiche, dopo accidenti cerebro-vascolari, ictus, traumi e interventi chirurgici; è costituita da perdita del coordinamento faringo-esofageo e da alterazioni del rilassamento dello sfintere esofageo superiore; la difficoltà di deglutizione può avere cause neurologiche o è di competenza dell'otorino; con l'età, i muscoli della deglutizione perdono forza.

Durante il sonno, le secrezioni delle mucose della gola possono accumularsi, quando siamo sotto stress, i muscoli della gola si contraggono ed hanno spasmo; le alterazioni della deglutizione possono dipendere da ernia iatale, da una faringite cronica e da alcuni farmaci che riducono la funzionalità delle mucose. Il reflusso gastroesofageo si lenisce elevando la testa nel letto, eliminando bibite, alcool, caffè e bloccando le secrezioni acide dello stomaco con il bicarbonato, bevendo più acqua, soprattutto biologica, ed evitando diuretici. L'espettorato giallo-verde indica processi infettivi, quello rugginoso polmonite, quello biancastro complicazioni bronchiali, quello tendente al rosso può denunciare uno stato infiammatorio, un edema polmonare, tubercolosi, embolia polmonare, delle varici rotte o un tumore polmonare.

Le mucose delle vie aeree sono alimentate da ghiandole, il muco ha la funzione di inumidire le membrane nasali, di umidificare l'aria, di bloccare le particelle di polvere inalate con l'aria, di proteggere le mucose da acidi e sali in eccesso e di contrastare le infezioni; però queste secrezioni sono anche dovute a raffreddore, influenza, allergie, intolleranze, alterazioni ormonali, tossine e medicine. Le secrezioni dense possono essere provocate da infezioni del naso e dei seni paranasali, da allergie e da prodotti caseari; se il catarro è giallo-verde, ha sviluppato un'infezione batterica; i seni paranasali sono rivestiti di muco che è drenato nel naso, il blocco degli orifizi produce infezione acuta ai seni, complicazioni sono la sinusite cronica, con gocciolamenti nasali, e la rinite allergica. L'acqua ossigenata al 3,5% (12 volumi), mischiata a bicarbonato, è un ottimo dentifricio e cura l'infiammazione all'orecchio e l'otite, quella al 3% (10 volumi) o perossido d'idrogeno, serve per schiarire i capelli e disinfettare.

Le cellule del cervello hanno un'autonomia d'ossigeno inferiore alle altre, se si comprime la vena giugulare del collo, si ha prima lo svenimento e poi la paralisi e la morte; più ossigeno ed elementi nutritivi arrivano al cervello, maggiori sono le capacità intellettuali. La maggior parte dell'ossigeno che entra nei polmoni va al cervello ed è utilizzato dai neuroni che, privati per pochi minuti d'ossigeno e glucosio, cominciano a morire; se però il glucosio è più abbondante dell'ossigeno, s'instaura un processo d'acidosi, con ossidazione e formazione di radicali liberi.

L'acido lattico è il prodotto di scarto dei muscoli e nasce da un incompleto utilizzo del glucosio del sangue; perciò, in caso di carenza d'ossigeno, i muscoli doloranti si procurano energia per via anaerobica, trasformando l'acido piruvico in acido lattico. Nel cervello, l'eccesso di saccarosio si trasforma in acido piruvico, un metabolita tossico che ostacola l'assorbimento d'ossigeno e del glucosio e accelera la morte dei neuroni. Con l'ischemia o

ostruzione di un vaso, combinata ad ictus, il sangue non raggiunge parte del cervello, i trombi si formano nei vasi danneggiati dall'aterosclerosi, con depositi di colesterolo che ne restringono la portata; l'ischemia cerebrale o restringimento dei vasi si accompagna all'85% degli ictus o emorragie cerebrali; se l'emorragia avviene alla superficie del cervello, la rottura dell'arteria coinvolta si chiama aneurisma.

Il sangue si rifornisce d'ossigeno nei polmoni e poi è spinto dal cuore in tutto il corpo, la circolazione si divide in polmonare e sistemica, diretta a tutto il corpo; il sangue arriva in periferia con i piccoli vasi e ritorna al cuore con vasi più grossi; la circolazione polmonare ha inizio nell'arteria polmonare che trasporta il sangue venoso, ricco d'anidride carbonica, nei polmoni, qui i vasi consentono lo scambio tra anidride carbonica e ossigeno contenuto negli alveoli polmonari. Poi il sangue procede verso il cuore, da dove è pompato nell'aorta e da qui in tutto il corpo; le arterie coronariche portano ossigeno al cuore, consentendogli di funzionare, il sangue arterioso trasporta ossigeno grazie all'emoglobina, e le sostanze nutritive grazie al plasma.

La coronaropatia riduce l'afflusso di sangue e ossigeno al cuore e favorisce la coagulazione del sangue, con dolori al torace, difficoltà di respirazione, aritmia e angina; con l'ischemia cardiaca, il cuore non riceve abbastanza sangue e può arrivare l'infarto, con una sensazione d'oppressione al torace, sudorazione, difficoltà respiratorie, dolori e bruciori di stomaco. L'arresto cardiaco impedisce l'arrivo di sangue al cervello e al corpo, perciò porta alla morte.

L'insufficienza cardiaca è inadeguato pompaggio del sangue, con accumulo di liquidi nelle gambe, se ne ha anche sonno disturbato, aumento della diuresi notturna e confusione mentale. Secondo alcuni, l'insufficienza d'ossido nitrico è la causa principale d'infarto e ictus durante la notte, l'ossido nitrico dona salute ai vasi sanguigni, preservando la loro elasticità, aiuta anche polmoni, fegato, cuore, cervello, reni, stomaco e lucidità mentale.

Il neonato ha nella corteccia frontale il doppio delle sinapsi dell'adulto, l'ambiente influisce sullo sviluppo cerebrale, l'interazione sociale fa sviluppare il cervello e la memoria; l'arricchimento ambientale delle madri gravide produce anche un'accelerazione dello sviluppo dei cervelli dei neonati; nell'uomo, le relazioni sociali e la fame di cultura ritardano l'invecchiamento, il cervello si evolve con lo sviluppo, cambia con l'ambiente, non è predeterminato ma impara; una deficienza di stimoli durante lo sviluppo, fa regredire il cervello umano a livello animale; il cervello, per svilupparsi, ha bisogno di stimoli adeguati.

Il nostro apparato digerente è anche detto cervello addominale, perché produce sostanze psicoattive che influenzano la produzione di serotonina e dopamina, il collegamento tra i due cervelli è assicurato dal midollo spinale; lo stato d'animo alterato e il malessere si ripercuotono nello stomaco, fino a produrre ulcera. Secondo la scienza epigenetica, l'ambiente influenza il DNA e la mente può riprogrammare le cellule, in barba ad ereditarietà e geni.

Cambiando stile di vita si possono evitare malattie ereditarie ed anche il tumore, perciò pare che Lamarck si stia prendendo la rivincita su Darwin; Lamarck affermava che è l'ambiente e non il caso a determinare l'evoluzione, invece i darwiniani ritengono che il corpo sia soggetto al controllo genetico e che le mutazioni siano casuali, la selezione premierebbe le mutazioni migliori. Secondo l'epigenetica, le informazioni provenienti dall'ambiente sono trasferite alle cellule attraverso la membrana cellulare; il cervello è la centralina elettronica che controlla la nostra biologia e soprintende anche al sistema immunitario.

Gli ormoni sono messaggi chimici prodotti dalle ghiandole endocrine, trasmessi alle cellule per mezzo del sangue, con il compito di regolare il metabolismo e l'attività d'organi e tessuti; gli ormoni si dividono in ormoni peptidici, ormoni steroidei e ormoni da amminoacidi. Un ormone peptidico è l'insulina prodotta dal pancreas, gli ormoni steroidei viaggiano trasportati da particolari proteine, tra essi sono gli ormoni maschili o androgeni e

il testosterone, prodotto dai testicoli e dalle ghiandole surrenali dell'uomo; gli ormoni femminili o estrogeni sono prodotti dalle ovaie e sono l'estradiolo e il progesterone; gli ormoni derivati da amminoacidi sono gli ormoni tiroidei, la serotonina e l'istamina.

Poiché ogni microrganismo parassita risuona a una frequenza precisa e tutte le creature viventi emettono gamme di frequenza e onde elettromagnetiche, come le piante e la frutta crude, con un apparecchio elettrico, chiamato Zapper, si possono distruggere i microrganismi a quella frequenza; l'elettricità è già usata nella terapia del dolore e nell'elettroagopuntura. La biologa Hulda Clark segnala le gamme di frequenza degli agenti patogeni parassiti, batteri, funghi e virus che non resistono a certe vibrazioni.

Non è vero che si guarisce da malattie per l'effetto placebo o autosuggestione, perché le malattie regrediscono naturalmente grazie al sistema immunitario; tre gruppi sono stati trattati uno con il placebo, uno con un medicinale o uno con niente, le percentuali di miglioramento dei trattati al placebo e di quelli non trattati erano simili; nelle autopsie si trovano persone con tumori, microfratture e infarti rientrati spontaneamente. I tumori sono aumentati con le diagnosi precoci, perciò oggi una percentuale del 5% dei pazienti rifiuta le terapie proposte dai medici.

Esiste una malattia che si chiama sensibilità chimica multipla, che porta crisi respiratorie, infiammazioni e shock anafilattici, l'intolleranza si manifesta anche al profumo di un fiore; la MCS è provocata da una sovraesposizione alle sostanze chimiche e ai metalli ed è in crescita con l'inquinamento. I colpiti da MCS possono mangiare solo cibi non trattati e devono abitare in case costruite con i canoni della bioedilizia.

In Europa l'agenzia europea dei medicinali o Emea decide se un medicinale deve essere immesso in commercio, richiede che i nuovi prodotti siano equivalenti a quelli in commercio e non superiori, il che favorisce le case farmaceutiche, a scapito della ricerca e dell'innovazione; perciò il prof. Garattini, dell'Istituto Mario Negri, sostiene che le procedure d'approvazione dei farmaci devono cambiare. L'Emea risponde alla direzione generale dell'industria, invece dovrebbe rispondere a un organismo d'amministrazione sanitaria; accade ciò perché il farmaco è visto come un bene di consumo e non come un bene per la salute, sono tutelati soprattutto gli interessi dell'industria.

Quando esiste un disordine digestivo e irritazione allo stomaco ne può scaturire il vomito, che serve a espellere acidi e sostanze malsane non digeribili; l'affezione si può aiutare con bicarbonato, menta, salvia, rosmarino, frutta e insalata cruda, inoltre con cataplasma freddo sul ventre e clistere d'acqua. Il cataplasma di fango serve a curare anche le ferite, però, se la ferita si mantiene aperta con una suppurazione, bisogna far spurgare il pus e le altre impurità; le putrefazioni delle ferite non sono dovute ai microbi, che si nutrono solo di materiale decomposto, ma alle impurità interne che cercano sfogo attraverso le ferite, a tale scopo servono anche le piccole emorragie; il cataplasma di fango locale serve a disinfiammare.

Le ustioni sono infiammazioni dei tessuti, sono curate con cataplasma di fango, che sono disinfiammanti, con diete di frutta e insalata cruda, i geloni nascono da cattiva circolazione, sono curabili con buona digestione e cataplasmi di fango. La sete insaziabile dipende dalla febbre interna gastrointestinale, l'acqua serve a spegnere l'incendio interno, il cattivo odore di azoto ai piedi e alle ascelle dipende dallo stato del sangue e dall'alimentazione animale.

Il prurito in zona fegato e milza dipende da materiale chimico e farmacologico irritante che ricerca una via di sfogo, unitamente alla traspirazione sudorifera; fegato e milza sono centraline depurative del sangue. I digiuni prolungati aiutano ma richiedono assistenza, per un rilancio della salute; non tutti hanno il carattere per seguire questa strada, per la gente comune è meglio puntare su digiuni brevi e su semidigiuni a base di sola frutta, che non richiedono assistenza.

Con un drastico cambiamento alimentare, anche il tumore è remissibile, il nostro corpo non va mai contro se stesso, a patto che lo si metta in condizione di funzionare; la stitichezza è la causa primaria della prostatite e delle altre malattie. Chiunque voglia evitare problemi alla prostata, deve evitare proteine animali, cibi cotti e concentrati, sale, zucchero, caffè, alcol e fumo; la prostata è quella formazione ghiandolare spugnosa che circonda il collo della vescica, se è infiammata, si congestiona e si gonfia, aumentando di volume.

La prostatite si manifesta con uno spasmo accompagnato da necessità di urinare o di defecare, senza la possibilità di farlo effettivamente, i farmaci trasformano la prostatite da acuta in cronica, con l'intervento chirurgico sullo sfondo. Questi farmaci causano complicazioni alla vescica e alle reni, con ritenzione dell'urina; clisteri e sonde dilatatrici aggravano il male, aumentando l'irritazione.

Secondo Manuel Lezaeta, per disinfiammare la prostata, oltre la dieta vegana o vegetariana, servono bagni freddi ai genitali e fasciature di fango al basso ventre durante la notte, servono spruzzi d'acqua fredda sulle gambe e sui genitali e in 15 giorni si guarisce. Con queste operazioni si normalizzano i processi di nutrizione e d'eliminazione, si decongestionano le viscere, il sangue torna fluido in zona epidermide e negli arti e si attivano le difese organiche.

La scarlattina e il morbillo sono processi per la messa a punto delle difese di un organismo che cresce, i vaccini ostacolano questi processi; il colera è caratterizzato da una violenta febbre gastrointestinale, con diarrea e sete, come il tifo, è favorito da intossicazione generale e da un sistema immunitario debilitato. Il tifo petecchiale, caratterizzato da febbre ed eruzioni cutanee, è causato dal morso di un pidocchio, che non ha effetto se il sangue è puro; la gola infiammata nasce da disordini digestivi e da deficiente eliminazione della pelle.

Quando si ha il diabete, non occorre far sparire lo zucchero dall'urina, perché è il sistema immunitario che si libera di sali inorganici e di zucchero con l'urina; il sistema immunitario non accetta lo zucchero raffinato e industriale, perciò ordina al pancreas di non secernere insulina e lo espelle. Perciò dare dell'insulina, significa riattivare un pancreas disattivato per motivazioni precise, gli alimenti che aiutano il diabetico a normalizzarsi sono frutta e verdure crude.

La frutta è amica e non nemica del diabetico, è il carburante umano per eccellenza, è ricca di vitamina C, con effetti diuretici e rinfrescanti, ha abbondanza d'acqua biologica bilanciata che aiuta la funzione renale. Con un sangue reso più fluido dalla frutta, occorre troncare l'assunzione di farmaci, insulina, aspirina e beta-bloccanti che causano l'abbassamento repentino degli zuccheri del sangue (glucosio), fino all'ipoglicemia.

L'emicrania può essere anche il sintomo di una crisi eliminativa di tossine, si verifica in fase di miglioramento della dieta e di purificazione del sangue, quando il sistema immunitario è messo in grado di fare pulizia interna e di spingere fuori le tossine; un digiuno di alcuni giorni con acqua leggera, dà una spinta al processo disintossicante, riducendo il muco protettivo che il sistema immunitario aveva collocato su organi e mucose interne per proteggerli dagli acidi prodotti dalle digestioni del passato.

Chi si ciba male è caratterizzato dai morsi della fame, perché, a causa della cattiva digestione e della costipazione, le sue cellule hanno ancora fame; chi si ciba male è caratterizzato dalle arsure della sete, perché deve spegnere l'incendio della febbre gastrointestinale; sembra che le zanzare siano meno aggressive nei riguardi dei vegetariani, forse prediligono il sangue denso dei mangiatori di carne e di zuccheri e dei bevitori di latte. La fame si placa sconfiggendo gli sbalzi dopanti causati dalla stimolazione carnea, questa stimolazione alterna eccitazione a depressione; un corpo abituato alla carne impegna duramente il sistema digestivo, con gravi effetti collaterali.

Con l'ingorgo del sistema gastrointestinale, c'è lo scatenamento della tempesta immunitaria chiamata leucocitosi, l'accelerazione del battito cardiaco, il riscaldamento del viso, l'acidificazione e l'addensamento del sangue, l'ingrossamento di fegato e reni, lo sballo del sistema endocrino e del metabolismo dello zucchero; con l'alimentazione iperproteica ci sono più perdite nutrizionali. Impegnare il sistema in lunghissime e dispendiose digestioni e dargli pochissime vitamine C ed E, significa affamarlo.

Nei mangiatori di carne ci sono picchi d'accaldamento e di raffreddamento, di sazietà e fame, d'ipertensione e depressione, d'ipertiroidismo e d'ipotiroidismo, di diabete (iperglicemia) e ipoglicemia; la carenza di succo biologico e zuccherino della frutta porta a bramare dolci e bevande zuccherate, che non sono la stessa cosa e sono sostanze dopanti. Lo zucchero industriale e i dolci sono letali anche per i cani.

La malattia di Crohn o enterite o infiammazione cronica intestinale, produce ulcere nella mucosa intestinale, con sviluppo di fistole e ascessi nel colon, nel piccolo intestino, nello stomaco e nella vescica; con sovra crescite batteriche che svolgono il loro lavoro di pulizia, le fistole sono canaletti attraverso i quali defluiscono liquidi sierosi e purulenti. Nella malattia di Crohn si osservano le stesse manifestazioni gastrointestinali della colite ulcerosa, della rettocolite ulcerosa e della diverticolite con formazione d'ascessi.

Per tutte queste malattie, le varie terapie mediche mirano alla riduzione temporanea dei sintomi, mentre ne ignorano l'eziologia, cioè il fattore causale e originario di questi mali; i medici affermano che il cibo crudo è indigesto e che nelle malattie gastrointestinali, a causa dei microbi, tutto dovrebbe essere sottoposto a cottura, che il cibo crudo causerebbe flatulenze e altri disturbi; secondo Max Bircher-Benner, medico personale degli Zar di Russia, nessuna di queste affermazioni è veritiera.

Le sue diete erano sempre fruttariane e crudiste, con gli agrumi in primo piano, i vegetali giocavano un ruolo importante nelle sue guarigioni, perché frutta e vegetali crudi contengono antibiotici naturali privi d'effetti collaterali, e sono carichi di vitamine e minerali naturali ed enzimi. Il dott. Bernard Jensen, amico del Dalai Lama, fondatore del celebre Hidden Valley Health Ranch in USA, con la dieta vegana ha curato pazienti col colon disastroso, provenienti da tutto il mondo (Valdo Vaccaro).

Le malattie autoimmuni sono un malfunzionamento del sistema immunitario che attacca le cellule sane, sono malattie autoimmuni la sclerosi multipla, Parkinson, Alzheimer, ipertiroidismo e ipotiroidismo, fibrosi, gastrite, diabete, cirrosi, celiachia, colite, ulcera, reumatismi, artriti, ecc.; con la caduta delle difese immunitarie, insorge anche il tumore. Le vitamine naturali favoriscono il suicidio (apoptosi) o morte programmata delle cellule invecchiate, contrastano batteri cattivi, parassiti intestinali, inquinanti, allergeni e tumori.

Si definisce malattia autoimmune un'alterazione del sistema immunitario, fatto di sistema linfatico, sistema neurovegetativo, sistema sessuale, sistema ghiandole, sangue, fegato, reni e pelle; l'alterazione è in grado di attivare la risposta immunitaria anche contro parti del proprio organismo e costituisce una reazione immunitaria spropositata allo stato infiammatorio di una parte del corpo, dovuto alla cattiva alimentazione e alle sostanze tossiche e inquinanti, inclusi i farmaci.

Il sistema immunitario gastrointestinale è distrutto dalla chemioterapia, però il tumore rappresenta anche la momentanea resa del sistema immunitario, con conseguenti danni cromosomici e cellulari. I micoplasmi sono batteri senza parete cellulare che possono vivere all'interno dei tessuti; come fanno virus e batteri cattivi, producono infiammazioni, gonfiori, dolori e reumatismi; poiché non sono riconosciuti dal sistema immunitario, questo si rivolta anche contro cellule sane, generando malattie autoimmuni.

Secondo alcuni studi, pare che il 20% dell'umanità abbia un difetto genetico che è attivato dall'esposizione alle tossine e che, a causa di un conseguente disordine metabolico, sfocia in asma, intolleranze, allergie e malattie degenerative e croniche; la malattia che ne scatuisce si chiama porfiria, in greco porpora, ed è dovuta a un difetto di produzione di

una proteina eme della carne. Una proteina eme è l'emoglobina dei globuli rossi che trasporta l'ossigeno molecolare, è rossa perché trasporta ferro, mentre la clorofilla delle piante è verde perché trasporta magnesio.

A causa di questo difetto genetico, farmaci, metalli pesanti, zolfo, tossine, inquinamento e alimentazione sbagliata, provocano danni al sangue e al fegato e fanno sviluppare la porfiria. Esistono nove diverse proteine eme, una è data dall'enzima del citocromo P450, nell'individuo affetto da porfiria, tale enzima è carente; questo enzima serve a metabolizzare minerali e vitamine e a disintossicare l'organismo, inoltre reagisce alla luce, per cui le persone affette da porfiria non sopportano la luce delle finestre. I citocromi sono una superfamiglia enzimatica di emoproteine, i citocromi p450 sono proteine che permettono l'utilizzazione dell'ossigeno a livello cellulare.

I porfirici sono intolleranti agli integratori e ad alcuni alimenti, da vecchi cadono nell'Alzheimer, con i farmaci, che sono induttori di porfiria, cadono in collasso respiratorio, i farmaci antidepressivi li spingono all'omicidio o al suicidio; le malattie della pelle e i danni da esposizione al sole colpiscono persone affette da porfiria. Quando un malato è colpito da un grave attacco di porfiria, il suo sangue, la sua urina e le sue feci acquistano un colore più scuro, da qui il nome di porfiria o porpora; le porfirine sono composti biochimici che si legano ai metalli.

La porfiria è stata curata con il glucosio, ne soffriva Van Gogh, che aveva nausea, allucinazione, insonnia, dolori allo stomaco ed alla digestione, alcuni membri della sua famiglia erano epilettici; di questa malattia erano affetti anche re Giorgio III d'Inghilterra, Hitler, Mozart e Beethoven (Dottor Steven Rochlitz "Porphiria" info@wellatlast.com, Dottor Downey D. "Porphiria: A new perspective").

La porfiria cronica deriva anche da avvelenamento da metalli pesanti e da pesticidi, però queste sostanze possono far ammalare anche senza dare la porfiria, facendo diventare semplicemente allergiche le persone colpite; il peggiore agente di porfiria è il mercurio delle otturazioni dentali, la porfiria può anche favorire la sensibilità ai campi elettromagnetici. La porfiria si aggrava a causa dell'esposizione a tossine, infezioni, muffe e parassiti, perché, a causa di queste tossine addizionali, si sovraccarica la capacità di disintossicazione degli enzimi del citocromo P450.

I bambini iperattivi sono spesso intolleranti a sostanze contenenti salicilati, come l'aspirina e l'acido acetilsalicilico; alcune sostanze chimiche, contenute anche nelle piante, distruggono gli enzimi benefici P450, anche molti pesticidi li distruggono, facendo cadere le proprietà disintossicanti dei vegetali. I sintomi di un attacco di porfiria sono dolori addominali, panico, nausea, battito cardiaco accelerato, stato confusionale e difficoltà respiratorie.

Alcuni soggetti, diagnosticati come isterici o ansiosi dai medici e morti per collasso respiratorio, sono affetti da porfiria, l'attacco di porfiria assomiglia a un attacco di ansia o di panico; la porfiria si combatte con una dieta a base di carboidrati e glucosio, come fanno gli ipoglicemici, perciò i porfirici sono naturalmente golosi. Con un test di tolleranza al glucosio, l'ipoglicemia reattiva può rivelare una porfiria latente, comunque, esiste un test apposito per individuare la porfiria, gli esami si fanno su sangue, urina e feci, il test rivela la carenza dell'enzima P450.

I malati di porfiria sono intolleranti a fumo, vernici, benzina, prodotti chimici, farmaci, anestetici, caffè, alcol, luce solare, hanno ipoglicemia e urine scure, anche se, in generale, la sensibilità chimica multipla denota da sola l'intossicazione. Il porfirico è generalmente obeso perché, per combattere i suoi sintomi, mangia troppi carboidrati, perché tratta il suo male con i carboidrati. Lo stress fa scatenare la porfiria perché eleva il livello di ormoni surrenali, trattati dall'enzima P450, favorendo lo sviluppo di porfirine in eccesso, anche la fame in eccesso può essere sintomo di porfiria latente; la porfiria, favorendo la produzione di acido nello stomaco, favorisce le ulcere, perciò i farmaci antiulcera bloccano anche gli

attacchi di porfiria. Persone affette da disordine della tiroide o delle ghiandole surrenali possono avere la porfiria, perché i relativi ormoni sono trattati dall'enzima P450.

Quando vi è dipendenza o assuefazione alimentare, è importante ruotare l'alimentazione, riducendo le proteine animali, la carenza di enzima P450 può sfociare nel rilascio di porfirine in eccesso; possono essere di aiuto l'ossigenoterapia e il controllo della respirazione, i porfirici hanno livelli sanguigni di anidride carbonica più bassi, il che dà luogo a iperventilazione polmonare. Le porfirine naturali sono nella clorofilla, nelle emoproteine e nei citocromi e servono a metabolizzare i metalli; a causa della patologia, possono superare la barriera cefalica, provocando emicranie, fino ai colpi apoplettici, si può ridurre il rischio, riducendo le proteine animali. La proliferazione eccessiva di microorganismi favorisce la porfiria, le sostanze tossiche danneggiano il DNA e favoriscono la porfiria.

Questa malattia non è valutata bene dai medici e dalle autorità, è il caso di ricordare che sono occorsi 70 anni prima che si riconoscesse che amianto e tabacco sono cancerogeni, in generale, le esposizioni tossiche possono indurre la porfiria; a volte i test di reazione allergica risultano negativi perché la reazione non è di tipo allergico da anticorpi, ma da porfiria metabolica per carenza di enzimi P450 (Nexus Magazine – Edizione Italiana – numero 90).

La porfiria è un'alterazione del sangue che causa l'accumulo di porfirine o pigmenti rosso porpora nel sangue, i malati di porfiria ne hanno danni neurologici, evitano il sole e l'aglio, erano curati facendo bere loro sangue di bue, i loro denti tendono a essere fosforescenti; forse la credenza nei vampiri nacque anche a causa da questi sintomi. Nel mondo animale e vegetale le porfirine sono diffuse, sono la clorofilla, le emoproteine, l'emoglobina e i citocromi, sono caratterizzate da atomi di azoto legati ad atomi di metallo, come il ferro o il magnesio.

Come la psicologia e la psichiatria, la grafologia ha una lunga tradizione, era ritenuta scienza attendibile da Aristotele, Goethe, Dionigi di Alicarnasso e Lombroso, però i grafologi sono ancora guardati con scetticismo; infatti, in tante persone, esistono difficoltà di coordinamento della mano, esistono i mancini e i dislessici; ciò malgrado, con lo scopo di scoprire le attitudini dei candidati, esistono aziende che assumono solo previo controllo della grafia; attraverso la grafia, si vuole risalire al carattere e interpretare le inclinazioni dell'individuo.

Nel 1600 il medico Camillo Baldi affermava che la grafologia penetrava nell'intimo dell'individuo, Leibniz affermava che la scrittura esprime l'intelletto dell'individuo; nel 1830 in Francia nacque la prima società grafologica, secondo la sua dottrina, la scrittura rivelava la personalità e le caratteristiche psichiche; alla fine dell'ottocento, Cesare Lombroso ne rielaborò le teorie (Storia Illustrata – Volume XI pag. 108 – Mondadori Editore).

Nel 1917 in Italia nacque, per opera di Raimondo Astillero, l'Istituto Grafologico Italiano; secondo i grafologi, la scrittura è personale, come il passo, la voce e il modo di gestire; la firma sarebbe il sigillo della personalità e quella matura tende a essere inclinata. La grafologia individua i timidi, che non sono necessariamente cattivi lavoratori o persone incapaci; comunque, in Svizzera, Francia e Germania gli uffici del personale di tante industrie affidano le assunzioni alle indagini grafologiche.

Queste indagini però rischiano di mettere al margine i dislessici che, per altri versi, sono personalità molto originali, creative e poco irreggimentate; la dislessia impedisce di leggere velocemente e correttamente, non a causa di deficit intellettuale, colpisce il 5% delle persone; crea difficoltà nella scrittura e deficit di comprensione nella lettura, è un problema neurologico ma non costituisce un handicap.

Purtroppo, la dislessia, poiché non è stata sempre compresa dagli insegnanti, negli individui colpiti, può portare a ridotta autostima, depressione, fino all'abbandono della

scuola; i dislessici confondono le lettere come gli astigmatici, possono avere problemi di memoria e di orientamento; tutti questi problemi nascono dal corpo calloso che unisce i due emisferi del cervello. I due emisferi sono messi in comunicazione da fasci di fibre nervose contenuti nel corpo calloso che fa da ponte tra di essi.

Il linguaggio e la scrittura risiedono nell'emisfero sinistro, invece il senso spaziale e l'orientamento risiedono nell'emisfero destro, l'emisfero destro è quello dell'organizzazione spaziale, importante nel disegno. I due emisferi sono messi in comunicazione e coordinati dal corpo calloso, però ne può risultare una dominanza di un emisfero, con effetti dislessici; in chirurgia si è riscontrato che, recidendo il collegamento tra i due emisferi, cioè recidendo il corpo calloso, si arrestano gli attacchi epilettici.

Lateralizzazione significa dominanza di un emisfero, tenendo presente che la parte sinistra del corpo è collegata all'emisfero destro del cervello e la parte destra del corpo all'emisfero sinistro; il processo naturale di lateralizzazione si conclude a circa 7 anni; il coordinamento, aiutato dal corpo calloso, riguarda anche il rapporto tra vista e movimento coordinato degli arti, le mani sono arti abilitati anche alla scrittura.

Questo coordinamento implica un equilibrio del corpo tra parte destra e sinistra, però alla fine ne risulta, quasi sempre, una dominanza, con lateralizzazione a destra o a sinistra e così nascono i destrorsi e i mancini. Da sempre, circa l'8% della popolazione è mancina, le cause sono in parte genetiche, riconducibili a un gene, in parte sociali o familiari; è un gene che stabilisce quale parte del cervello è preposta a date funzioni (Per la grafologia: "Storia Illustrata" Volume XI – pagina 108 – Editore Mondadori).

L'asimmetria è la caratteristica del nostro cervello e può essere alterata da disordini psichiatrici, pare che esista un legame anche tra lateralizzazione del cervello e schizofrenia, nei mancini è predominante l'emisfero destro; il processo di lateralizzazione inizia con lo sviluppo del linguaggio e si conclude più tardi; il mancinismo contrastato può creare danni al cervello, cioè danni all'attività motoria, alla specializzazione e alla lateralizzazione; pare che i bambini ambidestri, cioè con bilateralizzazione, che sono circa il 4%, abbiano un ritardo nella funzione motoria.

I mancini hanno difficoltà perché gli oggetti e la scrittura sono concepiti per i destri, per alcuni, comunque, i mancini sono più creativi, hanno più memoria e pensano per immagini. La schizofrenia impedisce di pensare chiaramente, di gestire emozioni, di prendere decisioni e di relazionarsi con gli altri; procura allucinazioni, linguaggio confuso, difficoltà di comunicazione, mancanza di emozioni e d'interessi; questa malattia è dovuta a fattori genetici, alimentari e ambientali e probabilmente coinvolge il corpo calloso.

La coordinazione motoria permette di fare i movimenti nel modo più efficace, coinvolge lateralizzazione e specializzazione delle due parti del cervello, la parte destra e la parte sinistra del corpo; implica la coordinazione occhio-muscoli, il movimento degli arti e quindi delle mani che scrivono, investe equilibrio e orientamento; il coordinamento fa lavorare le mani e serve a camminare, i lemuri o proscimmie saltellano e non coordinano i passi con le due gambe; i lavori manuali e lo sport aiutano più dei lavori intellettuali lo sviluppo di questa funzione. La dislessia può essere lenita da un corretto stile di vita, da vitto vegetale, aria, sole e movimento.

La medicina, per contrastare lo zucchero, disattiva il sistema immunitario ed esautora la funzione pancreatica, che sapientemente ha interrotto la produzione d'insulina, lasciando al suo posto la vera patologia, cioè le fermentazioni putride dell'intestino e l'acidificazione del sangue. Per far sparire lo zucchero dall'urina, la medicina sopprime i carboidrati che producono zucchero, sostituendoli con carni e alimenti concentrati, in tal modo la concentrazione di materiale tossico aumenta e il diabete diventa cronico e incurabile.

Prosper Ménière (1799-1862) dimostrò che la congestione intestinale portava a un eccesso di liquidi, con affezioni del labirinto auricolare e ronzii all'orecchio; l'aumento dell'acqua nell'orecchio interno irrigidisce la membrana basilare e schiaccia le cellule

nervose, causando una diminuzione dell'udito. I problemi, più che nell'orecchio, stanno nell'intestino, nelle congestioni viscerali e nei gas intestinali che tendono a salire verso le parti alte del corpo, con conseguenze negative negli equilibri della zona cerebrale, visiva, auditiva e olfattiva.

L'eccesso di liquidi e la viscosità del sangue, creano ipertensione nel sistema vascolare e tendenze alla gotta, al diabete, all'obesità, all'artrite, all'arteriosclerosi; l'alternativa è la dieta naturale umana vegana-crudista. Finché i veleni restano all'interno del corpo, questo non sarà mai in equilibrio; i farmaci usati per bloccare i sintomi sono altri veleni che vanno a incrementare i depositi tossicologici interni. Il farmaco sopprime il sintomo ma la patologia rimane intatta, invece per l'igienismo il sangue pulito è la base della salute e perciò punta sulla purificazione del sangue, da raggiungersi con il digiuno, la pulizia interna e l'alimentazione vegana.

Ogniquale volta si attua un miglioramento nello stile di vita e nell'alimentazione, si riattiva il sistema immunitario, il quale provoca una crisi eliminativa e depurativa; per l'igienismo i farmaci non guariscono ma, quando va bene, sopprimono solo i sintomi, che sono automalattie con le quali l'organismo cerca di ripristinare l'equilibrio e di disintossicarsi. La vera malattia, cioè la tossiemia, se non si cambia stile di vita, rimane.

L'igienismo non crede nelle responsabilità solo batterico-virali delle malattie, l'epatite non si cura con i farmaci, non esiste terapia specifica e risolutiva per l'epatite C; tutte le epatiti non sono altro che infiammazioni del fegato caratterizzate da avvelenamenti vari, accompagnati dalla presenza di detriti cellulari epatici chiamati virus, morti e inattivi, sui quali i medici scaricano tutte le colpe. La presenza di virus morti e batteri malsani vivi in qualsiasi patologia, non significa che i virus e i batteri causino la malattia, ma soltanto che sono conseguenza della patologia.

L'emissione di catarro è una crisi curativa, l'influenza è un processo difensivo a tutela di polmoni, reni, cuore; febbre e brividi rivelano lo squilibrio termico che richiede di rinfrescare l'apparto digerente. L'idropisia è accumulo d'umore acqueo nella cavità peritoneale, è dovuta a carente eliminazione da parte di reni e pelle, questo liquido provoca disturbi al cuore e ai polmoni. L'edema è l'accumulazione di liquido sieroso sotto la pelle, è conseguenza dell'intossicazione del sangue, l'insonnia deriva da disordini digestivi e fermentazioni intestinali che irritano i centri nervosi.

Le condizioni malsane del ventre cercano sfogo anche negli orifizi del cranio, cioè occhi, naso, gola e udito o otite, la quale pare anche causata dal consumo di latte; se le mucose nasali sono infiammate, è ostacolata anche la respirazione. La fonte del malessere è sempre la febbre gastrointestinale, anche il muco del raffreddore rappresenta una difesa organica, il raffreddore denuncia uno squilibrio termico, con pelle ed estremità fredde, febbre interna e polso accelerato; è legata all'ingestione di cibi malsani e alle intolleranze; attraverso il muco, il corpo tenta di liberarsi dei veleni.

I vermi parassiti dell'intestino sono i piccoli ossiuri, i grandi ascaridi e i grandissimi vermi come la tenia, i primi due nascono da uova di parassiti dei vegetali, il terzo da parassiti delle carni crude, soprattutto di maiale. Questi vermi si sviluppano in un intestino costipato adatto ad accoglierli, perché l'intestino sano espelle le uova con le feci; si combattono con aglio, cipolla, pompelmo, carota, fragole, noci, frutta fresca, orzo, semi di zucca, olio di ricino.

La peritonite è l'infiammazione della cavità addominale, causata da un tubo digerente malsano, può nascere anche da rottura dell'appendice e da ulcera dello stomaco perforata; la calvizie denuncia stitichezza, intossicazione, impurità del sangue, carenza di minerali organici, soprattutto di zinco, e cattiva digestione. La pleurite è infiammazione della pleura che ricopre i polmoni, con liquido tra pleura e polmoni, la respirazione dei polmoni è ostacolata da aria viziata, da fermentazioni intestinali e cibo animale che

favorisce la febbre gastrointestinale; microbi e febbre sono effetto del terreno impuro e non causa di patologia.

La polmonite o infiammazione del polmone fa espellere una saliva con tracce di sangue, la causa è sempre la febbre gastro-intestinale; la sinusite è l'infiammazione delle mucose delle cavità dei seni posti sopra il naso, conseguenza di stitichezza e febbre gastrointestinale; la tisi è data da incapacità respiratoria per congestione polmonare, con febbre interna e accelerazione del battito cardiaco. La tubercolosi compromette pelle, ossa e organi interni, è causata da febbre interna, da intossicazione e putrefazione intestinale; tisici e tubercolotici devono respirare aria pura, avere alimentazione vegana e far traspirare la pelle.

Il reumatismo è dovuto a mancanza di cibi vegetali, a favore di quelli animali e alcol, l'acido urico si deposita nelle articolazioni, generando dolori e gonfiori; le reni depurano il sangue da urea, acido urico, cloruri, sali minerali inorganici, zucchero e droghe medicinali; se non riescono nella loro opera, in sinergia con la pelle e il fegato, si ha l'avvelenamento del sangue, con tutte le malattie da difetti d'eliminazione, come il diabete.

L'anuresi o sospensione della funzione urinaria è causata da un'infiammazione dell'uretra o della prostata che porta all'infiammazione delle reni, è dovuta alle condizioni malsane dell'intestino, si cura con la dieta e il digiuno; anche la dilatazione dell'arteria aorta, che si origina nel ventricolo sinistro del cuore, deriva dall'intossicazione del sangue, da disordini digestivi e da deficiente eliminazione della pelle.

Le persone grasse corrono maggiori rischi, però, oltre che intossicati, possono essere anche denutriti a livello cellulare, le persone sane si riconoscono dal sangue, dall'urina, dalla pelle, dalla lingua, dall'iride degli occhi, dai denti e dai capelli. Il rosso del naso può denunciare l'infiammazione dell'apparato digerente o l'abuso di alcol, la gola rossa e le gengive sanguinanti sono sintomi d'intossicazione da alimenti o farmaci, la congiuntivite segnala la costipazione intestinale.

La lingua rispecchia lo stato del tubo digerente, l'iride degli occhi denuncia le malattie, l'accelerazione del polso, oltre i 70 battiti, denuncia il calore interno o infiammazione gastro-intestinale; gli occhi opachi sono manifestazione d'impurità organica, disordine digestivo, deficiente eliminazione e intossicazione. Dolore, febbre, muco, pustole, suppurazioni, diarrea, pressione aumentata e vene dilatate sono tutte manifestazioni di una difesa organica in atto.

Tutte le malattie sono crisi eliminatrici di veleni, se si vuole purificare il sangue, non vanno soffocate, durante il loro decorso, si possono espellere litri di pus e d'umori corrotti dal corpo; macchie sulla pelle ed eruzioni sono indice di difesa organica e di purificazione. La blenorragia è infiammazione delle mucose vaginali, si manifesta con la suppurazione delle vie urinarie, con la quale il corpo espelle gli umori malsani, purificando l'organismo attraverso via uretrali e vaginali.

La saliva della bocca trasforma fecole e amidi in glucosio, però la digestione è resa difficile da una cattiva insalivazione, nello stomaco gli alimenti sono trattati dal succo gastrico secreto dalle ghiandole della mucosa stomacale. La dilatazione dello stomaco si ha per congestione e infiammazione dello stesso, a causa delle fatiche digestive; l'eccesso di catarro nello stomaco nasce da irritazione delle mucose, a causa di cattivo cibo; se il catarro è presente nello stomaco e nell'intestino, si parla di catarro gastro-intestinale.

Le malattie degenerative degli anziani dipendono anche da alte concentrazioni di alluminio e fluoro, da varie sostanze tossiche portate dal sangue al cervello, dopo aver superato la barriera cefalica. Questi anziani hanno bassi livelli di vitamina A, di licopene, di vitamina C e di betacarotene, perciò sono colpiti da Alzheimer, mancano anche di magnesio e di selenio; con gli apporti di queste vitamine, di questi minerali organici e con il ginko biloba migliorano anche la memoria.

L'alto livello di colesterolo produce infarto e ictus, però queste patologie sono favorite anche dalla carenza di vitamina C; l'organismo non può fare a meno del colesterolo buono HDL, che purtroppo è contrastato dalle statine farmaceutiche, che eliminano il colesterolo, ma espongono al rischio di rottura le pareti arteriose. L'uomo è ciò che mangia e, in conformità a ciò che mangia, pensa e si comporta; ciò che entra nel nostro organismo attraverso l'alimentazione, l'acqua e l'aria, costruisce il nostro organismo, come esso si presenta. La malattia si sviluppa con l'intossicazione progressiva dell'organismo (Franco Libero Manco – AVA Roma - www.vegetariani-roma.it).

Le malattie sono una reazione di autodifesa dalle aggressioni, un avvertimento o una spia del corpo che avverte che l'equilibrio interno si è spezzato e bisogna correre ai ripari se non si vogliono evitare guai maggiori. Le malattie dei bambini derivano da allattamento artificiale, alimentazione industriale, zuccheri semplici e proteine animali; i vegetali contengono tutti i nutrienti, cioè proteine, carboidrati, vitamine, ormoni, minerali, enzimi, oli Omega 3, fibra e acqua biologica. Nessun mammifero, tranne l'uomo, consuma il latte di un'altra specie e, in generale, non consuma latte da adulto; inoltre, il latte vaccino è inadatto alla specie umana, per la sostanziale differenza dei principi nutritivi tra il latte materno umano e latte vaccino.

Sebastian Kneipp (1821-1897) sosteneva l'idroterapia affermando che, alternando acqua calda e fredda, si rafforzava il sistema circolatorio; negli ultimi cento anni sono cambiate in peggio le abitudini alimentari dell'uomo, con incremento delle infiammazioni e accorciamento della vita, anche se le statistiche di corte vogliono fare credere il contrario; l'acidificazione del corpo si corregge eliminando le proteine animali, diminuendo il cibo calorico e il saccarosio e ricostituendo l'equilibrio acido-basico del corpo.

Secondo Pascal, il comportamento dell'uomo deriva anche dal costume, cioè da imprinting dell'infanzia, status familiare e cultura nazionale, questi condizionamenti suggeriscono cattive abitudini alimentari; non è sufficiente curare, bisogna anche prevenire le malattie. Il cibo deve essere vegetale e crudo, biologico e integrale, di produzione locale e stagionale; i cibi conservati hanno additivi, pesticidi e muffe; il sistema digerente si adatta in parte ai veleni e riesce anche a purificarsi dai metalli pesanti, però gli organi interni sono messi a dura prova e alla fine cedono, inoltre, gli anziani hanno un sistema immunitario meno efficiente.

Le malattie degenerative o autoimmuni dipendono dall'indebolimento del sistema immunitario, dovuto ai veleni o tossine introdotti nel corpo; con la nutrizione, il 70% delle nostre cellule è sostituito in dieci mesi, il primo a rinnovarsi è il sangue, ultime le ossa; bisogna evitare squilibri al corpo che lo rendano vulnerabile alle malattie, anche il cancro dipende dall'alimentazione. Nel I secolo avanti Cristo, il filosofo romano Lucrezio affermava che il cibo può essere anche un veleno. Lo stato infiammatorio del sistema digerente e l'acidosi favoriscono le malattie cronico-degenerative e autoimmuni; quando si cambia regime alimentare in meglio, c'è un periodo di adattamento con espulsione di tossine.

La sclerosi multipla è una malattia autoimmune che attacca la guaina isolante mielina delle fibre nervose, procura disturbi visivi, vertigini, disturbi agli intestini e alla vescica, perdita dell'equilibrio; anch'essa può essere debellata da un'alimentazione vegetale, con vitamina E, vitamina F e olio linoleico dei vegetali; la patologia può anche dipendere da carenza di colesterolo, i pazienti curati per eccesso di colesterolo con le statine, possono contrarre la Sclerosi Multipla.

Nelle donne la terapia ormonica sostitutiva degli estrogeni naturali, cessati con la menopausa o con l'isterectomia, favorisce tumore al seno e all'utero, però esisterebbero anche fitoestrogeni naturali, contenuti in soia, trifoglio, sesamo, lino e girasole; le malattie dell'invecchiamento Alzheimer e Parkinson, secondo alcuni, sono dovute a carenze di

vitamine naturali e a presenza di mercurio, alluminio e polveri sottili, che producono danni a cuore, reni, fegato e cervello.

La causa dei reflussi gastrici è un insufficiente funzionamento dello sfintere inferiore dell'esofago, con l'emigrazione di un tratto dello stomaco nella cavità toracica (ernia iatale), attraverso l'esofago; perciò se ne hanno bruciori, infiammazioni, ulcerazioni ed emorragia; vanno evitati grassi, alcool, caffè, tabacco, bevande gassate e occorre masticare con cura. L'ernia iatale è dovuta alla debolezza dei legamenti che uniscono esofago e stomaco; il rigurgito e il problema di deglutizione, abbinato al dolore retrosternale, possono dipendere dall'ernia iatale che è la parziale emigrazione di una parte dello stomaco superiore nello hiatus esofaringeo.

Esiste un nesso tra ernia iatale e sindrome vagale e vari problemi cardiaci e polmonari, l'ernia iatale può portare a reflusso gastrico, ulcera, apnea notturna, attacchi di panico, ipertensione, malattie cardiache, a sensibilità chimica, ai campi elettromagnetici e alle allergie. L'ernia iatale comprime il nervo vago, causando la sindrome vagale, oppure il nervo vago è intossicato da metalli pesanti, parassiti o è minato dalla porfiria.

L'ernia iatale è la fuoriuscita della parte superiore dello stomaco attraverso il diaframma, il che provoca diversi disturbi, il paziente riacquista la salute quando lo stomaco rientra nella sua sede, però ci sono persone che vivono con grosse ernie iatali asintomatiche. Il nervo vago è anche chiamato errante, parte dal tronco encefalico e controlla cuore, respiro, pressione e sonno, è collegato con cuore, polmoni, intestino, pancreas, fegato, reni e stomaco.

Il nervo vago fa parte del sistema nervoso parasimpatico autonomo, con l'ernia iatale, lo spostamento dello stomaco crea un'alterazione nel nervo vago, con alterazione nella produzione dell'acido cloridrico dello stomaco, con danni a cuore, polmoni e processo digestivo; in questo stato, non si riesce più a respirare normalmente, si hanno spasmi e il cuore ne soffre, con dolori al petto. L'ernia iatale può essere la causa dell'angina pectoris e di fibrillazione atriale, crea disordini al ritmo cardiaco.

A causa di traumi da parto, i neonati possono ricevere l'ernia iatale, perché schiacciati dall'utero, l'ernia iatale compare anche con lo stress emotivo e con le cinture strette; l'EI/SV è anche legata alle allergie e potrebbe essere la causa principale del reflusso gastro-esofageo. Per tenere sotto controllo l'ernia iatale, bisogna consumare pasti piccoli, masticare bene il cibo, dormire con la testa sollevata, evitare cibo spazzatura, non stringere la vita, andare a letto almeno tre ore dopo aver mangiato.

Anche gli sforzi fisici fanno risalire lo stomaco attraverso il diaframma, perciò bisogna preferire cibi liquidi, stare lontani da cibi piccanti, grassi, conservati, alcol, caffè e fritti; l'ernia può anche dipendere da una patologia che colpisce lo sfintere dell'esofago, con lesione della valvola che è tra esofago e stomaco. Se la valvola non funziona bene, può aprirsi quando dovrebbe essere chiusa e viceversa, con spasmi, reflussi gastrici, asma, tachicardia e aritmie.

Le difficoltà di deglutizione spingono verso l'alto lo stomaco, il nervo vago può essere stato leso anche da tonsillectomia e allergie; quando diventa iperattivo, provoca spasmi dei muscoli esofagei che fanno risalire lo stomaco. Palpitazione, ipertensione, asma e difficoltà respiratorie possono passare dopo eruttazioni e meteorismo; vanno evitati caffè e altre neurotossine, glutammato, aspartame, mercurio e bevande frizzanti.

I disturbi cardiaci e l'asma possono avere origine dallo stomaco; a volte, dopo aver corretto EI/SV, si normalizza glicemia e temperatura corporea, da questa patologia si guarisce con il dimagrimento ed evitando i pesi; chi ha lo stomaco sollevato mangia troppo (Dott. Steven Rochlitz www.wellatlast.com; info@wellatlast.com). Ipoglicemia, allergie, parassitosi e porfiria sono collegate a EI/SV, la correzione di EI/SV elimina anche i disturbi tiroidei.

Tante malattie possono essere effetti collaterali dell'ernia iatale, nei bambini difficoltà di apprendimento, dislessia, deficit di attenzione, iperattività, autismo, asma e allergie; l'EI si aggrava con la posizione seduta. Certe malattie possono derivare dalla stimolazione o compressione del nervo vago, con conseguenti problemi digestivi, difficoltà respiratorie ed esaurimento surrenale, si correggono con l'alimentazione vegana e facendo tornare lo stomaco sotto il diaframma.

Il nervo vago ipereccitato rende i soggetti iperattivi, l'iperattività si aggrava in presenza di scompensi alle ghiandole surrenali e alla tiroide; l'ernia iatale procura anche dolori al petto, alle costole e gonfiore addominale, con spasmi all'aorta addominale. L'ernia iatale è un indicatore dell'aspettativa di vita, in parte è responsabile delle apnee notturne e di difficoltà di respirazione; i morti durante il sonno sono dovuti anche ad apnea notturna che causa un attacco cardiaco, l'aspettativa di vita può dipendere perciò dal nervo vago e dall'ernia iatale (Nexus Magazine - Edizione Italiana n.93).

Il diabete nasce quando l'organismo non riesce ad assimilare tutti gli zuccheri degli alimenti e li espelle con l'orina, è caratterizzato da acidità del sangue e febbre interna, richiede la normalizzazione dell'attività digestiva; il diabetico emette una grande quantità d'orina, beve molto, ha grande appetito e dimagrisce, le sue ferite si trasformano in ulcere suppuranti, mediante le quali il sangue cerca di purificarsi, si cura con alimentazione vegana e pane integrale.

Chi si nutre di frutta e insalata cruda non soffre di carie, la carie rivela cattiva digestione, cattivi batteri nella bocca e intossicazione del sangue. L'infiammazione delle membrane interne della laringe è dovuta a deficiente eliminazione cutanea e fermentazione intestinale; la dissenteria è un'infiammazione intestinale con febbre interna che produce frequenti evacuazioni con sangue, pus e muco; il malato si disidrata ed ha continuamente sete, la pelle è anemica, le ragioni della malattia sono le solite.

Il dolore è l'eccitazione dei nervi sensitivi ed è un campanello d'allarme, i calmanti addormentano i nervi intossicandoli. Le cattive digestioni delle donne incinte e la loro stitichezza fanno gonfiare le mucose interne e la massa intestinale, l'utero s'irrita e rende più difficile l'espulsione del feto; la stitichezza è la madre del parto cesareo, con il parto naturale, il latte per l'allattamento generalmente non manca, con la dieta giusta, il parto naturale non rappresenta problemi. L'infiammazione dell'utero, causata dalla costipazione del colon, ostacola il concepimento.

Per prevenire la degenerazione della specie, la natura ha previsto l'aborto naturale, però anche disordini digestivi, stitichezza e veleni medicinali lo favoriscono; le emorragie vaginali, uretrali, nasali, polmonari e cerebrali sono conseguenza di una congestione dovuta alla pressione del sangue e allo stato dei vasi. La mancanza di latte nella madre dipende dall'alterazione dell'apparato digerente, la causa principale è la stitichezza.

Le otiti, ossia le infiammazioni dell'orecchio, possono essere esterne, medie e interne, con l'infiammazione del timpano c'è scarsa percezione dei suoni, ci sono ronzii e fitte dolorose; per la cura sono usati antibiotici e cortisonici, diretti contro batteri e miceti, invece occorre normalizzare la digestione; i rimedi sono la dieta rigorosamente vegana e crudista, respirazione profonda e riposo, con abolizione del latte e dello zucchero; cavolo, lattuga e sambuco sono tra i rimedi naturali lenitivi.

A far cadere i denti sono le sostanze proteiche-acidificanti introdotte nell'organismo, che provocano osteoporosi e indebolimenti dentari, la buona alimentazione fa sparire i diverticoli e dà al colon la possibilità di liberarsi dalle putrofermentazioni. Il diabete di tipo 1 può derivare anche dagli svezzamenti alto-proteici e dalle vaccinazioni infantili, bisogna sostituire le insuline sintetiche con le insuline vegetali, capaci di bilanciare naturalmente gli sbalzi glicemici.

La malattia aiuta il ripristino naturale della salute, sono le cause dei mali che vanno combattute, la salute deriva da alimenti semplici e naturali; i digiuni favoriscono l'autolisi di

grassi e di escrescenze tumorali, guariscono senza farmaci, perché solo la natura può restituirci la salute. Le comuni malattie sono rimedi messi in atto dal sistema immunitario, mentre le malattie croniche sono spesso conseguenze d'interferenze mediche; la dieta vegana e quella vegetariana contengono tutti i principi nutritivi e ci conservano in salute, anche durante adolescenza, gravidanza e allattamento.

Quando un corpo è pulito e nutrito bene, scompaiono i sintomi delle malattie, la maggior parte delle malattie può essere prevenuta e curata senza la medicina allopatica, le malattie croniche sono il risultato d'abitudini sbagliate e di regimi alimentari sbagliati; il medical establishment, con la complicità dell'informazione, fa di tutto per tenere nascoste queste cose, perché si arricchisce sulla gente malata; l'industria farmaceutica ha creato una colossale attività di marketing, per vendere farmaci di nessuna efficacia e pericolosi per la salute. ("La salute è una scelta" di Matt Traverso – Edizioni Si).

Nel mondo si muore soprattutto di malattie cardiovascolari, cancro, diabete, farmaci e ricoveri in ospedale; le malattie cronico-degenerative aumentano e, in questi ultimi anni, in occidente, la durata media della vita si è accorciata, checché ne dicano le statistiche manipolate dello stato e degli enti pensionistici; sono diminuite solo la mortalità infantile e le morti da parto. In Usa si spende il 16% del reddito nazionale nella sanità, però la salute degli uomini peggiora.

Non la malattia ma la salute è lo stato normale di un organismo, invece la malattia-sintomo è il tentativo del corpo di ritrovare la salute; lennings affermava che non si può star bene avvelenando il corpo e Jhon Tilden diceva che i farmaci erano inutili o dannosi. Quando l'intossicazione del corpo cresce, gli organi d'eliminazione come polmoni, reni, fegato, intestino, linfa, pancreas, pelle e sangue, non ce la fanno più e scatta la malattia da autointossicazione che è lo sforzo del corpo per liberarsi della tossiemia o avvelenamento. La vera malattia è la tossicosi, per superarla bisogna rimuovere i veleni che si accumulano nel corpo, la soluzione è la correzione delle abitudini di vita, perché il corpo è già dotato di un suo potere di auto-guarigione; l'acidosi è tossiemia causata da un modo sbagliato di mangiare, curabile alcalinizzando il corpo. Big Pharma desidera vendere medicine conservando le malattie, non è interessata a curare la gente, i centri di ricerca contro il cancro ricevono ricche sovvenzioni e perciò non sono interessati a trovare una cura.

Herbert Shelton afferma che la salute è ripristinata quando la lingua è pulita, l'alito è fresco, l'urina è di colore chiaro e quando ritorna l'appetito, afferma anche che la febbre non va toccata perché è un capitale di forza guarente; secondo T.C. Fry (1926-1986), amico e collaboratore di Shelton, le malattie non sono altro che il risultato di errori alimentari e comportamentali, che le malattie della pelle sono utili sbocchi di veleni e che le tossicità proprie non sono trasmissibili.

Robert S. Mendelsohn, famoso pediatra, ha affermato: "Stai bene? Non andare dal medico o dal pediatra perché ti ammalerebbe; stai male? Non andare dal medico o dal pediatra perché ti aggraverebbe". Dopo aver visto troppi bambini rovinati dai vaccini, era diventato un medico dissidente e dissacratore; i metodi usati dalla medicina moderna sono più pericolosi e dannosi delle malattie che i medici pretendono di curare.

Per la salute del corpo, il sistema immunitario si serve di due strumenti, l'automalattia, che è una spia che rivela le irregolarità, e l'autoguarigione, che provvede a espellere le tossine e a riequilibrare l'organismo; il sistema immunitario è localizzato in un'intelligente rete di sensori-ghiandole-centraline bioelettriche, che coinvolgono sistema epiteliale, sanguigno, linfatico, neurovegetativo, il tutto sotto la regia dell'ipotalamo del cervello.

Malattia e salute fisica stanno tutte nella formula del sangue e nell'operatività funzionale del tubo gastrointestinale; il sangue ha un limite massimo di tolleranza ai veleni, superato il quale scatta l'emergenza malattia. E' il tracimare di veleni che favorisce la malattia-sintomo, prima di Pasteur era chiamato spirito maligno e si mandava via con le preghiere

e gli esorcismi, dopo Pasteur, fu chiamato: batteri, virus, funghi, ereditarietà, contagio, epidemie e tumore maligno.

In realtà, l'auto-malattia scatta con lo sfioramento del limite di tolleranza tossiemica nel sangue; questo concetto di limite tossiemico lo dobbiamo agli studi dell'American Natural Hygiene Society e a John Tilden. Al processo ammalatorio segue quello guaritivo, che prevede l'espulsione delle tossine e il ripristino dell'equilibrio; è impossibile guarire con i farmaci, non si può prevenire con i vaccini un processo naturale chiamato auto-malattia, non si può bloccare con farmaci un processo auto-guaritivo, avvelenando il corpo.

Dagli errori alimentari umani derivano le varie infiammazioni del corpo, a causa di esse, il corpo perde l'equilibrio termico; le infiammazioni e l'irritazione si verificano nel punto in cui c'è l'espulsione delle tossine, generando tonsillite, appendicite, colite, vascolite, ecc. L'aspetto generale del paziente ne indica le condizioni generali interne; le malattie hanno origine da sostanze velenose non eliminate e dalla putrefazione del colon, sono associate al muco e danno fetore; prima va ripulito il colon e poi il sistema immunitario va a ripulire sangue e reni; in questa fase ne esce un'urina torbida e malsana, piena di acido urico, muco e veleni, male interpretata da medici.

La pulizia degli occhi si fa con una soluzione salina e con la cipolla, che produce lacrimazione indotta, con una soluzione salina si pulisce anche il naso, invece le orecchie si lavano con una soluzione contenente acido borico e acido salicilico, le orecchie infiammate si curano con una soluzione salina o succo d'aglio o di zenzero; con la soluzione salina si fa il clistere. Il sale da cucina non è un nutriente, ma può essere curante perché è caustico, cicatrizzante, alcalino, antisettico e antifermentativo.

In caso d'eccesso di muco dal naso e dai bronchi, bisogna eliminare i latticini, transitoriamente lenisce olio essenziale d'eucalipto, cataplasmi caldi di semi di lino e foglie di cavolo crudo sul petto. L'alito cattivo può dipendere dalla scarsa igiene della bocca, cioè dai batteri del cavo orale, da una carie infiammata, da muco delle cavità nasali, da intestino intasato, da fumo e alcol; l'alito cattivo è anche associato a varie patologie.

Aceto e menta piperita aiutano l'alito cattivo, per combattere l'alito cattivo, è utile anche l'acqua ossigenata, facendola circolare tra i denti, la quale è in grado di uccidere i batteri; i denti si possono pulire anche con il sale marino integrale, l'acqua ossigenata e il bicarbonato di sodio. Tutte le persone malate hanno un alito fetido, perciò, quando l'alito è buono, la persona è sana. In caso di gengivite, sono utili sale marino e olio di girasole, in caso d'infiammazione alla gola, sono utili gargarismi con acqua, sale integrale marino, succo di limone e miele; il Dottor Pierre Pellizzari giudica utile il sale integrale marino nei clisteri, come antisettico, per disinfiammare e per uso topico ed esterno.

L'immunodeficienza non riguarda solo l'AIDS; a causa di bassi livelli di difesa, tanta popolazione, soprattutto a causa di cattive abitudini alimentari, è finita tra gli obesi e tra i malati cronici; però è anche accaduto che la medicina degli Usa, per reagire alla filosofia igienista, ha definito ortoressici quelli che si rifiutano di mangiare di tutto, è un'altra delle tante malattie inventate dai medici. Poiché l'industria alimentare sostiene il consumo di latte e carne e cerca di contrastare il consumo di frutti freschi a vantaggio di quelli industriali, conservati e durevoli, l'ortoressia è stato definito disordine alimentare d'origine nervosa; gli ortoressici sono criticati perché seguono proprie regole alimentari e ricercano solo la qualità, la naturalità e la genuinità del cibo, perciò questi salutisti sono accusati di disturbi mentali.

I produttori vogliono consumatori acritici e attaccano la ridicola difesa degli animali da macello, eppure la carne fa invecchiare anzitempo, infatti, risulta che i più longevi tra gli uomini hanno una dieta vegetariana o vegana. Le patatine fritte contengono acrilamide, generata dalla cottura, che causa cancro; coca cola e analoghe bevande gassate favoriscono diabete e obesità e ostacolano l'assorbimento del calcio, gli hamburger costipano e generano veleni e acidosi nel corpo.

Per la pulizia del fegato sono utili il solfato di magnesio, olio di girasole, olio d'oliva e pompelmo rosa; per facilitare l'espulsione dei relativi calcoli, durante il trattamento devono essere sospesi farmaci, proteine animali, latticini e zucchero. Come conseguenza, si può produrre diarrea, che può essere aiutata da un clistere; se ne hanno scarichi dalla cistifelia e dal fegato, immessi nell'intestino crasso; i calcoli espulsi contengono colesterolo e calcio e sono di vari colori, quelli verdi contengono bile.

Questi calcoli sono piccoli e sembrano incrostazioni, galleggiano sull'acqua; dopo questa depurazione, il cibo è assimilato meglio, migliorano pelle e lingua, la perdita dei capelli diminuisce, l'intestino si regolarizza, scompaiono i dolori alla schiena. In caso d'epatite e cirrosi, sono utili alcune tisane; terminata la pulizia di fegato e cistifelia, bisogna procedere con l'idrocolonterapia e poi bisogna passare alla dieta vegetale, è utile anche un digiuno propedeutico.

Il fegato depura il sangue, produce cellule immunitarie ed enzimi digestivi, nel suo lavoro è aiutato dalla cistifelia o vescicola biliare; il fegato è danneggiato dalla rabbia, se si ammala, produce forfora e caduta di capelli; se la cistifelia è otturata da calcoli biliari, le feci sono bianche. I nemici del fegato sono droghe, alcol, fritti, zucchero, caffè, grassi animali e oli cotti; un cucchiaino d'olio d'oliva o di semi di girasole il mattino, cura il fegato; il dolore di fegato si allevia anche con impacchi caldi. I calcoli renali si sciolgono con idrocolonterapia con acqua e sale marino integrale, con questa pratica, i piccoli calcoli migrano negli ureteri; si facilita l'espulsione dei calcoli anche con procedimento meccanico, cioè trattenendo l'urina il più possibile e poi espellendola con forza; alcune tisane d'erbe sono in grado di disgregare i calcoli, come la tisana di coda cavallina; aiutano a ripulire le reni la tisana di barba di mais e il frullato d'anguria assieme a semi e parte bianca.

Le cisti renali, come le cisti sulla pelle, denunciano dei problemi renali in via di soluzione, i calcoli renali sono fatti di calcio e altri minerali, possono esser espulsi disgregati bevendo molta acqua della frutta o acqua distillata. I calcoli renali creano difficoltà d'orinazione, dolori ed eccessiva sudorazione che cerca di compensare il deficit di diuresi; per curarsi, sono utili anche alghe e zenzero, ma bisogna evitare la carne. L'urina è disinfettante, detergente e cicatrizzante, se ha un odore sgradevole, vuol dire che l'organismo non funziona correttamente ma si sta depurando. La prostata è situata sotto la vescica e quando è gonfia, rende più difficile l'orinazione, si allevia con tè verde e massaggi localizzati esterni e interni, i secondi attraverso ano e retto; massaggiando la zona tra scroto e ano, l'orinazione può riprendere il suo flusso normale. Se il colon è costipato, ha tossine e parassiti, questi possono passare anche alla prostata, che perciò s'infiamma.

La respirazione è aiutata dal diaframma, con l'inspirazione, la pancia si gonfia, con l'espirazione si sgonfia; trattenendo l'aria, si aiutano i polmoni a purificarsi. Per i polmoni, sono utili cavolo, aglio, cipolle, carote, cavolfiori, sedano, cetrioli e tisana di zenzero; bisogna fare movimento e respirare profondamente; in generale, i polmoni si puliscono respirando profondamente. I polmoni, eliminando anidride carbonica e immettendo ossigeno, rivitalizzano il sangue, per mezzo del quale, cedono al cervello un quarto dell'ossigeno assorbito; l'eccesso di proteine animali produce eccesso d'acido urico anche nei polmoni, con alitosi e acetosi. Narici troppo chiuse inducano un respiro insufficiente; l'alito cattivo, il sudore con odore forte e le occhiaie scure sotto gli occhi sono segnali di una cattiva ossigenazione dell'organismo.

Un segno di problemi al cuore è la sudorazione al palmo delle mani, la lingua molto rossa, un viso rubicondo o pallido e l'ipertensione; il viso pallido significa anemia, cattiva circolazione e insufficiente assorbimento di sostanze nutritive. Le condizioni del cuore dipendono anche da quelle del fegato, a volte, quando ci si alza di colpo, con sangue viscoso e problemi di pressione, si perde conoscenza, si hanno dolori al torace e

tachicardia; per curarsi è utile l'olio di semi di girasole, occorre anche eliminare proteine animali e alcol.

Per liberare le articolazioni dall'eccesso di calcio e dai dolori artritici, dovuti a zucchero, acido lattico e acido urico, è utile il cloruro di magnesio, la soluzione combatte artrosi e dolori al nervo sciatico; mediante una dieta a base di cereali integrali, frutta e di verdure crude, soprattutto a foglie verdi, il sangue si può purificare in dieci giorni; la dieta per il sangue deve essere alcalinizzante, cioè a base di minerali organici d'origine vegetale.

La milza ricambia il sangue, immagazzina il ferro, è riserva di globuli rossi e di piastrine, contribuisce alla formazione di linfociti e anticorpi, regola la pressione; quando il fisico è sotto sforzo, è dolorante perché immette forzatamente nel circolo sanguigno altro sangue ricco di globuli rossi e di ossigeno. I dolori di milza sono combattuti consumando zucca e meloni con i relativi semi; la silice organica dei vegetali cura i dolori ai ginocchi, rigenera tessuti, cartilagine e ossa.

I cibi amidacei, latte, formaggio e farina bianca favoriscono la produzione di muco, che è una sostanza collosa, il muco invade fosse nasali, bronchi e tutti gli organi interni, cioè intestini, reni, vescica, stomaco e polmoni; il muco protegge le mucose interne dagli acidi e aiuta a espellere dai vari fori del corpo tossine, acidi, albumina da proteine animali e sali inorganici; il corpo umano, quando è sano, non produce muco.

La malattia è generalmente unica e si chiama tossiemia, è caratterizzata da acidificazione e dall'invasione di muco, però i medici gli danno nomi differenti e a volte, con la diagnosi differente, non concordano sul nome da dare a una malattia; la malattia è indicata anche dal cattivo alito, il digiuno lo regolarizza, insieme al colore della lingua, dell'urina e della pelle. Durante il digiuno, occorre bere solo liquidi, quindi, con il processo di depurazione, apparirà muco dalle urine, dal naso, dalla gola, dai polmoni e dalle feci; raffreddore e influenza aiutano il processo d'eliminazione.

La malattia nasce dagli scarti metabolici dell'organismo che costituiscono un concentrato di tossine, la causa dei malanni sta nel cattivo cibo, nello stress, nella poca masticazione, nel poco movimento, nella poca ossigenazione e nel poco sonno. Mentre la medicina in voga afferma che la malattia deriva solo da ereditarietà e da infezione, cioè da batteri, parassiti, funghi e virus, per l'igienismo deriva da materiali di scarto contenuti nell'intestino, che avvelenano il sangue e dalla decomposizione di proteine animali non assimilate (Herbert Shelton). Nessun intervento esterno è in grado di guarire un corpo malato per tossiemia, ma, con la dieta giusta e il giusto stile di vita, il corpo può autoguarire da solo; l'igienismo non accetta la teoria di Pasteur dei microbi e dei germi quali cause di malattie, non nega l'esistenza di microbi e virus, ma afferma che, in generale, le cause delle malattie sono altre; perciò la prevenzione non si fa con i vaccini, che sono veleni come i medicinali, ma con il corretto stile di vita. Il digiuno è riposo fisiologico, utile per purificare l'organismo e per ripararlo, in natura è seguito dalle piante e da alcuni carnivori in letargo durante l'inverno; bevendo solo acqua leggera si accelera l'eliminazione delle tossine. Asclepiade (100 a.c.) fu il primo medico-igienista, affermava l'importanza delle cause all'origine delle malattie, condannava le cattive abitudini alimentari e sosteneva che tutte le malattie hanno la stessa matrice tossica.

Lucrezio (99-55 a.C), poeta romano epicureo, affermò che il cibo cotto è stata la causa dell'indebolimento della razza umana e dell'accorciamento della vita; l'imperatore Marco Aurelio Antonino (121-180) invitava a vivere secondo natura. Claudio Galeno (129-201), il medico igienista-vegetariano più famoso dell'antichità, ammiratore di Pitagora, affermava che il cibo può fare l'uomo dissoluto o responsabile, mediocre o illuminato; Galeno seguì i principi di Ippocrate e parlò per primo di circolazione del sangue e di pompa cardiaca.

Secondo Jhon Tilden, le tossine derivano anche dall'attività metabolica, anche le cellule morte sono tossine da eliminare; se il corpo è avvelenato, l'eliminazione degli scarti non funziona e le tossine si accumulano. L'eliminazione avviene generalmente attraverso

polmoni, pelle, reni, fegato, intestino, anche tramite muco e raffreddore; l'autoguarigione del corpo si serve delle energie vitali dalle riserve enzimatiche, però l'esaurimento nervoso ostacola il processo.

L'organismo si ammala nella sua interezza perché è sotto il controllo del midollo spinale e del sistema nervoso, è retto da energia calorica, enzimatica e nervosa; la dissipazione d'energia nervosa produce malattie. Arnold Rikli (1810-1907) usò per primo la luce solare come terapia, essa stimola tutte le funzioni vitali e previene le malattie, aiuta pelle, sangue e cervello, fa assimilare il calcio, è antidepressiva; fa aumentare fosforo e i globuli rossi nel sangue, dà la gioia di vivere, aumenta l'emoglobina e migliora la circolazione, ripara le cellule e aiuta il sistema immunitario, aumenta la prontezza mentale.

Le ragioni delle patologie che opprimono utero, ovaie, tube, collo e vagina, stanno nelle cattive digestioni, negli stati di stitichezza cronica, nella febbre gastrointestinale, nella congestione sanguigna al basso ventre, nella vita sedentaria e malsana e nelle cattive abitudini alimentari; il sistema immunitario cerca di liberarsi delle impurità accumulate all'interno e fa uscire catarro vaginale, flusso mestruale, residui di endometrio, assieme a funghi come la candida Albicans. Queste perdite rappresentano la soluzione migliore per l'organismo, perché servono a espellere sostanze corrotte.

Sopprimere tali perdite significa, infatti, andare contro il sistema immunitario, ovvero obbligare il corpo a trattenerle al suo interno, incrementando ancora di più lo stato di congestione e d'infiammazione, con inevitabile formazione di cisti, fibromi e tumori; gli accumuli di sangue nel basso ventre vanno contrastati con digiuno, cambio di dieta, impacchi freddi ai genitali e con cataplasma di fango freddo sul ventre. La rabbia è una grave malattia che colpisce il sistema nervoso, i sintomi tipici sono l'idrofobia, con stato d'agitazione, la paralisi dei muscoli e perdita di ogni interesse per il cibo; se si è morsi da un animale sospetto, basta procedere a un'immediata pulizia per rimuovere il materiale virale dalla ferita; le pandemie rabbiche sono strombazzate per dare maggiore importanza agli enti sanitari e ai veterinari preposti.

Non tutti gli animali colpiti da rabbia soccombono, ma periscono quelli malnutriti e con un sistema immunitario debole; a una persona sana, morsa da un cane con la rabbia, basta lavaggio e medicazione, poi la ferita si cicatrizza senza strascichi. Il bacillo anaerobico del tetano è presente nelle feci di molti animali ed è capace di penetrare nelle ferite, le sue spore sono nel suolo; la malattia è presa se il soggetto colpito è poco resistente, in altre parole se il terreno di cultura del bacillo è buono; il bacillo del tetano ha una componente neurotossica ed è un potente veleno che agisce sulla sintesi di un neurotrasmettitore che presiede alla trasmissione degli impulsi nervosi.

Per gli igienisti, la malattia non deve essere debellata perché è uno strumento del sistema immunitario, non riguarda il punto del corpo colpito, ma l'intero organismo che ha trovato in quel punto maggiore vulnerabilità, anche per ragioni ereditarie; la malattia è un processo guaritivo e una spia che invita a rivedere il nostro stile di vita. La medicina ufficiale può servire solo per le emergenze e il pronto soccorso. Il dott. Alec Burton, presidente dell'Associazione Internazionale dei medici igienisti, titolare del Centro Arcadia, clinica igienistica a Sydney, ha invitato a non interferire con l'operato del sistema immunitario, che la malattia non è un nemico esterno ma un meccanismo biologico naturale, che ogni malattia sintomo è determinata dalla perdita di equilibrio del corpo e dal superamento di tolleranza nella tossiemia, indipendentemente da dove e come il sintomo colpisce.

Il dott. Burton afferma che, poiché la medicina pare ignorare la causa, tutte le attenzioni si dirigono verso lo sradicamento del sintomo; afferma che curare la malattia-sintomo non è sinonimo di ripristino della salute, perché le cause sono rimaste intatte al loro posto; afferma che le sostanze usate per curare sono pescate tra i più pericolosi veleni e perciò sono più micidiali delle malattie che vorrebbero curare. La malattia è un tentativo naturale

del corpo di ripristinare la normalità, la guarigione e il ripristino della salute sono un processo biologico e un ordinato cammino del corpo; se la malattia è il processo biologico che conduce al recupero, curarla o debellarla è un danno, è voler contrastare un processo naturale. Se uno guarisce con certe cure mediche, lo fa non grazie alle cure, ma nonostante le cure stesse, infatti, si guarisce anche con i placebo e senza alcun farmaco; i problemi devono venire a galla, non bisogna nasconderli o moltiplicarli con i farmaci.

La malattia è una sola, cioè la tossiemia, anche se possiede 4000 nomi diversi, i suoi sintomi si riconoscono da febbre, muco, acidificazione, infiammazione, dolore e ipertensione; è sciocco combattere i sintomi a valle, ignorando le cause che stanno a monte. Malattia è paura e sofferenza da medicalizzazione, la medicina moderna cataloga la malattia in base al sintomo e inventa ogni giorno nuove malattie, con gioia della farmacologia che ha messo da parte la medicina di Ippocrate e le leggi di natura.

Movimento, respirazione e sole non devono mancare, soprattutto per chi si accinge alla propagazione della specie; grassi e proteine animali giocano un ruolo fondamentale nell'alterare l'equilibrio ormonale. Per l'alimentazione corretta, l'ammollo di legumi, cereali e frutta secca, non ne riduce la carica nutrizionale, anzi questi alimenti ne ricevono impulso enzimatico germinando, perciò l'essiccazione al sole non è controproducente come la cottura e la surgelazione, che riducono il valore del cibo.

Malattia e salute fisica stanno tutte nella formula del sangue e nell'operatività funzionale del tubo gastrointestinale; prima di Pasteur, la malattia-sintomo era chiamata spiriti maligni e demoni, che si mandavano via con le preghiere e gli esorcismi; dopo Pasteur e fino ai giorni nostri, è chiamata batteri, virus, epidemie ed ereditarietà; sono questi i moderni spiriti maligni, in grado, secondo i medici, di provocare pestilenze ed epidemie; in realtà, in genere l'auto-malattia scatta in concomitanza col superamento del limite di tolleranza tossiémica nel sangue. I vaccini non possono prevenire un processo naturale chiamato auto-malattia, non ci si può curare con farmaci innaturali e invasivi, contrastando un processo naturale auto-guaritivo, le infiammazioni scattano nel punto scelto per l'espulsione delle tossine; se il punto sono le tonsille, si tratta di tonsillite, se è l'appendice, si tratta d'appendicite, se è il colon, si tratta di colite, e così via.

L'enfisema polmonare è una malattia caratterizzata da dilatazione eccessiva e permanente degli alveoli polmonari, accompagnata da atrofia delle loro pareti, in conseguenza di bronchiti croniche, di fumo, aria viziata e inquinata; colpisce anche i gonfiatori di fiaschi, di vetri e i suonatori di strumenti a fiato. Di norma, gli alveoli si dilatano elasticamente nel trasferire l'ossigeno dell'aria nel sangue e si restringono nel mandar fuori l'anidride carbonica; però, con l'enfisema, perdono questa loro funzionalità e si ha difficoltà a espirare e inspirare correttamente, i polmoni intrappolano aria viziata e non sono in grado di cambiarla con quella nuova.

In questo caso, bisogna mantenersi lontani da ogni ambiente chiuso e da ogni fonte d'inquinamento, lontani dal fumo, bisogna camminare, fare respirazione profonda, puntare su una corretta nutrizione. Per Ippocrate l'aria era più importante del cibo perché si era accorto che tanti erano malati a causa dell'ambiente umido, privo di luce e di ossigeno in cui erano costretti a vivere; però chi oggi vive in area non inquinata e in una casa luminosa e arieggiata, l'alimentazione pare più importante, senza dimenticare che l'ossigeno entra nei processi digestivi, nel metabolismo, nella respirazione cellulare, nel sangue e nel cervello, si serve di polmoni e pelle. Perciò bisogna ventilare la stanza in cui si dorme e massimizzare l'utilizzazione dell'epidermide che è organo aerobico, essudante, traspiratorio e respiratorio.

La prostata è la ghiandola che circonda la parte alta della vescica e può degenerare fino all'ipertrofia prostatica, la degenerazione deriva dall'intossicazione causata dalle proteine animali, dai vaccini, dai farmaci, dal fumo e dal caffè; perciò s'infiamma, si congestiona, aumentando di volume, con spasmi e stimolo continuo a urinare e a defecare, con dolori

alla bassa zona ventrale e alla vescica; il sintomo della patologia consiste nella necessità continua di urinare senza riuscirci.

Però, chi mangia tanta frutta, va regolarmente in bagno, di giorno o di notte, favorisce un abbondante e sano ricambio organico. Oggi il 90% dei maschi ultrasettantenni non vegani è colpito nella prostata, tutte queste persone seguono diete alto-proteiche; il più delle volte si parla di semplice infiammazione della prostata, altre volte i medici tirano in ballo la presenza batterica, che non è la causa del male, ma si accompagna alla malattia.

La patologia può essere accompagnata da stato febbrile, dolori ai muscoli, alle giunture, ai genitali e all'addome; in compenso, il cancro alla prostata è piuttosto raro. Le cure naturali includono semi di zucca, che contengono fitosteroidi e zinco, che hanno proprietà anti-infiammatorie, sono utili anche il limone e l'arancia che rilasciano ceneri alcaline e sono i maggiori alcalinizzanti del regno vegetale.

La prostatite si cura con due o tre giorni di digiuno, seguite da tre giorni di dieta crudista fruttariana, e poi da una dieta vegana e la prostata si normalizza nel giro di 3 settimane; l'orticaria è uno scarico salutare di tossine per via epidermica, perché i veleni non metabolizzati devono trovare delle vie di uscita; si cura con il digiuno, invece i farmaci antinfiammatori come il cortisone riducono i sintomi, ma non curano la malattia. Per curare la bronchite ostruttiva, occorre dieta vegana con vegetali crudi, movimento, respirazione, sole, bagni caldi e freddi.

Non esistono malattie incurabili, ma solo conseguenze di cattive abitudini, anche l'ansia, lo stress e l'angoscia portano alle malattie, mentre il buonumore aiuta la salute; però anche gli stati d'animo possono dipendere dall'alimentazione, perché con un corpo avvelenato ne risentono anche cervello e umore. Thomas Hodgkin (1798-1866) descrisse per primo il morbo di Hodgkin o linfogranuloma maligno, esso è una reazione protettiva del sistema immunitario ai cattivi alimenti; i sintomi della malattia sono febbre e sudorazione, con interessamento linfo-nodale e con presenze di virus e di batteri.

Le proprietà disinfiammanti del cavolo mangiato crudo o usato crudo con bendature sono molto alte, sono utili anche cataplasmi di fango freddo, sia sulla parte infiammata che sul ventre, rinfrescando le viscere. Quando si è colpiti da cistite, gonfiori, dolori alle articolazioni, problemi alla vescica e all'intestino e stitichezza, non bisogna ricorrere a lassativi, ma a digiuno e alimentazione vegetale. Il riposo fisiologico o digiuno, con riposo assoluto e tanta acqua biologica o leggera e depurata, è rigenerante e consente al corpo di mandar fuori la tossiemia accumulata; escrescenze, calcoli, emoviscosità, depositi minerali che rendono rigidi, ulcere, si eliminano con il digiuno, seguito dal cambiamento di dieta; il digiuno, quando serve, non indebolisce, ma rafforza l'organismo. Il digiuno non serve se la dieta è vegana; la dieta mattutina, a base di frutta acquosa, non fa altro che prolungare il ciclo eliminativo notturno, cioè il digiuno che facciamo durante la notte.

Il digiuno serve a eliminare le scorie interne e mette a disposizione del sistema immunitario la riserva di enzimi; appena alito e lingua si normalizzano e le urine si sono schiarite, si deve passare a una dieta fruttariana e vegana, con gli opportuni adattamenti individuali in termini d'orario, di quantità, di gusto personale; poca acqua, lontano dai pasti, ma solo per chi indulge con verdure cotte, legumi e pasta. L'infiammazione della vescica è legata a stitichezza, lentezza epatica, sangue denso e ai farmaci, in tal caso è utile l'alimentazione vegana, evitando diuretici, lassativi e purganti che causano forti irritazioni. Il clistere è ammesso però, per sgombrare il colon, è meglio l'idrocolonterapia, i centrifugati vegetali aiutano a disintossicare e a reidratare, sono utili i bagni freddi e il cataplasma applicato al basso ventre, perché disinfiammano l'intestino.

Le mestruazioni servono a espellere veleni accumulati nel sangue, Ehret e Shelton sostengono che, se la donna si alimentasse solo vegetale, le mestruazioni tenderebbero a minimizzarsi progressivamente, mentre rimarrebbe inalterata la capacità di concepimento. Il ciclo mestruale è una condizione patologica normalizzata, accompagnata da dolori e altri

disturbi, perché la maggioranza delle donne vive in una situazione patologica (dott. George Starr White "The emancipation of women").

Niente più della dieta influenza il flusso mensile di una donna, molto colpita dalla costipazione del colon, le donne che hanno un flusso abbondante possono curarsi vivendo di cibi vegetali crudi; spesso, passando dal cibo cotto a quello crudo, i cicli, come segnale migliorativo, saltano di uno o due mesi. Il dott. Schroyer sostiene che le mestruazioni sono una condizione di malattia, si riducono con la dieta vegetale; è un fatto che le proteine animali hanno una forte tendenza a sviluppare muco nel corpo, a creare condizioni d'infiammazione e di congestione catarrale delle mucose vaginali e uterine; secondo il dott. Charles Watson, le diete superproteiche causano l'infiammazione della mucosa uterina e alimentano le mestruazioni (Valdo Vaccaro).

Ognuno di noi ha un suo peso forma, che si mantiene inalterato nei periodi in cui ci alimentiamo al meglio, la frutta è il migliore regolatore di peso, ti fa ingrassare se sei magro e dimagrire se sei obeso, ti dà il giusto peso forma, non ingrassa mai ed è di facile digestione. Da diversi anni, il fenomeno delle bambine di 5 anni col seno sviluppato, il pelo sul pube e le mestruazioni, sta creando scompiglio, sotto accusa sono le carni agli ormoni; l'aumento della leptina, un ormone prodotto dai tessuti grassi, innesca il fenomeno della pubertà precoce, dell'invecchiamento precoce, del diabete, del sovrappeso, dei mali di fegato e di vari cancri. Sulle mestruazioni Manuela Piras mestruazionifree@libero.it afferma che, tramite le mestruazioni, l'organismo elimina sostanze corrotte e residuali e che questa eliminazione costituisce una difesa di grande importanza. Le mestruazioni scaricano le tossine inquinanti interne, perciò il ciclo mestruale è utile come il raffreddore, l'influenza e la febbre, i quali rappresentano egualmente il processo eliminativo di veleni da parte di una persona intossicata.

La donna primitiva seguiva le leggi della natura e la sua mestruazione era costituita da qualche goccia di sangue, non aveva la sindrome premestruale e i dolori d'accompagnamento, le femmine degli animali selvatici non hanno mestruazioni, però negli zoo o abitando con l'uomo, cambiando dieta e stile di vita, succede loro quello che succede agli esseri umani. L'ovulazione, nella donna alimentata correttamente, avviene senza mestruazioni, il sangue abbondante è una purificazione ma non è lo stato ideale; dopo l'ovulazione, si verifica un ispessimento della mucosa uterina (endometrio), in preparazione al concepimento, se il concepimento non avviene, l'ispessimento della mucosa si sfalda, dando luogo alle mestruazioni, oggi tale sfaldamento si accompagna a un'emorragia.

Nella donna sana vegana, il rivestimento mucoso si trasforma in una leggerissima perdita di muco, poi è pronta, senza traumi, a un nuovo concepimento. Le mestruazioni sono il sintomo dell'intossicazione dell'organismo, sono un fenomeno innaturale, più il corpo è intossicato, più la mestruazione è dolorosa e sanguinolenta; in un corpo sano, le mestruazioni non hanno motivo di essere, perché non ci sono tossine da espellere, si può ovulare ed essere fertili anche in assenza di mestruazioni.

L'ernia iatale è causata da scorretta alimentazione, da medicinali, carne e bibite gassate, le crisi respiratorie e le allergie dipendono dall'alimentazione proteica. I non allergici che hanno un'alimentazione alto proteica stanno peggio perché non mandano segnali d'intolleranza e i loro mali possono divenire cronici. Il mezzo più semplice di normalizzare il corpo umano è quello di mettere in regola i suoi processi digestivi, rafforzando il sistema immunitario e purificando il sangue.

Con l'igienismo si superano i fastidi dell'anemia mediterranea, le sclerosi o indurimento di tessuti sono malattie favorite da sangue lipotossico e viscoso, con carenza d'ossigenazione; interrompere l'assunzione di un farmaco può implicare un acuirsi momentaneo del sintomo patologico, però con il digiuno e la dieta vegana si esce fuori dai malanni caricando d'energia il sistema immunitario intontito dai farmaci.

Gli estrogeni o ormoni sessuali femminili sono la controparte del testosterone maschile, danno la voglia di accoppiarsi e sono responsabili delle caratteristiche femminili; l'aumento eccessivo di questi estrogeni dipende dalla somministrazione di farmaci, da pillola anticoncezionale e dall'ingestione eccessiva di proteine animali. L'alimentazione vegetale, respirazione, sole e movimento consentono al fegato di estrarli dal sangue e di inviarli nell'intestino per l'eliminazione. La terapia ormonale sostitutiva provoca gli stessi disturbi che dovrebbe prevenire e altre malattie, da parte dei medici, bisognava convincere le donne che la menopausa non è una fase naturale della vita, ma una malattia dovuta alla perdita d'estrogeni; perciò gli estrogeni sintetici servirebbero alla liberazione della donna; in realtà, questa terapia aumenta i rischi d'infarti, ictus, emboli e cancro al seno e all'endometrio. Se la menopausa, secondo i medici, è una malattia da carenza ormonale, con gli estrogeni sintetici è possibile avere una vita sessuale normale e si può contribuire alla liberazione della donna.

I medici non possono vedere la menopausa come semplice stato d'animo, perciò la menopausa va patologizzata, con campagne finanziate dalla Wyeth che lanciavano la terapia sostitutiva, alla quale poi si aggiunse il progesterone che doveva prevenire anche fratture e cardiopatie. In realtà, la menopausa è una condizione fisiologica normale, che si può alleviare con l'esercizio fisico e la dieta; le donne curate non stanno meglio di quelle che ricevevano un placebo. La campagna pubblicitaria, spacciata per informazione, sosteneva che la terapia sostitutiva proteggeva da Alzheimer, infarto e cardiopatie, alleviava vampate di calore e insonnia. La terapia ormonale sostitutiva faceva più male che bene, favorendo infarti, ictus, emboli e cancro al seno; invece di prevenire la cardiopatia, i farmaci la causavano, invece di prevenire l'Alzheimer, favorivano la demenza; non alleviavano i sintomi della menopausa, non miglioravano la salute complessiva, la qualità della vita, la vitalità e l'appagamento sessuale.

La malattia è un procedimento riparatore gestito dal sistema immunitario, come conseguenza di un eccesso di tossemia nel sangue, perciò è assurdo curare la malattia sintomo, non deve essere ostacolata con farmaci e vaccini, da tachipirina contro la febbre e antibiotico contro batteri, da antivirali e vaccini contro i virus, da statine contro il colesterolo e dall'eparina di maiale contro il sangue denso. I farmaci sono adatti solo a bloccare i sintomi, per crearne degli altri come effetti collaterali.

L'osteoporosi colpisce le persone d'età avanzata, la prevenzione si può fare con il cambiamento della dieta, eliminando il fumo e riducendo il peso corporeo; va tenuto anche conto che il corpo si regge, non solo sulle ossa, ma anche sui muscoli e gli anziani perdono anche massa muscolare; inoltre, come il resto del corpo, anche le ossa gradualmente si rinnovano, la fragilità può dipendere anche dall'architettura delle ossa (dottor Terence Wilkin - Università di Plymouth - British Medical Journal.)

Le associazioni per prevenire l'osteoporosi sono finanziate dalle case farmaceutiche, la società farmaceutica Merck ammonisce che le donne in menopausa o vicine alla menopausa, sono più a rischio delle altre. Le case farmaceutiche pretesero dai governi test gratuiti fatti alle donne anche di 30 anni, i farmaci proposti non prevengono le fratture, fanno danni all'esofago, allo stomaco e producono eruzioni cutanee, mal di testa e dolore muscolare; perciò in Usa ci sono state migliaia di denunce contro il farmaco della Merck.

Chi ha le ossa fragili e muscolatura ridotta, deve fare ginnastica per rinforzarle, perché la ginnastica sviluppa la muscolatura e irrobustisce le ossa, questi test, come quelli del colesterolo, sono inutili, invece bisognerebbe cambiare stile di vita. L'associazione inglese GeneWatch ha affermato che l'industria farmaceutica e della biotecnologia si prepara a esami genetici di massa per le malattie diffuse, perché ciò consente loro di espandere il mercato; oggi il sistema sanitario preferisce sprecare soldi in test e terapie inutili, mentre gli enti pubblici, come la FDA, sono succubi delle case farmaceutiche.

In generale, anche l'asma dipende da intossicazioni e intolleranze alimentari, però il medico russo Costantino Buteyko (1923-2003), afferma che l'asma dipenderebbe anche dall'iperventilazione, cioè dall'inspirare troppa aria, con effetti negativi nell'ossigenazione dei tessuti; ciò innescerebbe i meccanismi di difesa verso l'esterno da parte delle vie respiratorie, che si restringono; per curare l'asma, Buteyko suggerisce una tecnica respiratoria. Nella respirazione normale, che non genera asma, si respirano dai 3 ai 5 litri d'aria il minuto, mantenendo un livello salutare del 6,5% d'anidride carbonica nei polmoni, l'iperventilazione invece può giungere fino 30 litri il minuto, eliminando l'anidride carbonica nei polmoni; questa iperventilazione porta all'asma e, in casi estremi, anche alla morte. Anche l'anidride carbonica è importante per l'organismo, all'inizio della vita terrestre l'atmosfera conteneva anidride carbonica al 20% ora è allo 0,03%, però ogni cellula umana ha bisogno di una concentrazione del 7% d'anidride carbonica; inspirando ed espirando normalmente, il 6.5% d'anidride carbonica rimane negli alveoli polmonari, in equilibrio con l'ossigeno.

Se s'inspira aria eccessiva, espiriamo anidride carbonica troppo rapidamente e diventa più difficile per l'emoglobina del sangue il rilascio dell'ossigeno nei tessuti; la mancanza d'ossigeno nei tessuti, dà vita a una stimolazione respiratoria nervosa o iperventilazione. L'aumento della respirazione fa aumentare l'ingresso di polveri e agenti patogeni nelle vie aeree, che sono filtrati con maggior difficoltà, determinando ansia, tremori, dolori al petto, formicolii, spasmi, infiammazioni, crampi, pulsazioni accelerate, aumento della pressione, angina, infarto e asma.

Con gli spasmi, nel tentativo di trattenere l'anidride carbonica nei polmoni, le vie respiratorie si riducono; l'anidride carbonica non è solo utile alla vita vegetale ma, entro certi limiti, anche a quella animale. Nella ricerca della salute fisica e mentale, la respirazione poco profonda è praticata nelle culture orientali, in occidente domina la cultura opposta, perché si crede che respirare profondamente faccia sempre bene; se nell'esercizio fisico ispiriamo una maggiore quantità d'aria, perché è richiesto maggiore ossigeno, in condizione normali, l'iperventilazione è dannosa, perché riduce il tasso d'anidride carbonica benefica nei polmoni e, con l'inspirazione, fa entrare velocemente antigeni nei polmoni.

Anche ansia, paura, stress e panico aumentano innaturalmente la respirazione o l'iperventilazione, però un corpo sano mangia e respira lentamente, i migliori sportivi hanno una respirazione normale e non profonda; il nuoto serve a combattere l'asma perché insegna a trattenere il respiro. L'iperventilazione può dipendere anche dal modo di mangiare, perché quando si mangia, si respira anche aria, e da ciò che si mangia, vegetali e cibi crudi danno luogo a minore iperventilazione; un esercizio fisico regolare e non estremo mantiene un livello ottimale d'anidride carbonica nei polmoni.

Dormire supini crea iperventilazione, per evitarla, bisogna dormire sette ore coricati sul lato sinistro e respirare con il naso; se si respira aria viziata, tendiamo a iperventilare, sudare fa espellere tossine, però può portare anche all'iperventilazione. I farmaci broncodilatatori contro l'asma creano ulteriore iperventilazione, perché allargano il passaggio dell'aria, fumo, alcol, droghe e inquinamento portano all'iperventilazione.

L'uomo può vivere settimane senza cibo, per giorni senza acqua e solo 5 minuti per mancanza d'aria, cervello e sangue sono minati dalla carenza d'ossigeno; quando con l'iperventilazione scende il livello ottimale d'anidride carbonica nei polmoni, avviene una reazione nei polmoni e nel sangue, le reni cercano di correggere lo squilibrio e l'emoglobina non riesce a distribuire adeguatamente l'ossigeno nei tessuti.

Per ovviare alla crisi, bisognerebbe respirare superficialmente, per trattenere una maggiore quantità d'anidride carbonica nei polmoni, restituendo all'emoglobina il ruolo di distributore d'ossigeno ai tessuti. L'oriente ha nel controllo della respirazione esercizi per il corpo e per la mente, come lo yoga; in caso di crisi respiratoria, bisognerebbe trattenere

respiro a polmoni vuoti, respirare attraverso il naso in modo superficiale, inspirando una minor quantità d'aria e facendo respiri più brevi.

L'asma è un disordine delle vie respiratorie, il restringimento dei canali bronchiali aumenta la resistenza al passaggio dell'aria, rendendo più difficile l'espiazione, perché l'organismo tenta di trattenere l'anidride carbonica nei polmoni; il soggetto avverte il bisogno di inspirare prima di aver finito d'esprire, respira più a fondo e aggrava il problema. Gli asmatici hanno nelle vie respiratorie una quantità cinque volte superiore di mastociti, i quali rilasciano sostanze infiammatorie come le istamine, come avviene con gli attacchi d'allergeni; l'asma è accompagnata dall'infiammazione delle vie respiratorie, i farmaci broncodilatatori l'aggravano, anche quelli antinfiammatori corticosteroidi o cortisonici o steroidi hanno delle controindicazioni.

I corticosteroidi impediscono al sistema immunitario di reagire agli allergeni, la cui presenza è attestata dall'infiammazione, gli steroidi sopprimono l'immunizzazione naturale, contribuiscono all'insorgere d'infezioni e alla crescita di funghi e batteri dannosi nell'organismo, quelli che usano steroidi possono incorrere in candida, contusioni e glaucoma. Nel 1956 Costantino Buteyko stabilì una prima relazione tra iperventilazione ed emicrania, ridusse intenzionalmente il volume d'aria respirata e notò che il dolore si attenuava, si accorse che l'asmatico abitualmente respira con più forza e rapidità del necessario, capì che la tecnica di respirazione influisce sulla salute e che lo stress dell'organismo aumentava l'iperventilazione. Il restringimento delle vie respiratorie si verifica anche per tenere distanti agenti irritanti esterni; per difendersi, l'organismo produce anche muco in eccesso, l'indice del disagio dell'organismo è dato dall'infiammazione delle vie respiratorie e dagli spasmi; con l'eccessiva respirazione, il restringimento serve anche a evitare l'inacidimento delle vie respiratorie, perché i polmoni richiedono aria umida, oltre che a evitare la perdita d'anidride carbonica.

La medicina dominante sostiene che l'iperventilazione è il risultato del restringimento delle vie respiratorie, Buteyko che n'è la causa; l'iperventilazione provoca respiro affannoso, muco, starnuti, stordimento, formicolio, palpitazioni, battito cardiaco accelerato, ansia, tensione, affaticamento, sonno scombinato, mani sudate, pruriti, dolori al petto, spossatezza. Bisogna combattere la convinzione occidentale che afferma che la respirazione profonda è sempre benefica; quando un individuo respira più aria del necessario, la pressione dell'anidride carbonica nei polmoni e nel sangue cala, con conseguenze negative nel flusso d'ossigeno ai tessuti.

Buteyko sostiene che il restringimento delle vie respiratorie è un modo estremo per evitare di perdere troppa anidride carbonica; la bassa pressione d'anidride carbonica determina bassa ossigenazione dei tessuti da parte dell'emoglobina, produzione extra d'istamina e battito accelerato. L'anidride carbonica è prodotta all'interno delle cellule, quando queste lavorano molto, ne producono una quantità extra e il ritmo respiratorio aumenta per eliminare quella in eccesso; questo è il processo naturale, mentre l'iperventilazione è innaturale e produce deficit d'anidride carbonica.

Durante un attacco d'asma, la pressione dell'anidride carbonica nel sangue è bassa e risale quando le vie respiratorie sono parzialmente ostruite; il metodo Buteyko non è propagandato perché è naturale e non è brevettabile, non fa vendere medicinali e con esso c'è meno bisogno di medici e di ospedali (www.buteyko.it, www.buteyko.com, Dottor Paul Ameisen – St Vincents Hospital Sydney Dottori Jennifer Stark e Russell Stark – Nuova Zelanda, Dottor Carlo Carlesi info@nuoveenergieesalute.it, Dottor Massimiliano Conte - massconte@libero.it, Dottor Gianni Giroto - giannigir8@libero.it, Dottor Massimo Valente - massmo@comodo.it, Nexus Magazine – edizione italiana – numeri 26 e 61).

Il fungo Candida Albicans può essere orale o vaginale, normalmente è tenuto sotto controllo dal sistema immunitario, si sviluppa quando l'equilibrio batterico e ormonale è disturbato, a causa di zucchero, carne, farmaci e latte. Come il lievito, la Candida ama il

caldo, l'umido, l'oscurità, l'acidità e lo zucchero, a livello vaginale produce prurito, irritazione e infiammazione; il diabete alimenta la Candida, anche questa patologia si sconfigge con i vegetali. I funghi crescono solo sull'humus adatto e nell'uomo la Candida si sviluppa quando non è normalizzata la funzione digestiva e l'assimilazione, quando sostanze di scarto non sono espulse da reni, polmoni e pelle, quando l'ambiente è acido.

La Candida si cura anche con il digiuno, vecchia tecnica religiosa iniziatica, ma oggi è un mezzo terapeutico adottato dagli igienisti; con il digiuno, il sistema immunitario n'è potenziato e reagisce meglio; i malati continuano a mangiare anche se sono privi di enzimi per affrontare la digestione, così alimentano Candida e altre patologie, questi problemi si risolvono con la dieta vegetariana. L'artrite reumatoide nasce da errori alimentari, però la dieta vegana è in grado di ripristinare l'equilibrio del corpo e la salute (clinica Bircher-Benner di Zurigo o la clinica del dott. Robert Pritikin a Miami e a Santa Monica). I dolori di testa e di stomaco e il cuore che batte forte sono sintomi di un disagio corporeo, derivano da un avvelenamento alimentare, da farmaci e dallo stress.

L'appendicite acuta e non perforata è risolta con una settimana di digiuno ad acqua distillata in tutte le cliniche igienistiche del mondo, in Italia l'acqua distillata a uso alimentare non si trova in vendita. La malattia è un processo instaurato dal sistema immunitario, non va curata, perché essa stessa è la cura; farmaci, integratori e operazioni chirurgiche vanno adottate solo a livello d'emergenza, non bisogna interferire con il ruolo autoguaritivo del sistema immunitario.

L'igienismo non contrasta la malattia ma cerca di prevenire la malattia, che deriva da una causa che sta all'origine, bisogna rispettare il sintomo, che è causato dal sistema immunitario, e concentrare le nostre attenzioni sulle cause. Se la malattia-sintomo è un'espulsione benefica di tossine interne in eccesso, se è il processo biologico che conduce al recupero, curarla o debellarla sono un grave danno.

La medicina ufficiale pensa alla malattia come a un'entità nemica esterna, non derivante dalla matrice tossicologica; invece di risalire alla causa, servendosi di veleni, punta allo sradicamento del sintomo; i medici insegnano solo a temere febbre, raffreddore, influenza, malattie genetiche e malattie infettive. Le malattie rendono l'uomo debole, insicuro e vulnerabile; bisogna ricordare che, mangiando solo cibi industriali, cotti e animali, si fanno sballare le ghiandole endocrine.

La sinusite, preceduta dai raffreddori, è l'infiammazione acuta e cronica dei seni frontali e paranasali, come la congiuntivite, è causata dalle malsane fermentazioni dell'apparato digerente, che portano a febbre gastrointestinale che si accompagna alla stitichezza; latticini, carni, caffè, alcol, salumi, cibi cotti e zuccheri sono tra i primi responsabili. La sinusite, come tutte le malattie-sintomo, richiede la normalizzazione della digestione e l'eliminazione e la decongestione dell'intestino, è utile anche fare ginnastica, prendere il sole e respirare aria pura, in modo da riattivare le funzioni della pelle; anche la congiuntivite dipende dalla costipazione del colon.

Le malattie epatiche o epatiti sono date da fegato dolorante, ingrossato e infiammato; fegato e reni devono sobbarcarsi, infinite volte il giorno, il filtraggio del nostro sangue, che, quando è guasto, mette i due organi sotto stress, la cirrosi epatica è dovuta al consumo di alcol. La salute si ottiene quando l'organismo funziona al meglio, mentre la malattia è la disfunzione dell'organismo e paralisi significa il blocco nervoso delle funzioni vitali per cronicizzazione dei mali; l'igienismo afferma che le malattie sono prevalentemente tossicologiche (Valdo Vaccaro – scritti vari).

Con una buona alimentazione e una buona digestione, si genera solo buon sangue puro, con una buona eliminazione da parte del colon, della pelle e delle ghiandole interne, si espellono tutti gli umori malsani dal corpo. Bisogna assumere abbondanti quantità d'antiossidanti naturali, di vitamine naturali e di minerali organici; per le sue proprietà antiossidanti, è utile l'olio d'oliva extravergine spremuto a freddo; mentre sale da cucina e

integratori, inespulsi dalle reni, si depositano negli anfratti del corpo. Per evitare l'acidificazione, esiste solo un rimedio, cioè l'alimentazione fruttariana e vegetale tendenzialmente cruda.

Se si perde l'equilibrio e ci si ammala, il processo patologico non è altro che la via più rapida e naturale per il ripristino della normalità, la malattia è la chiave che conduce all'autoguarigione da una grave intossicazione, perciò è controproducente combatterla. I virus interni del corpo sono i figli naturali delle nostre cellule o detriti cellulari, in continua disgregazione, mentre i batteri sono per lo più i nostri alleati che aiutano la digestione e collaborano nel ripulire l'organismo, fagocitando scorie e virus inespulsi.

La malattia è fatta d'infiammazioni, febbre, pruriti, herpes, cisti, muco, dolore alla testa e agli organi interni. Le vere patologie sono le insane abitudini di vita; il sistema immunitario, nel tentativo di risanare l'organismo, ordina al corpo di accaldarsi e poi di sfebbrarsi, di ripulirsi e di trovare delle vie per eliminare i veleni, utilizzando sangue, pelle, sistema linfatico, reni e fegato; perciò è il sistema immunitario che ordina ad alcuni punti dell'organismo di infiammarsi, ulcerarsi e cicatrizzarsi.

Nei bambini il disturbo d'iperattività e deficit d'attenzione o ADHD è trattato con psicofarmaci come il Ritalin della Novartis, questo farmaco crea bambini disturbati e allucinati, crea danni epatici, nausea, gonfiori e problemi della personalità che portano al suicidio. Anche gli inquinanti entrano nella catena alimentare e attaccano il sistema ormonale e il sistema immunitario, avvelenando irreparabilmente il corpo.

Il varicoline o dilatazione delle vene dello scroto è la principale causa d'infertilità maschile, l'esposizione a estrogeni, pesticidi e radiazioni alternano il funzionamento dei testicoli, fino a svilupparvi tumori maligni. La cattiva igiene orale dipende anche dall'alimentazione, che determina acidosi e infestazioni batteriche, queste infezioni batteriche gengivali aumentano il rischio cardiovascolare. Abbiamo 700 batteri diversi nel cavo orale, alcuni buoni e alcuni cattivi; in caso d'emorragia alle gengive; i batteri cattivi possono entrare nel sangue e favorire un'eccessiva aggregazione delle piastrine, possono provocare infiammazioni, infarti e ictus. A causa del passaggio di questi batteri cattivi, si sviluppano le malattie parodontali che favoriscono le malattie coronariche, il diabete, l'osteoporosi e le patologie all'apparato digerente e respiratorio.

Le infiammazioni gengivali che sono di contorno e le infezioni alla mandibola, legate anche all'osteoporosi, aprono la strada ai germi della bocca e poi alle patologie suddette. E' buona norma lavare sempre la frutta e la verdura prima del consumo, per detergerle dei residui chimici, i quali sono però metabolizzati dalla pianta anche attraverso le radici e poi arrivano alla linfa e alla frutta e alla verdura, quindi il lavaggio non risolve completamente il problema; in agricoltura si usa un cocktail di sostanze tossiche pericolose per la salute.

Ippocrate (460-370 a.C.) affermava che il medico doveva sottomettersi alla natura, perché la natura era la sola risanatrice dei mali e perciò non doveva essere contrastata, condannava i medici che confondevano le malattie con i sintomi; Asclepiade (100 a.C.) consigliava digiuni, diete vegetali e idroterapia e sottolineava che tutte le malattie avevano la stessa matrice tossicologica. Ci sono state grandi intuizioni in passato, archiviate poi dai grandi interessi.

I bambini sono colpiti varie volte da bronchiti durante l'infanzia, i bronchi sono i condotti cartilaginei collegati alla trachea e alle sacche polmonari che favoriscono gli scambi gassosi del sangue, cioè ossigeno contro anidride carbonica. La funzione dei bronchi è quella d'introdurre l'aria esterna ossigenata e di espellere l'aria interna fatta di anidride carbonica, dopo che la prima è stata utilizzata e resa esausta dal sangue.

Le malattie dei bronchi e dei polmoni sono causate dall'aria viziata, dalle polveri, dai gas tossici, dal fumo attivo e passivo, da bevande nervine, alcoliche e gassate; dalle impurità derivanti dalle fermentazioni putride dell'intestino, soprattutto delle proteine animali, dallo scarso movimento fisico, dalla scarsa funzionalità della pelle, che non trasuda i veleni dai

pori come dovrebbe. Quando i bronchi si ammalano, si hanno irritazione e infiammazione delle mucose, muco catarrale e tosse, la causa è la congestione delle mucose interne e l'anemia cutanea, cioè l'inefficienza funzionale della pelle esterna.

I rimedi consistono nel ripristinare l'equilibrio termico del corpo, rinfrescando le viscere interne, anche aiutati con acqua fredda al basso ventre, e riscaldando la superficie fredda del corpo con attività fisica ed essudazione, seguita da immediata doccia temperata. Quindi bisogna procedere con un digiuno a solo acqua leggera e poi passare alla dieta vegana, respirando aria pura; le frizioni fredde esterne e le docce fredde (idroterapia) sono utili perché stimolano la circolazione e, per reazione, rendono omogenea la temperatura interna con quella esterna del corpo.

Peter Duesberg, docente dell'Università di Berkeley, afferma che l'Aids è una truffa e che il potere della medicina si fonda sulla paura delle malattie (come la religione si fonda sulla paura della morte, perciò la paura favorisce la governabilità). Oggi il carrozzone Aids, guidato da Bill Clinton, sta approdando con successo ai due maggiori mercati mondiali, la Cina e l'India, paesi peraltro avvezzi a curare con qualunque cosa; i marketing assicurano stratosferici profitti per BigPharma e l'indotto, naturalmente anche a vantaggio di dirigenti cinesi e indiani, che diversamente non aprirebbero i loro mercati; sono miliardi di nuove persone da soggiogare, terrorizzare e medicalizzare.

La medicina insegna che la gente è sotto costante attacco di migliaia di diversi tipi microrganismi offensivi, in realtà, la gente sana non è mai infettata, perché un organismo vitale ha tutte le protezioni immunitarie necessarie. Max Joseph Pettenkofer (1818-1901), docente a Vienna e a Monaco di Baviera, di fronte ai suoi allievi, usava bere tazze colme di vibroni del colera, senza sviluppare la patologia; anche Thomas Powell, William Osler, John Fraser e Arnold Ehret si sottoposero a esperimenti pubblici analoghi. In genere, le cause di malattia non vanno cercate nei microbi, nei batteri, nei vibroni, nei protozoi, nei funghi e nei virus, ma nei parassiti e nei nostri avvelenamenti quotidiani.

Le malattie cardiache sono legate al fumo, alla vita sedentaria, alla dieta sbagliata, all'obesità, all'ipertensione, al diabete e all'elevato livello di colesterolo nel sangue, non si può chiamare in causa solo il colesterolo. Secondo la dottoressa Iona Heath di Londra, la promozione di prodotti farmaceutici trascura che la cattiva salute è dovuta alla sottoalimentazione, alla sovralimentazione e all'alimentazione sbagliata.

CAPITOLO 12

AIDS E TUMORI

Il Dottor Luc Montagnier, dell'istituto Pasteur di Parigi, è lo scopritore ufficiale del virus o retrovirus HIV, nel 1984 il Dottor Robert Gallo, senza una prova convincente, sostenne che l'HIV provoca l'AIDS; secondo Gallo, il virus distrugge le cellule del sistema immunitario. Gallo ha depositato un brevetto per la ricerca d'anticorpi, conosciuto come test dell'AIDS, però i test all'AIDS reagiscono positivamente agli anticorpi contro vari virus. Il Dottor Luc Montagnier ha poi dichiarato di non credere che l'HIV sia la causa dell'AIDS, il test per la sieropositività all'AIDS rivela gli anticorpi contro il virus HIV, che però si trova anche nel sangue di persone sane; sono gli anticorpi che danno la sieropositività all'AIDS, però anche l'influenza e la vaccinazione possono dare un test positivo.

Nel 1984 il Dottor Gallo collegò la sieropositività all'HIV ai rapporti anali, quindi vi dovrebbero essere soggette anche le donne, ma non è così, in occidente la patologia colpisce soprattutto maschi drogati. Malgrado sia definita malattia infettiva, sembra che l'AIDS colpisca soprattutto gli uomini; comunque, nonostante le promesse, nessun vaccino è stato ancora approntato contro l'AIDS. La relazione tra HIV e AIDS nasce dal fatto che molti pazienti affetti da AIDS, hanno gli anticorpi contro l'HIV; gli anticorpi esistono quando l'organismo ha sconfitto l'infezione, però i virus vivi dell'AIDS non sono stati trovati.

Ci sono persone che hanno i sintomi dell'AIDS senza avere l'infezione da HIV, altre sono infettate da HIV, ma non hanno segni di malattia AIDS; nonostante le previsioni dei catastrofisti, l'AIDS non si è diffusa, pare che colpisca maschi omosessuali e tossicodipendenti; invece l'HIV potrebbe essere un virus vecchio sempre esistito. Secondo molti studiosi, in realtà l'AIDS è dovuta a circa 30 malattie diverse ed è rilevata dagli anticorpi per HIV; al test sul sangue, la tubercolosi sembra AIDS senza HIV, esistono migliaia di casi di AIDS senza HIV e senza immunodeficienza.

In Usa la sanità ha incentivato a diagnosticare più casi possibili di AIDS, perché il governo federale paga le spese sanitarie, ma non le paga ai malati che risultano negativi al test di HIV; a volte, i test danno anche risultati falsi positivi, è probabile che alcuni ceppi di HIV siano benigni. Scimpanzé infettati in laboratorio da virus HIV, non hanno sviluppato l'Aids; gli africani muoiono d'alcune malattie, come la diarrea e la malaria e poi sono classificati come vittime dell'AIDS, perciò l'epidemia oggi non sembra aumentare in Europa e America, ma in Africa.

L'AIDS è il nome di circa 30 malattie già conosciute, come candida, herpes, epatite, influenza, polmonite, diarrea, polmonite, cancro, parassitosi e tubercolosi; è definita la sindrome d'immunodeficienza acquisita, una condizione di tutti gli organismi facilmente attaccabili dalle malattie, infatti, tutte le malattie sono il risultato d'immunodeficienza; queste persone sono definite affette da AIDS quando presentato un test positivo al virus HIV; se però non hanno anticorpi al virus HIV, si dice che hanno la polmonite, la tubercolosi o altre patologie, in realtà, non sembra esserci una relazione diretta tra HIV e AIDS.

A causa di questa relazione inventata tra HIV e AIDS, i casi di AIDS sono aumentati, poi, soprattutto in Africa, tra i malati di AIDS sono stati inclusi anche quelli senza alcun sintomo e anche quelli risultati negativi al test HIV; così la definizione di AIDS è stata artificialmente ampliata, moltiplicando i casi di AIDS; non vi è prova che il virus dell'HIV possa provocare l'AIDS o altra malattia. Non è stato ancora isolato il virus dell'HIV, ma solo particelle o scorie organiche o detriti cellulari che non si riproducono (per alcuni, questo è il caso di tutti i virus); dal virus isolato si determina lo specifico anticorpo verso di esso, cioè la reazione dell'organismo con la risposta immunitaria contro l'agente infettivo.

Oggi in America il numero dei sieropositivi diminuisce, però non è stato il preservativo a impedire la proliferazione del presunto virus HIV, ancora introvato; i morti per AIDS sono molti meno di quelli per malattie cardiovascolari, per cancro o per errori medici; si era detto che il virus dell'HIV, prima di generare l'AIDS, era latente per un mese, poi questa scadenza è stata spostata a cinque anni e quindi a 15 anni, il virus però è sempre latitante e l'AIDS non si sviluppa.

Nel 1993 il premio nobel per la chimica K. Mullis ha dichiarato che il virus dell'HIV non è l'agente causale dell'AIDS, che questa malattia non è contagiosa, che pochi americani omosessuali sono colpiti da AIDS, che il 99% degli africani non ha l'AIDS. I bambini africani muoiono per altre malattie, generalmente per diarrea, tubercolosi, malaria, infezioni parassitarie e malnutrizione, fatte passare per AIDS, inoltre, gli anticorpi alla tubercolosi sono risultati positivi al test all'AIDS.

I bambini che presentano un test sieropositivo alla nascita sono tali perché non hanno ancora sviluppato un sistema immunitario; le donne incinte sieropositive che si curano con il farmaco tossico AZT, fanno danni al loro sistema immunitario, danneggiano i loro organi, abortiscono o producono deformità al feto e poi risultano positive al test dell'AIDS. In Africa l'AIDS è diagnosticata, senza analisi del sangue, con la febbre, la perdita di peso, la tosse e la diarrea, cioè con gli stessi sintomi della tubercolosi, delle infezioni parassitarie e della malnutrizione.

Malgrado si ritenga che l'HIV/AIDS sia infettivo e trasmissibile sessualmente, generalmente non colpisce eterosessuali e prostitute; nel 1988 K. Mullis ha affermato che non c'è relazione tra HIV e AIDS, l'indebolimento del sistema immunitario può avere diverse origini, anche da tossine e droghe. In Usa l'AIDS sembra colpire solo gay maschi (Fonte: Nexus Magazine – Edizione Italiana: numeri 8-16-18-20-25-26-27-28-34-35-44-52-53-78-84).

Nel dicembre del 1987, il virologo Peter Duesberg, dell'Università di Berkeley, il più grande esperto di retrovirus, affermò che, eccettuati i pochi retrovirus che causano il cancro, la maggioranza era innocua e che l'HIV era regolarmente neutralizzato dagli anticorpi; aggiunse che i moribondi di AIDS avevano pochi anticorpi HIV. Due anni dopo Duesberg affermò che l'HIV dovrebbe essere presente in tutti i casi di malattia e dovrebbe infettare sempre, soprattutto quando è introdotto in ospiti con sistema immunitario ridotto, ma ciò non accade.

Poiché nessun operatore sanitario contrae l'AIDS, nel 1992 Duesberg ipotizzò che l'AIDS fosse determinato da droghe e dal farmaco AZT usato per curare l'HIV. Se l'AIDS può essere trasmesso con le trasfusioni, l'HIV non è il solo fattore a favorire l'AIDS; secondo la ricercatrice Eleni Papadopulos Eleopulos, la droga è un ossidativo cellulare, che favorisce un basso livello di cellule T4 e perciò l'AIDS; perciò ne sono a rischio drogati, emofiliaci e gay. l'AIDS quindi, come nelle malattie non infettive, sarebbe confinata nei gruppi a rischio, come i malati di pellagra, beriberi e scorbuti, queste patologie sono causate da una deficienza di vitamine.

Si è riscontrato che gli animali cui è stata somministrata l'HIV non hanno sviluppato AIDS e che il miglioramento di HIV e AIDS si ha con gli antiossidanti che potenziano il sistema immunitario; Luc Montagnier ha affermato che l'ossidazione delle cellule porta cancro, invecchiamento e AIDS; l'HIV non uccide tutte le cellule T4 o globuli bianchi e una bassa quantità di questi non porta alla malattia, l'HIV è dovuta a molti fattori patologici.

L'AZT non uccide l'HIV e non serve a curare l'AIDS, ma è dannoso all'organismo perché è tossico come le droghe, i pazienti trattati aumentano il rischio di morte, continuano a sviluppare AIDS e polmonite, avviene la stessa cosa con la chemioterapia per la cura del tumore. Il Dottor Donald Abrams, dell'Ospedale Generale di San Francisco, non somministra gli antiretrovirali ai suoi malati sieropositivi e perciò questi vivono più a lungo di quelli trattati con AZT.

L'AZT, la terapia antiretrovirale per eccellenza, è tossico per tutte le cellule, non registra regressione virale e nessuno guarisce, nemmeno la terapia combinata HAART, cioè un cocktail di farmaci, di cui fa parte anche l'AZT, serve allo scopo; per il dottor Michael Saag, dell'Università dell'Alabama, questi medicinali accelerano la morte; secondo il dott. Harold Varmus, retrovirologo e premio Nobel, è impossibile eliminare dall'organismo un virus il cui genoma fa parte del genoma dell'ospite.

Probabilmente l'AIDS è contratta con l'uso della droga, HIV e l'AIDS non sono diffuse tra prostitute, ma solo tra quelle che usano stupefacenti, le altre non diventano sieropositive. I test di sieropositività sono diversi, da una nazione all'altra, perciò, un africano positivo, non sarebbe positivo in Australia; la malattia non si trasmette per via sessuale e l'HIV è correlato alla presenza di circa 10 proteine. Negli ospedali americani si è riscontrato che circa il 10% degli uomini e il 4% delle donne sono positivi al test dell'HIV, però solo l'1% degli uomini è omosessuale; invece in Africa sembra che un terzo degli eterosessuali adulti di alcune regioni è contagiato da HIV.

Gli africani sono esposti a più agenti infettivi, che producono anticorpi e danno falsa reattività a HIV, anticorpi di microbi reagiscono alle proteine dell'HIV. Il modo di trasmissione della malattia è sconosciuto, non esiste uno standard uniforme per determinare la presenza di anticorpi HIV nel sangue umano; l'HIV purificato potrebbe essere solo un groviglio di detriti cellulari, e non un retrovirus, perché non si riproduce.

L'HIV è una condizione di stato immunologico carente del corpo, che si riscontra in tante malattie, altrimenti non insorgerebbero, però si afferma che a provocare la malattia sarebbe un virus che non è stato mai trovato; i test sull'HIV e sull'AIDS non sono affidabili, senza virus dell'HIV non è possibile creare antigeni virali specifici. Per combattere l'AIDS, nei paesi poveri sono arrivati miliardi di dollari d'aiuti, un multiplo di quelli impiegati per la malaria o la tubercolosi, però HIV rappresenta in realtà solo il 5% dell'emergenza sanitaria di questi paesi; il 25% degli aiuti sanitari ai paesi in via di sviluppo è destinato a combattere AIDS.

Le proteine di HIV non sono state trovate nella placenta di donne sieropositive, ma sono state trovate nella placenta di donne sane; non è stato ancora individuato un genoma completo di HIV e non si sa quanti genomi contenga. Gli anticorpi delle proteine HIV compaiono anche dove non c'è HIV e in molti più individui di quelli che contraggono l'AIDS; per la Dottoressa Eleopulos, l'HIV non esiste e, se esiste, non provoca l'AIDS.

Nel mondo i finanziamenti per combattere l'AIDS sono elevati, la maggior parte di questo denaro però non va alla ricerca, ma per finanziare viaggi e conferenze, se ne spende di più per le ricerche sull'AIDS che per malattie cardiache; bisogna sapere che gli africani non muoiono per mancanza di profilattici, ma per mancanza di acqua potabile, di adeguata alimentazione, per infestazioni intestinali, malaria, tubercolosi; sono poveri e muoiono di miseria.

Per Peter Duesberg, la guerra all'AIDS è stata un colossale fallimento e un imbroglio, rilancia la tesi del virus inventato senza uno straccio di prova, infatti, il virus non è stato isolato e per questo non è stato allestito un vaccino, nonostante le case farmaceutiche siano attaccate ai vaccini. Duesberg ha accusato Luc Montagnier e Robert Gallo di essere dei farabutti, afferma che la causa della sindrome è l'utilizzo di droghe, di farmaci, l'alimentazione scorretta e insufficiente, la promiscuità sessuale e lo stress.

Duesberg nota che i malati di AIDS occidentali sono colpiti da pneumocisti, polmonite, sarcoma di Kaposi e demenza, invece gli africani da perdita di peso e diarrea, conseguenza di scarsa nutrizione, scarsa igiene e infezioni parassitarie; i paesi africani non usano i test per la sieropositività, perché costano troppo e perciò preferisco fare stime, sovrastimando il numero dei colpiti; in occidente sono colpiti maschi, omosessuali e tossicodipendenti, invece in Africa maschi e femmine. Duesberg afferma che i farmaci come l'AZT, usati per curare l'AIDS, provocano la morte per ADS.

Per la cura contro l'Aids, le case farmaceutiche e i paesi africani ricevono aiuti dall'occidente, gli aiuti internazionali sono un altro business, con il quale tanti si sfamano. A tale proposito, le case farmaceutiche hanno impedito al Sudafrica di nominare una commissione di studio di scienziati, per approfondire la questione, in cambio si sono dette disponibili a fornire farmaci a prezzo scontato; in Uganda i malati positivi all'HIV hanno diritto a ottenere un'assistenza sanitaria prioritaria, perciò i colpiti sono diagnosticati in numero maggiore.

Le società farmaceutiche Wellcome e Glaxo non sono riuscite a isolare il virus dell'AIDS, mostrano solo delle particelle organiche che però non dimostrano l'esistenza del virus. Attualmente circa 30 malattie già esistenti sono etichettate come AIDS, quando sono accompagnate da un test di HIV positivo fatto su anticorpi, che però reagisce a tante malattie che non hanno niente a che fare con l'AIDS e con l'HIV.

Dal 1992 in USA i casi di AIDS decrescono, mentre in Africa, qualunque malattia che si protrae per più di un mese, è diagnosticata come AIDS, il che gonfia il numero di casi di AIDS, ma che sarebbero in realtà vecchie malattie; la prassi serve a favorire gli aiuti internazionali, con campagne d'informazione ad hoc, che sono un'altra forma di speculazione; per il numero di africani colpiti si ricorre anche a stime, che poi, per sollecitare la solidarietà internazionale, sono sbandierate in televisione.

In Usa un terzo degli individui sieropositivi all'HIV non sa d'essere infetto, tra le condizioni che possono dare test erroneamente positivi ci sono anche gravidanza, vaccinazioni, epatite, malaria, tubercolosi e influenza; il test è arbitrario e, a distanza d'alcuni giorni, può dare risultati diversi. Il governo sudafricano non vuole fornire i medicinali raccomandati contro l'AIDS, perché ritiene che i malati di tubercolosi, a causa dei maggiori aiuti finanziari, siano fatti passare per malati di AIDS.

Tubercolosi e malaria possono dare un risultato falso positivo, a volte in Africa non si distinguono i sieropositivi da HIV dai malati di AIDS, inoltre si fanno pochi test di HIV; i giovani africani che muoiono per AIDS, muoiono a causa degli antivirali usati per combatterlo. Per dimostrare il numero d'adolescenti africani colpiti da AIDS, l'OMS fa statistiche false, poi riportate dalle televisioni (Fonte: Nexus Magazine – Edizione Italiana: numeri 8-16-18-20-25-26-27-28-34-35-44-52-53-78-84).

Sotto la paura si fanno test e, se questi sono positivi, ci si cura con AZT o altri medicinali tossici che abbreviano la vita; l'AZT prima era stato usato anche per curare il cancro ed è cancerogeno, è uno dei tanti medicinali che procurano la malattia che dicono di voler combattere. L'epidemia di AIDS ha avuto cospicui finanziamenti e il famigerato virus HIV potrebbe non esistere affatto; secondo gli scienziati di corte, le categorie a rischio prima furono gli omosessuali maschi e tossicodipendenti, poi prostitute, emofiliaci e negri africani; l'AIDS non è contagioso, è dovuto a sostanze chimiche, droghe, parassiti, malnutrizione e medicine.

Nel 1984 il ministro della sanità Usa promise entro cinque anni un vaccino contro l'AIDS, però questo non è stato approntato perché il virus patogeno non è stato scoperto; d'altra parte, durante la replicazione, il virus HIV, se esistesse, potrebbe mutare, rendendosi immune ai farmaci antiretrovirali. Pare che il selenio e le vitamine siano di contrasto all'HIV, alla cui infezione segue affaticamento, ingrossamento dei linfonodi, sudori, diarrea, psoriasi, insufficienza immunitaria, depressione, demenza e cancro.

Perché insorga l'AIDS, dovrebbe essere presente un cofattore, come i micobatteri della tubercolosi, però l'HIV non si trasmette per via aerea, mentre i micobatteri della tubercolosi si diffondono per inalazione; i retrovirus hanno come materiale genetico RNA che con l'infezione si trasforma in DNA, le molecole di RNA sono simili al DNA. Luc Montagnier annunciò la presunta scoperta del virus o retrovirus dell'HIV, poi riconosciuto da Gallo grazie agli anticorpi.

Oggi si ritiene che i micoplasmi siano anche un cofattore di malattia, un terzo della popolazione mondiale è infetto da microbi della tubercolosi, se la tubercolosi non si sviluppa, vuol dire che il sistema immunitario funge da muro; quando il sistema immunitario s'indebolisce, le possibilità di ammalarsi sono maggiori, la tubercolosi è una delle principali cause di morte dei soggetti sieropositivi.

Secondo alcuni scienziati, i micobatteri sono capaci di danneggiare il sistema immunitario e di provocare l'AIDS, agiscono come cofattori, assieme all'HIV, uccidendo cellule sane; i micoplasmi sono in grado di persistere in forma occulta e la demarcazione tra batteri e virus non è netta; alcuni virus sono stati riconosciuti come batteri o micoplasmi. Perciò alcuni retrovirus, come quello l'HIV, potrebbero essere dei batteri cattivi.

Il dottor Lawrence Broxmeyer è convinto che a provocare l'AIDS siano batteri come quello della TBC, ipotizza che l'HIV possa essere il risultato di micoplasmi o micobatteri atipici; la cura dell'AIDS, come quella del cancro, è dispendiosa e si può fare solo con l'aiuto dello stato, perciò queste patologie sono spinte da Big Pharma; la medicalizzazione e le case farmaceutiche contano molto su vaccini, AIDS e cancro.

Chi crede all'AIDS, crede alla peste o influenza aviaria, a quella suina e a quella bovina, crede al papilloma virus per le adolescenti, alla medicalizzazione spinta e ai vaccini; alcuni si sono suicidati a causa dell'AIDS, altri sono morti per curarsi da AIDS, presentata come la peste del 2000. L'AIDS è un calderone di malattie diverse, non c'è correlazione tra test e malattia e tra HIV e AIDS. Il test è anche associato a un aumento delle immunoglobuline, come in tante malattie autoimmuni, infezioni, malaria, lebbra, parassitosi e vaccinazioni antinfluenzali. Le infezioni virali hanno tempi di sviluppo di pochi giorni, mentre l'AIDS, per chi ci crede, anche di 15 anni; alla base del problema forse c'è la tossicodipendenza e non il contagio sessuale; l'AIDS non è contagiosa e sembra anche un'arma biologica in grado di attaccare il sistema immunitario.

Il maggior virologo esistente, Peter Duesberg, esperto mondiale di retrovirus, il primo ad aver isolato un gene del cancro, smascherò la montatura di Gallo e Montagnier, sottolineò la truffa economica dietro l'operazione, originata dal presidio medico-farmaceutico di Big-Pharma. I medici che si sono espressi contro l'AIDS, sono stati boicottati dall'OMS; nel 1980 il premio nobel della chimica, Walter Gilbert, ha affermato che nessuno ha dimostrato che l'AIDS è causato da un virus chiamato HIV.

Charles Thomas, professore di biochimica a Harvard, ha affermato che, l'idea che la malattia chiamata AIDS sia causata dal retrovirus chiamato HIV, è priva d'ogni fondamento scientifico; il microbiologo americano Joseph Sonnabend ha affermato che l'AIDS è la conseguenza dell'esposizione a molteplici fattori tossicologici e ambientali e non a contagio; il dott. Albert Sabin, scopritore del vaccino antipolio, afferma che il sieropositivo ad AIDS non è agente di contagio.

Il Dottor Robert Root-Bernstein afferma che non esiste prova della malattia e della sua trasmissione. Per il dottor Llaila Afrika, l'HIV è una particella inerte, non può mangiare, riprodursi, crescere, muoversi, attaccare o essere attaccata, cioè non è un virus comunemente inteso; non può dormire inerte per anni e svegliarsi all'improvviso. Per il Dottor Harry Robin, l'AIDS non è una malattia, ma è dovuta a diverse cause; per il Dottor Robert Willner, la maggior parte dei malati di AIDS è morta a causa del farmaco AZT, in molti casi somministrato a individui sani, terrorizzati dal test della sieropositività.

Secondo la dottoressa Rachel Bagalley, British Health Advisor, in Africa nessuno muore di AIDS, ma di malaria, tifo, tubercolosi; gli anticorpi della malaria sono positivi all'AIDS, i microrganismi responsabili di tubercolosi, malaria e lebbra danno risultati falsi sieropositivi; tutti questi presunti malati di AIDS hanno il sistema immunitario compromesso. E' una follia prescrivere AZT a donne incinte e neonati, l'AIDS è curato con medicinali incredibilmente tossici, capaci di creare la malattia e di uccidere, l'HIV è un virus che non esiste.

Guerre ed epidemie sono servite a ridurre la popolazione, nel 1974 un memorandum di Henry Kissinger puntava alla riduzione della popolazione nel terzo mondo, la cartella Global 2000 prevede un piano di riduzione delle bocche da sfamare. Questo piano è condiviso dal principe Filippo di Edimburgo, da Rockefeller e dal barone Rothschild, perciò oggi l'eroina è tagliata con sostanze che massacrano il sistema immunitario, mentre il terzo mondo è inondato con vaccinazioni di massa che contengono anche anticoncezionali.

L'HIV potrebbe perciò essere un prodotto dell'ingegneria genetica, il Dottor Jacob Segal, docente di biologia all'Humboldt Università di Germania, ha detto che l'AIDS è nato nel laboratorio di Fort Derrick del Maryland, centro di ricerca per armi chimiche e batteriologiche; fu testato prima sui carcerati e poi sugli omosessuali, quindi fu utilizzato durante un piano di vaccinazione contro l'epatite B (Fonte: Nexus Magazine – Edizione Italiana: numeri 8-16-18-20-25-26-27-28-34-35-44-52-53-78-84).

Ripetuti esperimenti della Marina Americana, con marines volontari e prostitute, hanno dimostrato che i marinai non sono stati contagiati da AIDS; milioni di africani, fatti passare per malati di Aids, risultano essere tutti malati di malaria. Il maggior scienziato vivente di microbiologia, Peter Duesberg, docente di biologia molecolare e cellulare all'Università di Berkeley, ha assolto i retrovirus da ogni pericolosità, perciò ha smontato la tesi di Gallo e Montagnier sui virus causatori di Aids.

Il virus HIV non esiste, i virus di provenienza interna al corpo sono generalmente solo detriti cellulari inattivi che non si riproducono usando altre cellule e non contagiano; però i microrganismi sono presenti nell'ambiente, nel corpo e nelle malattie, per lo più si cibano di materiale organico di scarto; all'interno del colon esistono batteri anaerobici delle putrefazioni proteiche che avvelenano il sangue.

Gallo e Montagnier non hanno portato uno straccio di prova sulla malattia chiamata Aids, non hanno dimostrato l'esistenza del virus HIV; però Montagnier, diversamente da Duesberg, è stato strapagato da Big Pharma e gli hanno dato pure il premio Nobel. Montagnier nel 1984 diceva che la causa dell'Aids era il virus HIV, poi ne incolpò, come concause, anche droghe, insonnia, Viagra, alimentazione proteica, caffè e sigarette.

Il dottor Gerard Hamer sostiene che malattie e tumori derivano da forti dispiaceri o da shock, per questa sua tesi, ha subito l'ostracismo da parte dall'ordine dei medici del suo paese; per me il dispiacere può essere una delle cause della malattia, ma non la principale, perché l'avvelenamento del sangue viene prima. Le malattie ci salvano da questa intossicazione perciò, per fare un esempio, in qualche caso, il tumore al polmone può passare anche con una polmonite; infatti, è stato provato che i tumori regrediscono anche da soli e naturalmente.

La medicina combatte le cellule cosiddette mutagene o cancerose, però il sistema immunitario usa alcune di queste cellule per riparare ulcerazioni, traumi, operazioni, avvelenamenti, infiammazioni e uso di farmaci. I tumori sono anche ricettacoli dei veleni che il corpo umano non è riuscito a mandar via attraverso i soliti organi emuntori, i tumori sono l'ultima difesa dell'organismo, sono una costruzione regredibile e dissolvibile col digiuno, sono la spia rossa di un disagio del corpo.

Il problema vero o la causa dei mali sta nel sangue impuro, nei depositi tossici interni non espulsi, che hanno avvelenato l'organismo; per riparare all'intossicazione prima del tumore, basta il riposo fisiologico o digiuno. Secondo Valdo Vaccaro, i tumori sono fatti di tessuti normali, non di cellule anomale o cellule mutagene; tumori, Aids, virus e batteri sono una strategia terroristica per spaventare la gente e costringerla a ricorrere a medici, farmaci e ospedali.

Tra i tumori, l'osteoma è costituito da normali cellule ossee, il mioma da normale tessuto muscolare, il neuroma, da normale tessuto nervoso, il lipoma, da normale tessuto grasso, il fibroma, da normale tessuto fibroso, l'epitelioma, da un normale tessuto epiteliale. Tutte

queste escrescenze, per distinguerle da semplici enfiagioni o infiammazioni, sono note come neoplasmi; essendo costituiti da tessuti dello stesso tipo di quelli che formano le altre strutture del corpo, i tumori sono soggetti alla disintegrazione autolitica, al pari dei tessuti normali e al pari del grasso.

Il tumore si combatte con il digiuno, salvo che il corpo non sia stato disastroso troppo dalla medicina; il tumore e le altre malattie sono entro di noi a livello potenziale e si prevencono con dieta vegana e con l'igienismo che rifiuta i farmaci. Durante gli stati febbrili intensi, i tumori scompaiono sotto la guida del sistema immunitario; con il digiuno, l'uomo dà una mano al sistema immunitario; per l'igienismo, il tumore è il sintomo di un cattivo stile di vita.

La malattia rappresenta il percorso guaritivo naturale, non si può ostacolare il sistema immunitario, che ha già impostato una sua strategia per il ripristino della salute. Se il cancro è degenerato in metastasi, è generalmente la morte; se invece si tratta di semplice tumore, siamo ancora di fronte ad uno strumento protettivo e a un'ultima barriera. Perciò il tumore non va rimosso, ma autoliso, è opera del sistema immunitario intervenire su un tessuto offeso da irritazione, enervazione, infiammazione, ulcerazione e indurimento.

Un tumore benigno è ricettacolo o deposito di veleni, è passibile d'ingrossamento o degenerazione, se il soggetto non cambia vita radicalmente; si può ridurre e far scomparire se il soggetto tronca il flusso di veleni e ricorre al digiuno terapeutico ad acqua distillata o leggera che ne produce l'autolisi. Durante il digiuno, abbinato al riposo, il medico o il familiare spiega al paziente cosa sta accadendo, soprattutto per i fastidi che si presentano in fase eliminativa, per evitare che interrompa il digiuno e che ricorra a qualche farmaco.

Il tumore al seno è la prima causa di morte nelle donne in età inferiore ai 50 anni, una donna su nove ne è colpita, il 20% sono donne giovani in età fertile, in Italia il tumore alla mammella è la prima causa di morte delle donne tra 33 e 55 anni, con 11.000 decessi l'anno, e 36.000 nuove insorgenze l'anno. Questi tumori al petto sono per lo più benigni e regredibili, a volte però, tumori benigni sono diagnosticati per errore come maligni e le cure adottate accorciano la vita delle donne.

In America sono state eliminate le distinzioni tra i vari tipi d'escrescenze e tumori ed è stata cancellata la vecchia distinzione tra tumore benigno e tumore maligno o cancro, per adottare il solo termine di cancro; una parola che dà alla medicina un potere terroristico e le permette di portare in sala operatoria molta più gente; oggi qualunque persona sana che sia sottoposta a un esame radiologico, corre il concreto rischio di finire tra i ricoverati di un reparto oncologico.

I continui appelli al controllo mammografico, servono a questo scopo, l'importante è massimizzare l'uso dei costosi impianti e poter contare su una popolazione da trattare. Poiché le aggregazioni cellulari di tipo tumorale vanno e vengono, si abbozzano e si sciolgono, essere beccati nel momento in cui un punto del corpo presenta anche un banale e innocente punto scuro, può rappresentare una condanna al bisturi e ai trattamenti antitumorali.

Gli operati di cancro o presunto tale hanno una sopravvivenza media di 3 anni; l'operazione non significa solo bisturi, ma anche interventi radiologici, chemioterapici, farmaci, antibiotici, eparine, antidolorifici, integratori, e così via. Le paure e le sofferenze insite in questi interventi, fanno sì che qualcuno muoia già nelle fasi iniziali, per complicazioni e che altri sopravvivano penosamente per altri 5 anni.

Se una persona supera i 5 anni di sopravvivenza e muore una settimana dopo, è statisticamente censito come guarito e salvato dal cancro, sono i misteri delle statistiche statali. Ogni operazione porta nelle casse dell'ospedale 50 mila dollari, mentre una remissione con esito negativo, non va oltre i 500 dollari; quindi, il trattamento con esito drammatico, è utile all'industria sanitaria. Il lipoma è un tumore benigno, un tumore

innocente a consistenza lipidica che si forma preferibilmente sul tessuto fibroso muscolare del corpo umano. Per l'igienismo naturale, tutte le forme tumorali non sono altro che barriere difensive del sistema immunitario, sono dei meccanismi automatici con cui il nostro corpo è costretto a difendersi dall'avvelenamento.

La chemioterapia è reclamizzata perché è una cura costosa che procura larghi profitti alle case farmaceutiche, il costo medio di una cura è pari a 50.000 dollari; però, quando la moglie del famoso oncologo americano Sidney Winawer di New York si ammalò di cancro, il marito rifiutò la chemioterapia che aveva applicato ai suoi pazienti e preferì affidarsi alla somatostatina, al betacarotene, alla vitamina C, alla vitamina E, al selenio e ad altri antiossidanti ("La salute è una scelta" di Matt Traverso – Edizioni Si).

Mangiare male, muoversi poco, trascurare la luce del sole, non respirare, spaventarsi e subire traumi e ansie, sono tutti fattori che portano il corpo ad ammalarsi. Il tumore si attiva con indebolimento generale, rallentamento metabolico e sangue che alimenta di meno e ripulisce meno le cellule; in questo caso, i nervi operano in condizioni peggiorate e il sangue è intossicato, oltre il livello di tolleranza accettabile per un corpo sano.

Quindi c'è l'infiammazione, l'ipertrofia e il gonfiore dei tessuti, che si manifesta nei punti più deboli che ognuno di noi presenta; poi c'è l'ulcerazione del tessuto circostante e il suo indurimento, che è la copertura dell'ulcera, questo indurimento è chiamato tumore (Valdo Vaccaro). Se le offese tossicologiche e farmaceutiche continuano o si va a toccare quel tumore con interventi chirurgici, si ha putrefazione cellulare, metastasi e replicazione di cellule malate in altre parti del corpo, che è la condizione, spesso irreversibile, del cancro vero e proprio. I tumori benigni sono punti di raccolta di veleni, che altrimenti finirebbero in circolo.

La nascita dei tumori dai medici è spiegata in diversi modi, però l'igienismo definisce il tumore come estrema barriera difensiva, perfettamente reversibile, l'autolisi dei tumori è una pratica corrente nelle cliniche igienistiche del mondo; essa implica l'autodistruzione e l'autodissolvimento dei tumori; quest'autolisi è attuata in continuazione nelle cliniche igienistiche-naturali più famose, secondo la scuola di Trall, Tilden, Shelton, Ehret e Bircher-Benner. In generale, con un digiuno prolungato, il lipoma scompare.

Il tumore è il punto d'arrivo di un'evoluzione patologica iniziata molti anni prima, è un'escrescenza morbosa di tessuto e un insieme di cellule che si riproducono in modo indipendente; una ciste è protettiva, lo si nota anche nelle piante infestate, nelle ostriche le perle svolgono questo ruolo; finché non comincia a disintegrarsi, nemmeno il tumore rappresenta un pericolo. La formazione di un tumore preserva la vita, altrimenti i veleni, non intumorati, andrebbero in circolo, causando la morte in anticipo; il tumore è un argine al veleno.

I nomi dei tumori dipendono dall'organo o dal tessuto sul quale crescono, lipoma sta per tumore al grasso, endotelioma per un tumore all'endotelio o su una certa cavità del corpo, osteoma per tumore delle ossa, adenoma per tumore di una ghiandola linfatica; fibroadenoma sta per un tumore fibroso di ghiandola linfatica, sarcoma per tumore del tessuto congiuntivo, neuroma, per tumore del tessuto nervoso, mioma per tumore del tessuto muscolare.

Per carcinoma s'intende però generalmente cancro, cioè tumore maligno, in altre parole tumore entrato in fase di putrefazione, disintegrazione e metastasi. In questo caso, il sangue non riesce più a ripulire le cellule tumorali, che diventano isola putrefattiva non più benigna. In generale, i tumori non si sviluppano mai su un tessuto sano, non producono sintomi; in Svizzera hanno accertato che tutti gli ultraottantenni defunti, sottoposti ad autopsia, hanno rivelato tumori, fratture e infarti rimessi naturalmente, cioè anche i tumori benigni vanno e vengono, all'insaputa di medici e pazienti.

I sintomi dei tumori fibroidi, non appena la tossiemia è eliminata e l'alimentazione è corretta, se ne vanno e non tornano più; il fibroma comincia con l'indurimento e

l'ispessimento di un tessuto, come mezzo di difesa e protezione di un tessuto sottoposto a costante irritazione, trauma e micro-ulcerazione. Segue la descrizione di un fibroma uterino da parte del dott. John Tilden:

“Una giovane, colpita da costipazione, raffreddori e catarro alle mucose, ne ebbe un'infezione, con interessamento dei vasi linfatici del bacino, con congestione della mucosa dell'utero e del collo uterino; la condizione si aggravava ogni mese, le mestruazioni divennero più abbondanti, prolungate e dolorose, l'utero non era più ripulito regolarmente e la circolazione non riusciva ad eliminare le sostanze di scarto, perciò ne nacque un'infiammazione uterina; a quel punto la natura decise un intervento di emergenza e formò un'escrescenza chiamata fibroma” (Franco Libero Manco – Ava Roma – www.vegetariani-roma.it; Valdo Vaccaro – valdovaccaro.blogspot.com).

La sovralimentazione e l'alimentazione impropria causano danni agli intestini e provocano un'ostruzione della circolazione uterina. Quando la circolazione è impedita, si produce un'escrescenza che diventa tumore; se intervengono delle sclerosi o indurimenti, seguite da blocco dei capillari interni al tumore, questo muore e imputridisce e si trasforma rapidamente in tumore maligno, diventando una bomba tossica che crea metastasi e avvelena ulteriormente il sangue.

L'eliminazione di tutte le cause di perversione metabolica è il solo modo di sconfiggere il cancro, né l'asportazione col bisturi, né la distruzione con raggi X, radio e chemio, sono capaci di sopprimere la causa originante del tumore; per cui, i tumori operati si ripresentano in forma morbosa e maligna, con concentrazione massima di tossine nel sangue, a causa del mancato assorbimento di esse da parte del ricettacolo tumorale rimosso. Il trattamento radicale e scientifico dei tumori richiede la soppressione di tutte le cause che hanno portato alla loro formazione e il ripristino di un'alimentazione virtuosa, basata cioè su cibi non acidificanti, non uricemizzanti, non leucocitosizzanti; quando ciò è fatto, i tumori tendono a scomparire da soli.

La sparizione dei tumori è definitiva col digiuno ad acqua distillata o comunque leggera; poiché i tumori sono composti dallo stesso tipo di tessuto su cui crescono, sono suscettibili di disintegrazione autolitica, per cui, subiscono la dissoluzione e il riassorbimento, soprattutto durante i digiuni prolungati. Sylvester Graham (1794-1851) rilevava che, quando il corpo consuma più nutrimento di quanto ne riceve normalmente, le accumulazioni morbose interne, come gozzi, ascessi, cisti e tumori, diminuiscono rapidamente; quando poi si passa poi a un'astinenza severa e prolungata dal cibo, cioè a un digiuno ad acqua distillata, spariscono completamente; se l'escrescenza è tenera, un singolo breve digiuno basta a riassorbirla.

Un'escrescenza estranea può essere riassorbita nella circolazione, obbligando il corpo a usare come nutrimento ogni elemento estraneo, non necessario o anomalo; quando l'escrescenza estranea si è indurita troppo, un singolo digiuno può non bastare e ne servono degli altri (dott. Mac Fadess “Tumors and Cancers”). La velocità di autolisi e di riassorbimento dei tumori dipende dal tipo di tumore, dalla sua posizione nel corpo, dal suo volume e dalla salute del paziente.

Shelton scrive che una donna di 35 anni aveva un fibroma uterino, grosso quanto un pompelmo, che fu assorbito in 28 giorni di digiuno, una seconda donna aveva all'utero un tumore grosso quanto due pugni d'uomo, che fu ridotto a una piccola noce dopo 5 giorni di digiuno. Scrive ancora Shelton che una ragazza di 21 anni aveva al seno destro una tumefazione enorme e dura, simile a una palla da biliardo, i medici le diagnosticarono cancro e suggerirono un'operazione immediata; la giovane ricorse al digiuno e, in 3 giorni, senza cibo e con tanta acqua, il suo cancro sparì definitivamente.

Con il digiuno, i tumori al seno della donna, che variano dalla dimensione di un pisello a quella di un uovo d'oca, scompaiono sempre senza problemi, in un lasso di tempo compreso fra 3 giorni e 3 settimane. I chirurghi, quando operano, asportano un gran

numero di cancro, che in realtà non sono tali, le statistiche mediche sulle guarigioni sono false; dopo l'operazione, se non si cambia regime di vita, i tumori tendano a ripresentarsi in forma maligna; invece l'autolisi mediante digiuno non comporta alcuna recidività.

E' meglio intraprendere il digiuno quando i tumori e le cisti sono ancora nella fase iniziale, quando l'operazione di autolisi mediante digiuno è più breve. Quando il tumore è stato distrutto dalla medicina, se non si sopprime la causa che l'ha determinato, non tarda a rimanifestarsi, se non lo fa, significa che quello non era un tumore vero e proprio, ma una semplice ciste. I raggi X, la chemio e la radioterapia, provocano indurimento o sclerosi dei tessuti, che sono di per sé fattori di cancro (Franco Libero Manco – Ava Roma – www.vegetariani-roma.it; Valdo Vaccaro – valdovaccaro.blogspot.com).

L'uso di proteine animali nella dieta umana è in testa al gruppo dei fattori cancerogeni, negli erbivori l'incidenza del cancro è vicina allo zero, mentre il cancro è diffuso in tutti gli animali carnivori; la nutrizione è importante nella formazione dei tumori, tra i fattori di cancro sono le digestioni difficili, la stitichezza, il poco movimento, il poco sonno e la cattiva respirazione. Altri fattori di rischio, oltre le proteine animali, sono zucchero, caffè, fumo, cibi cotti, farmaci e alcol. Il cancro non si sviluppa mai su tessuti sani o su persone sane e dalle abitudini salutari, i decessi post-operatori sono causati dalle operazioni stesse e dai rimedi inflitti agli operati. Le biopsie mediche e le mammografie non meritano molta fiducia, tante volte le biopsie hanno scoperto delle malignità che poi si sono rivelate non essere tali, però le donne sono state operate ugualmente.

Non si sa quando un'escrescenza, una cisti o un neoplasma diventano cancerosi, non si conosce la linea di demarcazione tra il pre-cancro, il cancro e la malignità, però i tumori operati in fase iniziale non sono reali tumori, ma solo escrescenze benigne e innocenti, in altre parole pre-tumori passibili di rapido riassorbimento, anche con diete eliminative di tipo crudista e fruttariano. I cancro che guariscono con la medicina non sono cancro, ma innocue escrescenze; asportare un pre-tumore benigno e farlo passare per cancro guarito, è una truffa che rende.

Le campagne di prevenzione tumori invitano a controlli continui, per scoprire i tumori nella fase iniziale, da sottoporre a trattamento; però basta una crisi digestiva prolungata per dare luogo a una neo-formazione e basta un solo digiuno per purificare del tutto il nostro corpo, liberandolo da pre-tumori e pre-cisti. La medicina non è ancora riuscita a guarire il raffreddore, l'acne, i brufoli, l'insonnia e il mal di testa, perciò pretendere che risolva i tumori e il cancro è utopia pura; la malattia non si risolve asportando un organo o un tessuto (Herbert Shelton).

Ogni cattiva abitudine riduce le riserve d'energia nervosa e produce un rallentamento delle funzioni metaboliche, con ritenzioni idriche e richiami batterici; quando la tossiemia raggiunge il punto di massima tolleranza, si producono i sintomi della malattia, con febbre, muco, tosse, catarro, dolori, eruzioni, allergie. I vegetali, confezionati dalla fotosintesi clorofilliana, sono metabolizzati dal corpo senza problemi, cioè il corpo si appropria facilmente dei loro valori nutritivi, scartando facilmente il resto, senza avvelenare il sangue.

Invece i minerali inorganici delle acque, dei terreni e dei cibi cotti o industriali sono metabolizzati o utilizzabili con difficoltà e sono depositati dal sistema immunitario negli anfratti del corpo, in particolare nei depositi di adipe e nelle acque stagnanti, creando accumulazioni tossiche non facili da espellere. Il corpo, per riassetarsi e depurarsi, spesso ci fa soffrire, però la gente ha imparato dai medici a temere il dolore, la febbre e l'influenza, che servono a purificarci.

I punti deboli scelti dal corpo per isolare i veleni sono sottoposti a enervazione, irritazione, infiammazione, micro-ulcerazione, ispessimento, indurimento e nodulazione; la storia del tumore maligno sa tanto di stregonesco, la medicina non ha interesse a far vedere dove sta il vero problema. Tutte le malattie sono benigne e costruttive, se lasciati a se stessi,

senza farmaci e senza operazioni, ma con sola acqua pura da bere e qualche frutto, i pazienti si ristabiliscono da soli; sono i trattamenti medici a trasformare una malattia benigna in una maligna, cronica inguaribile.

Quando un tumore forma una capsula spessa e resistente, un guscio impenetrabile, il suo contenuto si addensa e s'indurisce, i capillari e le piccole arterie interne sono bloccate e il tumore, tagliato fuori dal circuito sanguigno, muore d'asfissia, con avvelenamento settico del sangue chiamato cachessia. Il tumore vivo è sempre benigno, quello morto invece ha al suo interno sostanza proteica che va putrefazione, con avvelenamento settico del sangue, questo meccanismo trasforma il tumore difensivo in cancro spietato; il tumore maligno esteso ha il cattivo odore della putrefazione proteica.

L'indurimento delle ghiandole linfatiche, nelle vicinanze immediate del tumore, costituisce il primo segno della sua trasformazione maligna; il cancro è il prodotto virulento della putrefazione dei tessuti, quando un tumore è diventato maligno e una cancerosa metastasi, la guarigione è quasi impossibile e ogni intervento terapeutico è accanimento a spese della vittima e del sistema sanitario.

Il tumore può essere benigno o maligno, in questo caso si chiama anche cancro, ai malati di cancro, la chemioterapia garantisce al massimo cinque anni di sopravvivenza; questa, diversamente dalla radioterapia, che è una terapia mirata, va oltre la sede del tumore, supponendo che le cellule tumorali possano essere presenti in altre parti dell'organismo con le metastasi; se la chemioterapia è somministrata per bocca, distrugge il sistema immunitario gastro-intestinale, alterando mucosa intestinale e colon.

La chemioterapia blocca il sistema immunitario, riduce i globuli bianchi o linfociti, favorisce le mutazioni cellulari e accelera la crescita del tumore; in generale, il paziente sopravvive alle malattie, solo se le difese immunitarie ancora attive riconoscono e distruggono selettivamente tumori e altre malattie. La chemioterapia determina insufficienza midollare, epatica, renale e respiratoria, provoca danni cardiovascolari, leucemie e cancro secondari; gli ammalati di cancro che hanno rifiutato di sottoporsi a chemioterapia hanno avuto una sopravvivenza tre volte più alta (Dottor Walter Last); in generale, la momentanea riduzione del tumore, dovuta a questa terapia, non allunga la sopravvivenza, perché poi il tumore, se il regime di vita non cambia, torna più aggressivo di prima.

La chemioterapia pare efficace solo nel 2% dei casi, però è raccomandata perché è una cura molto costosa, è in fase sperimentale da 50 anni, si afferma che dà una risposta positiva perché riduce la massa tumorale, però senza remissione e senza allungare la sopravvivenza; la chemioterapia non garantisce guarigione. La chemioterapia costa allo stato diversi miliardi di euro l'anno, è abusata anche nella cura del carcinoma mammario; il tumore al seno in fase iniziale, cioè senza metastasi, in oltre la metà dei casi diagnosticati, non è un tumore ma è una lesione benigna, però, anche in questo caso, le donne hanno subito la mastectomia radicale. Quando le funzioni di seno e prostata diminuiscono, le relative cellule diventano anormali e appaiono come cellule tumorali, ma non lo sono.

E' improbabile che un medico, a causa dei protocolli medici raccomandati, interrompa una terapia oncologica, deve proteggere i suoi affari e la sua carriera; la maggior parte degli oncologi è indottrinata da società farmaceutiche e università; in generale nel mondo, i medici guadagnano molto quando portano avanti terapie chemioterapiche. Il dottor Giuseppe Nacci, come il defunto Dottor Di Bella, ha curato i tumori con fitoterapia e dieta alimentare, perciò, poiché non seguiva i protocolli raccomandati, è stato sospeso dall'ordine dei medici.

Nacci ci ha ricordato che la vitamina B17 è antitumorale e si trova nei semi di albicocca, le piante sono fitocomplessi con proprietà terapeutiche; invece i cancro sono legati all'ambiente, all'alimentazione e alle contaminazioni di alimenti, perché pesticidi, coloranti, conservanti e metalli pesanti sono cancerogeni. Alcuni additivi alimentari possono

sviluppare il tumore ai polmoni, anche i fosfati favoriscono la crescita dei tumori; nel tumore al polmone, il primo responsabile è il tabacco, il secondo è l'amianto.

Le carni grasse, le carni rosse, gli insaccati, i fritti e le grigliate favoriscono i tumori, come le bevande alcoliche; i ricercatori dell'ospedale San Raffaele di Milano hanno scoperto un ormone della crescita che favorisce anche la crescita dei tumori, perciò il controllo di questa proteina, con appositi farmaci, potrebbe ridurre i tumori; sono tante le ricerche fatte sui tumori, invise però agli oncologi irreggimentati. Secondo una ricerca fatta con autopsie, ogni essere umano sviluppa nella sua vita circa due tumori, di solito distrutti dal sistema immunitario.

All'istituto San Raffaele di Milano hanno insegnato ad alcune cellule staminali del sangue a produrre una proteina naturale, l'interferone alfa, nota per sue proprietà anticancro, che invece di alimentare il tumore, lo avvelena e limita la diffusione delle metastasi. L'interferone alfa difende l'organismo anche dalle infezioni virali ed è stato usato contro il carcinoma del rene, contro il melanoma e contro alcuni tipi di leucemie; tuttavia, è difficile far arrivare giuste dosi d'interferone alfa al tumore, mentre alte dosi sono tossiche.

Il linfoma è un tumore che prende origine dalle ghiandole linfatiche, che difendono il corpo dalle malattie, si divide in linfoma Hodgkin e Linfoma non Hodgkin; il primo colpisce giovani e vecchi e rappresenta il 30% dei linfomi maligni, nasce da deficit del sistema immunitario e da virus esterni e si è diffuso anche con l'uranio impoverito e con il torio. Si presenta inizialmente con il rigonfiamento di linfonodi al collo, ascelle, inguine, polmoni e addome, per conseguenza, se ne ha sudorazione notturna, prurito in tutto il corpo e stanchezza; colpisce midollo osseo, cute, milza e fegato e si diffonde attraverso il sangue.

Il secondo tipo di linfoma colpisce ultrasessantenni, e rappresenta il 70% dei linfomi maligni, colpisce stomaco, intestino, cute e sistema nervoso; nasce da immunodeficienze e da malattie autoimmuni, da radiazioni ionizzanti, virus esterni al corpo e da diossina; le malattie autoimmuni sono associate ai linfomi della tiroide e dell'intestino, tra loro sono anche l'HIV e la malattia celiaca. Le ghiandole linfatiche producono i globuli bianchi e sono distribuite lungo il percorso dei vasi linfatici; quando si accende un focolaio d'infezione, le ghiandole più vicine s'ingrossano perché fanno da filtro trattenendo i batteri trasportati dalla corrente linfatica; appena il processo infiammatorio è terminato, ritornano al volume iniziale. Queste ghiandole s'ingrossano sotto le ascelle, ai lati del collo e all'inguine; nell'età scolare, sono frequenti le infezioni alle vie respiratorie e perciò le ghiandole linfatiche s'ingrossano abbastanza spesso.

Il linfonodo, detto ghiandola linfatica, costituisce l'unità funzionale del sistema linfatico ed è posto lungo i vasi linfatici, formando stazioni linfonodali, le principali stazioni sono la cervicale, l'ascellare e l'inguinale. I linfonodi producono linfociti o globuli bianchi e agiscono da filtro contro gli agenti nocivi esterni, evitandone l'ingresso nel sangue; per questo motivo, nel corso di un'infezione batterica o virale, s'ingrossano e se degenerano, possono diventare la sede di cellule tumorali.

Alcuni reggiseni, a causa della loro compressione delle mammelle, possono provocare il cancro al seno, provocano noduli ostacolando il drenaggio linfatico diretto ai linfonodi sotto le ascelle e nella parte alta del torace; i dotti linfatici sono molto sottili e una minima pressione sui seni può provocare una chiusura delle valvole e dei dotti linfatici. In questo caso, poco ossigeno e pochi nutrienti sono trasportati ai tessuti e i prodotti di rifiuto non sono spazzati via, con il drenaggio linfatico ostacolato può apparire il tumore; è provato che i popoli che non usano il reggiseno hanno meno cancri al seno.

Quando la donna inizia il ciclo, gli estrogeni s'innalzano e si rigonfia il seno, che perciò è più compresso dal reggiseno e i vasi linfatici ne sono compressi in misura maggiore. Le donne che non hanno mai partorito o non hanno mai allattato, non sviluppano del tutto il proprio sistema linfatico pulisciseno, le donne che lavorano e indossano il reggiseno sono

ancora più a rischio; il bendaggio del seno puberale, che deve crescere, produce le stesse complicazioni.

Quasi tutte le donne sono scontente del proprio seno, scelgono la misura del reggiseno ignorando indolenzimenti e gonfiori, con il doppio d'incidenze di tumore al seno rispetto a quelle che scelgono un reggiseno comodo; le più colpite sono le donne che dormono con il reggiseno, invece, le donne che vivono senza reggiseno, sono colpite dal cancro al seno in percentuale come gli uomini.

Quasi l'80% di chi indossa il reggiseno soffre di noduli e cisti, le donne non desiderano avere un seno cadente, perciò usano il reggiseno, però un seno che si muove aiuta più facilmente il sistema linfatico; il sistema linfatico è strozzato dal reggiseno e la medicina ufficiale non ha niente da dire, le donne dovrebbero togliersi il reggiseno e non i seni, massaggiandoli prevengono i noduli. Oggi sono in aumento le mastectomie, o asportazione del seno; lesioni minime rilevate, portano a interventi radicali che non sarebbero necessari, gli screening di massa sono inutili.

I rischi di tumori all'intestino aumentano con il consumo di carni lavorate e conservate, con sale e affumicamento, come le salsicce, bacon, pancetta e salumi, anche la carne rossa ha un effetto negativo sul colon; queste carni contengono generalmente grassi saturi e fosfati. Gli alimenti che fanno salire il rischio di tumore sono quelli ad alto indice glicemico, come grassi animali e zuccheri raffinati; il menù amico del cuore e delle vene tiene lontani anche i tumori, è fatto di frutta e verdura crude ed esercizio fisico. Sono agenti mutageni fumo, inquinamento, cibi raffinati, cibi industriali, zucchero bianco, alcool e grassi saturi animali, responsabili di tumore al colon.

Il sodio, presente nei cibi conservati, produce ritenzione idrica, affaticamento cardiaco e ipertensione. I grassi idrogenati delle margarine fanno male, la migliore cottura è a vapore, ancora meglio, per preservare tutti i nutrienti, è mangiare crudo. Per conservare e cuocere gli alimenti bisogna usare solo vetro, ceramica o terracotta non smaltate e acciaio; la plastica rilascia diossina, che è cancerogena. L'epigenetica si occupa delle modifiche del materiale genetico, la materia riguarda anche i tumori; secondo l'Istituto Nazionale per la ricerca sul Cancro presso l'Università di Genova, i chemioterapici antracicline sono efficaci nel trattare i tumori dove è presente il gene HER2, ma non trovano efficacia negli altri casi, che sono il 70%; però i medici usano la chemio anche negli altri casi.

Anche il benessere mentale aiuta un rapido recupero da un tumore, che si ha soprattutto con una sana alimentazione e con il sole; anche il sonno è un buon alleato contro il tumore, durante il sonno l'ormone idrocortisolo potenzia il sistema immunitario; durante il sonno, il cervello produce anche l'ormone melatonina, che previene danni al DNA. Il sonno è anestetizzante, purificante e ripara i danni all'organismo; un altro ormone importante prodotto nel sonno è il cortisolo, che aiuta il sistema immunitario e contrasta il tumore.

Il virus esterno è ritenuto responsabile di alcuni tumori, penetra in una cellula per riprodursi, causa un'inflammatione, ne altera il materiale genetico e ne stimola la crescita incontrollata; l'infezione virale produce una mutazione, con la vittoria definitiva delle cellule malate; da alcuni, il gene K13 è ritenuto responsabile di attivare lo sviluppo tumorale. La formaldeide dell'aspartame e le eccitossine favoriscono i tumori, con il glutammato, il cancro si estende come un incendio, è contenuto nei dadi da brodo e nelle minestre preparate, sconvolge il sistema cardiocircolatorio e provoca infarti.

Sono tanti i medici che seguono i dogmi della medicina, imposti dalle multinazionali del farmaco, che controllano istituzioni e baronie universitarie; per decreto legislativo, un medico non può curare il cancro, pena sanzioni, con metodi diversi da quelli ufficiali, cioè diversi da chemioterapia, radioterapia, raggi X e chirurgia, che garantiscono una sopravvivenza massima di 5 anni. Un medico che si discosta è indagato per omicidio colposo, lesioni gravi e truffa, è il caso capitato al dottor Paolo Rossaro, di Albignasego, però tanti pazienti lo difendono; l'abbandono dei protocolli, se provoca la morte del

paziente, è addebitato a loro, invece se il paziente muore con i protocolli medici, non si è indagati.

Il dottor Rossaro curava con dieta, vitamine, minerali ed erbe e sconsigliava il ricovero in ospedale, anche il dottor Luigi Di Bella seguiva una cura alternativa e finì sotto inchiesta; il Dottor Roberto Zanella curava il cancro con terapie di tipo psicologico e finì sotto inchiesta. Sembra assurda la cura del tumore con terapie psicologiche però, se partiamo dal dato che la sofferenza psicologica può far ammalare anche fisicamente, se si crede all'efficacia dei medicinali placebo e al controllo del cervello sul corpo, l'idea non appare più tanto strana.

La libertà di scelta terapeutica prevista dalla nostra costituzione è minacciata dalla lobby del farmaco, non si può esercitare la medicina secondo il giuramento di Ippocrate, secondo scienza e coscienza, invece bisogna inseguire la medicina dei protocolli, vincolanti dal punto di vista legale; da un punto di vista legale, sembra che qualunque persona, senza sensibilità medica e spirito d'osservazione, ma rispettosa dei protocolli, può fare il medico.

Il tumore è una malattia dovuta a una resa del sistema immunitario, che produce danni cromosomici e cellulari, di fronte a questo male, il sistema sanitario pensa solo a sfruttare i contribuenti, vi manca un reale interesse per il malato ma è tutelato quello dell'industria della sanità e quello della classe medica. Però si sa che ginseng e semi di lino sono utili nella terapia dei tumori, il ginseng è anche un toccasana contro la fatica cronica. Il latte, usato dagli adulti, favorisce tumore al seno e alla prostata, è responsabile d'allergie e indebolisce le ossa; oggi si sa che esiste un rapporto tra mancanza di calcio e tumore e il calcio del latte inibisce l'attivazione della vitamina D; le proteine del latte tolgono il calcio alle ossa, come fanno lo zucchero, la caffeina e il tabacco.

Secondo ricercatori olandesi, i mitocondri hanno il compito di ossidare gli zuccheri, dare energia alla cellula e regolare la morte programmata delle cellule difettose; nei tumori, i mitocondri sono spenti e le cellule si procurano energia con la glicolisi, che avviene in ambiente anaerobico cioè senza ossigeno. Perciò, per distruggere i tumori, si è pensato di riattivare i mitocondri, con i topi si sono ottenuti successi senza effetti collaterali; questo risultato è stato ottenuto con il dicloroacetato, usato contro malattie neurologiche (Istituto Mario Negri).

I funghi possono essere tossici, commestibili e terapeutici, esattamente come piante e batteri; c'è chi sostiene che il cancro dipende da un'affezione fungina, infatti, con le sue metastasi, esso pare espandersi come un fungo, e come un fungo si sviluppa in ambiente acido, il quale favorisce anche reazioni mutagene. La velocità di crescita delle masse tumorali è uguale a quella fungina, il metabolismo delle cellule fungine è uguale a quello dei tumori; tra i funghi umani vi è la Candida, per cui, ci potrebbe essere un nesso tra candida e tumori, la Candida Albicans potrebbe degenerare in tumore.

La Candida spesso insorge dopo terapia antibiotica, quando i batteri di contrasto alle malattie sono indeboliti; la Candida è un fungo opportunisto aggressivo che attacca organi interni, è capace di passare da uno stato innocuo a uno patologico. Nei tessuti dei malati di tumori è presente il micete del fungo, l'incistamento delle relative colonie fungine provoca le neoplasie (Dottor Tullio Simoncini); esistono diversi tipi di Candida, le cellule tumorali di topo, infettate con Candida Albicans, crescono più velocemente.

La Candida presenta la stessa struttura genetica del cancro, l'unità di base è una cellula fungina che è riuscita a colonizzare un organo. Per il Dottor Tullio Simoncini, la Candida è la causa eziologia del cancro, può produrre metastasi ed ha un patrimonio genetico sovrapponibile a quello dei tumori, può invadere ogni tessuto o organo. I funghi della terra, delle piante e di animali si combattono con i sali e soprattutto con il bicarbonato di sodio, che contrasta l'acido, i funghi non attecchiscono in luoghi salini; il sale organico dei vegetali alcalinizza ed è importante per l'uomo.

Cancro, sclerosi multipla e psoriasi si curano con i sali, che sono antiacidi, i funghi attaccano qualsiasi sostanza organica, soprattutto quella in via di degradazione e in ambiente acido, il bicarbonato di sodio è una sostanza attiva contro la Candida; naturalmente, la medicina dei protocolli irride all'idea che i tumori si possano curare con il bicarbonato di sodio, però il bicarbonato di sodio, preso a stomaco vuoto, è stato usato con successo nella cura del tumore allo stomaco. L'organismo che sviluppa la Candida è un organismo debilitato con basse difese immunitarie, poi la Candida può degenerare in tumore.

Al di fuori del regno animale e vegetale, esistono virus, batteri, funghi e protozoi; l'elemento comune di questi organismi è che assorbono direttamente gli alimenti, senza trasformarli con la digestione, come fanno gli animali, o come fanno con la funzione clorofilliana le piante; sono organismi generalmente monocellulari e con cellule prive di nucleo, però i funghi possono essere anche pluricellulari e con nucleo, hanno anche la tendenza ad assumere grandi proporzioni, la forma del fungo non è definita.

I funghi sono parassiti che hanno bisogno di carboidrati semplici e dipendono dagli esseri viventi, si alimentano nutrendosi di scorie organiche, alle loro spore è affidata la continuazione e la diffusione della specie; queste spore possono rimanere dormienti fino a che le condizioni ideali non le riattivano. I farmaci possono determinare mutazioni nei nuclei dei funghi parassiti e le cattive sostanze nutritive possono indurre mutazioni nei funghi; a volte i funghi si fondono e cooperano, possono trasferire il nucleo e il citoplasma di una cellula danneggiata in un'altra sana; i funghi, per vincere la resistenza dell'ospite, modificano il proprio metabolismo.

Esistono funghi patogeni, la Candida Albicans è un parassita umano e non risparmia nessun tessuto o organo, è refrattaria a qualsiasi trattamento e si difende trasformandosi, la chemioterapia ne favorisce la diffusione; ha una violenza aggressiva diversificata, in funzione del tessuto interessato; mentre le cellule sane cercano di scalzare l'invasione, le cellule fungine assorbono sostanze nutritive e si espandono, diffondendosi attraverso sangue e linfa.

Una diminuzione dello stato di benessere dell'organismo favorisce l'attecchimento fungino e quindi del tumore, in un'ottica d'infezione micotica. Chemioterapia e radioterapia, per la loro tossicità, favoriscono l'aggressività micotica; per affrontare il problema, il primo passo è un'alimentazione adeguata, in modo da potenziare le difese dell'organismo; la Candida è sensibile al bicarbonato di sodio perché si riproduce in ambiente acido, anche il tumore allo stomaco guarisce con il bicarbonato assunto a stomaco vuoto.

Oltre i tumori rimessi naturalmente, esistono quelli al limite della benignità, come quelli alla mammella e quelli prostatici, poi ci sono quelli che hanno un'evoluzione autonoma positiva; alcune malattie scompaiono da sole senza interventi medici e senza placebo. Diceva il comico Totò che il raffreddore se ne va dopo sette giorni da solo, invece, con le medicine, se ne va dopo una settimana; forse era in errore, perché le medicine possono peggiorare lo stato dell'organismo. Secondo alcuni, la maggior parte delle malattie cronico degenerative hanno cause micotiche, cioè nei parassiti fungini, i funghi della Candida hanno infinite capacità d'adattamento a tutti i substrati biologici, hanno estrema potenzialità patogena, attaccano qualunque sostanza organica, soprattutto quella in via di degradazione; perciò, secondo il Dottor Simoncini, il tumore non deriva da un'anomala riproduzione cellulare, come sostiene la scienza medica ufficiale, ma dalla Candida.

La misurazione del PH dei tessuti ha evidenziato che il microambiente è più acido nei tumori che nei tessuti normali, l'iperacidità può essere favorita dall'alimentazione e dall'acido lattico; però per i tumori, gli oncologi ipotizzano anche cause virali, biochimiche e genetiche, per loro la cellula cancerogena è il prodotto finale di un processo durante il quale delle cellule avariate cominciano a morire e producono vescicole, da cui si origina il tumore. Nella cura dei tumori, occorre tenere presente che alcuni nutrienti, come vitamine

organiche, minerali organici ed enzimi, non sono graditi dalle cellule tumorali, che di fronte a loro si ritraggono;

Con lo sviluppo del tumore, c'è la fase della putrefazione maleodorante, perché le masse cancerose contengono i batteri della putrefazione che generano un processo di necrosi generalizzato e accelerato. Un organo muore per perdita d'energie e tessuti, per mancanza di ossigeno, per formazione eccessiva di batteri e putrescenza, come conseguenza della decomposizione; questa degenerazione però avviene solo quando l'organismo la consente, cioè quando le difese immunitarie sono carenti; altrimenti non si spiegherebbe perché, esposti alle stesse sostanze tossiche e agli stessi batteri, funghi e virus, alcuni uomini sopravvivono e altri no; la genetica c'entra meno.

Con la degenerazione cancerosa, cresce l'infiammazione, che raggiunge le ghiandole, con disintegrazione delle cellule adiacenti e diffusione del tumore; nei tessuti cancerogeni in decomposizione, sono presenti parassiti, funghi, amebe, protozoi e batteri. C'è perciò chi sostiene che il cancro non dipende da cause genetiche, ma da un'affezione fungina, infatti, con le sue metastasi, pare espandersi come un fungo; come un fungo si sviluppa in ambiente acido, il quale favorisce reazioni mutagene e tumori.

La velocità di crescita delle masse tumorali è uguale a quella fungina, il metabolismo delle cellule fungine è uguale a quello dei tumori, tra i funghi umani vi è la Candida, perciò ci potrebbe essere un nesso tra Candida e tumori e la Candida potrebbe degenerare in tumore. Il Dottor Di Bella, che ha ricevuto l'ostracismo dal sistema sanitario italiano e dal ministro italiano della sanità, ma fu ricevuto anche dal parlamento europeo, curava i tumori con somatostatina, acido retinoico o vitamina A, melatonina, vitamine E, C e D; il professor Umberto Veronesi ha riconosciuto che somatostatina e vitamina A sono antitumorali, da altre fonti sappiamo che anche il calcio e la vitamina C sono antitumorali.

Nonostante le dichiarazioni della medicina ufficiale, esiste grande sfiducia tra gli oncologi verso la chemioterapia, 3 oncologi americani su 4 rifiuterebbero per se la chemioterapia, per la sua bassa efficacia e i suoi effetti devastanti sull'organismo umano; il Dottor Hardin Jones, dell'Università della California, ha affermato che i malati di tumore, quando non sono curati, non peggiorano. Secondo il Dottor Ulrich Abel, epidemiologo tedesco, tutti i pazienti curati con la chemio ne hanno pagato lo scotto, perché la chemioterapia non allunga la vita ai malati; l'80% della chemioterapia somministrata nel mondo è priva d'efficacia (rivista Lancet del 10 agosto 1991), però i farmaci chemioterapici sono molto remunerativi, anche se inefficaci.

Il PH è la misura di acidità di un liquido, i valori vanno da 0 a 14, da 0 a 7,3 si ha una condizione acida, da 7,4 a 14 una condizione alcalina o ossigenata, 7 è il valore neutro dell'acqua potabile; i fluidi entrano ed escono da una cellula con una carica elettrica perché i nutrienti sono convertiti in elettricità, senza la quale il cervello non può comunicare con gli altri organi; la carica elettrica è favorita da alcuni nutrienti minerali, se questi sono assenti nei liquidi, il corpo li prende dalle riserve, impoverendo anche le ossa.

Se il livello alcalino si abbassa, cioè se la presenza d'ossigeno diminuisce, il corpo si espone a malattie e tumori, il Dottor Otto Warburg, premio nobel, ha affermato che il cancro nasce dall'incapacità della cellula di respirare, cioè di ricevere osmoticamente il liquido extracellulare, il che procura anche mancanza d'ossigeno alla cellula; la respirazione è compromessa a causa di fermentazione acida o abbassamento del PH e perciò la cellula non è più in grado di convertire il glucosio in energia. Perciò il cancro prospererebbe in condizioni anaerobiche di mancanza d'ossigeno, cioè acide; aumentando PH e contenuto d'ossigeno, da 7,4 in su, si crea un ambiente ostile al cancro, il cloruro di cesio aiuta ad aumentare il PH velocemente. I funghi, precursori del cancro, allignano in ambiente acido.

Secondo il Dottor Silvio Buzzi di Siena, un derivato della tossina difterica è in grado di combattere il tumore; la relativa ricerca è stata pubblicata dal Centro di Ricerca dei tumori

americano sul cancro; la reazione si verifica perché si ha una risposta immunitaria alla difterite, infatti, qualsiasi germe stimola un sistema immunitario ancora attivo. Con un esperimento si provocò artificialmente nei conigli, grazie ad un derivato d'idrocarburi, un tumore, poi si usò come contrasto la tossina difterica e la massa tumorale regredì della metà, l'esperimento fu ripetuto con altri successi. Come si vede è tanta la ricerca fatta sui tumori, con notevoli successi, questi studi potranno trovare applicazioni solo se le case farmaceutiche si convinceranno che possono rendere come la chemioterapia; la sanità rischia a breve di essere sommersa da scandali come la finanza.

Il 30% delle morti è dovuto a tumori, il tumore più diffuso è quello polmonare, che diminuisce tra gli uomini e aumenta tra le donne, a causa del fumo; la donna non è più forte dell'uomo, a causa dei suoi cambi di vita, tra dieci anni ci dovrebbe essere parità tra uomini e donne, per morti da sigaretta. La chemioterapia cura solo il 2% dei malati di tumore e non prolunga la vita dei malati; alcuni medici in buona fede, sono spinti a credere a certe cure grazie a false statistiche sull'efficacia dei farmaci e, purtroppo, la maggioranza dei pazienti segue le indicazioni dell'oncologo.

I micoplasmi sono dei batteri, simili a funghi, privi di parete cellulare, capaci di sfuggire agli attacchi del sistema immunitario perché appaiono come parete della cellula ospite. Questi parassiti si possono localizzare nei tessuti articolari, generando artriti; provocano bronchiti, faringiti e asma, attaccano cervello, fegato, pancreas, sangue, pelle; procurano infiammazioni alle vie urinarie, malattie coronariche e malattie di cuore. Sono stati trovati nel fluido cerebrospinale di pazienti con meningite, encefalite, Alzheimer, artrite reumatoide, sclerosi multipla, asma, cancro, leucemia, fatica cronica e nel midollo osseo di bambini con leucemia; ne sono state individuate cento specie.

I micoplasmi sono dei parassiti che, diversamente dai virus, possono vivere all'interno dei liquidi dei tessuti senza distruggere le cellule; come fanno virus e batteri, producono infiammazioni con gonfiori, dolori e reumatismi, non sono riconosciuti dal sistema immunitario, perciò questo, per reagire, si rivolta anche contro cellule sane e ne nascono malattie autoimmuni. I micoplasmi prosperano in ambiente ricco di colesterolo e nella mucosa dell'apparato respiratorio, competono con le cellule per i nutrienti e possono provocare mutazioni del DNA e del RNA, perciò sono collegati ad alcune forme di cancro; possono sopravvivere anche all'interno dei globuli bianchi, in questo modo possono viaggiare attraverso tutto l'organismo, attraversare la barriera cefalica e arrivare al fluido spinale.

I medici asportano le cisti al seno, tuttavia non sanno di cosa si tratta fino a quando la ciste non è estratta ed esaminata, non possono desumere uno stato canceroso in base al solo gigantismo cellulare; spesso una cisti estratta ed esaminata si rivela non maligna e quindi l'ablazione poteva essere evitata; invece che menomare il seno, si potevano fare tante altre cose, come consigliare alle pazienti il cambio di stile di vita; i medici tagliano perché, se non lo fanno, perdono quota, guadagni e referenze.

In queste operazioni, su 100 cisti 98 sono benigne, però anche le operazioni al seno possono essere pericolose e hanno conseguenze, le operate sono spesso ridotte all'impotenza sessuale per tutta la vita; con un seno asportato, poiché i tumori sono recidivi, se non cambia stile di vita, questi si ripresentano, magari nell'altro seno; il dolore provocato da queste operazioni è spesso così forte che la vittima diventa schiava dei narcotici.

Per i medici i tumori sono considerati idiomatici o esistenti di per sé e non causati da qualcosa, oggi milioni di seni sono asportati annualmente nel mondo, anche a causa di semplici incrostazioni interne; operare senza che ce ne sia bisogno è diventato uno degli hobby preferiti della medicina. Si è spinti a credere di avere un cancro, solo perché si ha una ghiandola linfatica al seno o altrove infiammata, è il risultato di una campagna di propaganda fatta dall'informazione al soldo dei cartelli chimico-farmaceutici.

I gonfiori, le cisti e i tumori al seno scompaiono da soli, senza bisogno d'alcun trattamento, molti di essi, evidenti e non evidenti, vanno e vengono a ogni mestruazione, a ogni crisi corporale, non richiedono altra cura che un'alimentazione corretta; la semplice correzione del modo di vivere può porre fine alla tossiemia che avvelena il sangue e all'intossicazione intestinale che sono la causa principe dei gonfiori al seno e degli altri mali.

Il fatto che per anni si consumi proteine animali, sfiorando il limite calorico e tossiomico, privandosi dell'acqua biologica della frutta e dei gruppi vitaminici-minerali organici fondamentali, produce avvelenamento e acidificazione del corpo. Le donne dal seno problematico sono piene di detriti causati da errori alimentari ed emanano cattivi odori da alito e sudore, basterebbe digiunare e, con il cambio di dieta, si ristabilirebbero completamente.

John Tilden (1851-1940), uno dei pionieri dell'igienismo, affermava che quando il tumore raggiunge lo stato d'indurimento che impedisce la circolazione del sangue al suo interno, è pericoloso, ma non ha ancora raggiunto lo stadio canceroso, perché non è ancora arrivata la sua decomposizione, perciò ci si può salvare con il digiuno; quando però il tumore è isolato dal circuito sanguigno che lo aveva in precedenza nutrito e ripulito, entra in decomposizione, per cui la sua materia purulenta passa al resto dell'organismo e produce una rapida cachessia.

Dagli oncologi il cancro è considerato una neoplasia locale che deve essere asportata, per gli igienisti è un avvelenamento settico risultante dalla disintegrazione dei tessuti; in precedenza il sistema immunitario aveva mandato segnali di avvertimento ma non era stato ascoltato. La morte da cancro è morte da avvelenamento, un tumore vivo si distingue da una enfiagione perché quest'ultima contiene pus, mentre il tumore contiene comuni cellule, però non cellule cancerogene, cercate invano dalla medicina allopatica.

Su 100 donne americane di mezza età, 50 hanno dei miomi, cioè dei noduli di tessuto muscolare, ovvero dei fibromi all'utero. Il mioma dell'utero, scriveva il dott. Walter Alvarez (Journal of the American Medical Association) è come gli occhi delle patate, è composto di tessuto muscolare uterino; i nefromi (tumori del rene) sono pure come gli occhi delle patate e sono fatti solo ed esclusivamente di tessuto e di cellule renali.

Tutti i tumori sono fatti di tessuto, un osteoma è un'escrescenza sviluppatasi su un osso, un adenoma è costituito da tessuto adenoideo, un tumore epatico è costituito da cellule epatiche, un neuroma è costituito da cellule nervose e un tumore al cervello è fatto di cellule cerebrali. Con il fibroma all'utero, l'asportazione dell'utero fatta con isterectomia, se non cambia lo stile di vita, non si elimina dolore di testa o l'incontinenza (Shelton).

Il dott. Alvarez ha affermato che a sua moglie avrebbe sconsigliato l'asportazione del mioma, è noto che alcuni medici ricorrono poco alle cure mediche, sanno che la paura del cancro è diventata espediente lucroso. Gli alimenti azotati d'origine animale sono la prima fonte dell'avvelenamento e il cancro è il punto d'arrivo di un'anafilassi cronica, cioè di una reazione allergica spinta a azoto o nitrogeno in eccesso; dall'azoto derivano aminoacidi e proteine, che si trovano anche nei vegetali, l'aria è composta per l'80% circa d'azoto, metabolizzata dalle piante con l'anidride carbonica, e per il 20% circa d'ossigeno; perciò nemmeno il vegetariano può essere carente di proteine (Franco Libero Manco – Ava Roma – www.vegetariani-roma.it).

Il fatto che il tumore compaia contemporaneamente in più punti del corpo, prova che si tratta di un disturbo metabolico di tutto il corpo; sono soprattutto le abitudini alimentari sbagliate a favorire la degenerazione che annuncia il cancro. L'organismo, sottoposto ad avvelenamento da alimenti azotati, è vittima dell'anafilassi alimentare, cioè è caratterizzato da ipersensibilità e da vulnerabilità da sostanze azotate, come in un grave stato d'allergia indotta.

Il tumore non si sviluppa mai su tessuti sani, ma su tessuti già colpiti da verruche, cicatrici, lesioni o ulcere, ecc., perché li trova il punto debole su cui crescere; il dott. John Round,

nel suo articolo “La carne e il cancro”, ha scritto che il cancro si riscontra normalmente negli animali predatori e, nonostante l’inquinamento ambientale, raramente negli animali vegetariani, la frequenza del cancro è tanto più alta, quanto più alto è il consumo di carne. L’eccesso d’azoto porta il cancro persino alle piante, se queste sono sovralimentate con eccesso di sostanze azotate derivanti da disintegrazione proteica; con diversi esperimenti; il dott. Reinheimer provò che le proteine animali producono anafilassi e quindi reazioni allergiche, perché l’uomo ha fegato e reni inadatti a metabolizzare e filtrare i liquidi azotati rilasciati da putrescina e cadaverina della carne (Valdo Vaccaro).

A causa della sua alimentazione proteica, il rene del leone è due volte più grande di quello del toro e poco inferiore a quello dell’elefante; invece gli animali naturalmente vegani, quali gli uomini, hanno reni minuti, per niente adatti all’alimentazione carnea. Lo stesso discorso vale per il fegato, il fegato dello squalo è enorme; nel corpo umano, l’eccesso di proteine esercita una massiccia pressione su fegato e reni. Anche le spezie e i sapori forti sono pericolosi, lo sanno gli indiani, colpiti spesso da tumori gastrici. Le operazioni chirurgiche abbreviano la vita dei cancerosi, i cancerosi che rifiutano le operazioni e agli altri trattamenti medici, vivono molto più a lungo di quelli che si fanno curare ed operare (Franco Libero Manco – Ava Roma – www.vegetariani-roma.it; Valdo Vaccaro – valdovaccaro.blogspot.com).

Escrescenze varie, cisti e tumori sono facili vittime dell’autolisi, Trall diceva che tutte le escrescenze anormali possiedono una vitalità inferiore a quella delle escrescenze normali, in quanto non sono provviste di riserve nervose e sanguigne di sostegno; la febbre alta è curativa e dà una mano all’autolisi dei tumori, il digiuno funziona molto meglio. La rapidità d’assorbimento e autolisi del tumore durante il digiuno dipende dal suo volume, dalla sua durezza, dalla sua ubicazione, dallo stato generale del corpo e dall’età del paziente; in Italia il dott. Rabagliati ha affermato di aver assistito a un ristabilimento completo in un complesso caso di cancro uterino, a seguito di un digiuno di 30 giorni.

I tumori sono cellule che si sviluppano in eccesso in determinati punti, il sarcoma è un tumore del tessuto connettivo, un tumore difensivo causato dall’eccesso di tossiemia interna. Un cancro maligno non attrae sangue ma si rinchiude in se stesso e non lascia più entrare dentro sangue a nutrire e ripulire le proprie cellule, per cui è votato alla putrefazione, con metastasi in altre parti del corpo; quando un tumore è diventato maligno, la guarigione è quasi impossibile.

Nei tumori la frenesia riproduttiva genera dei mostri, le cellule tumorali paiono anche cellule indifferenziate, estratti di utero gravido e d’embrione inibiscono la crescita di cellule del cancro (“Ultimi – Inchiesta sui confini della vita” di Rita Pennarola – Pironti Editore). Pare che gli invertebrati non si ammalano di cancro, un tipo di tumore, il teratocarcinoma, ospita al suo interno i tessuti dell’embrione, forse è un tentativo sbagliato di gravidanza autonoma o di partenogenesi.

Per ottenere lo sviluppo di questo tumore, basta trapiantare nell’addome di un topo una blastocisti o fase iniziale dell’embrione, questo tumore si localizza anche nel testicolo, dove presenta abbozzi embrionali; le cellule pluripotenti delle blastocisti, cioè il primo prodotto del concepimento, possono differenziarsi in varie direzioni. Le cellule staminali, dopo l’unione tra ovulo e spermatozoo, formano la blastocisti, primo nucleo dell’embrione, queste cellule sono presenti nell’embrione, nel feto e negli adulti, presiedono al ricambio cellulare dei diversi organi e rigenerano i tessuti.

Le cellule tumorali sembrano non morire e si riproducono incessantemente, anche fuori del corpo, come gli organismi unicellulari, perciò sono usate per coltivare virus e batteri in laboratorio. La morte cellulare programmata o apoptosi avviene nei tessuti degli organismi pluricellulari; con la morte, la cellula si divide in vescicole che poi, nel processo chiamato fagocitosi, sono inghiottite dalle cellule sane circostanti.

Il ricambio incessante che ne deriva è detta omeostasi; pare che l'alterazione del tasso di mortalità cellulare sia alla base del cancro, l'invecchiamento dell'organismo è dovuto al rallentato processo dell'apoptosi; poiché l'autoeliminazione delle cellule malate è la migliore difesa in caso d'infezione e d'aggressione da sostanze tossiche, forse la maggior parte delle malattie deriva anche dal blocco del suicidio cellulare.

Lo sviluppo dell'embrione o embriogenesi e quello dello sviluppo del tumore sono simili; grazie all'apoptosi, durante la gestazione, scompaiono forme primitive embrionali, facendo scomparire cellule a vantaggio di altre, l'embriogenesi studia l'evoluzione dell'embrione. La trasformazione della cellula da uovo fecondato a embrione e poi a feto, ripercorre le tappe dell'evoluzione della specie umana. Il CNR di Milano ha accertato che anche nelle neoplasie o tumori esistono cellule staminali, le cellule tumorali sono protette dalla morte programmata e sono generate da un piccolo numero di cellule stabili che non si evolvono ("Ultimi – Inchiesta sui confini della vita" di Rita Pennarola – Pironti Editore).

Il tumore dipende anche dall'intossicazione del sangue, è la conseguenza d'errori alimentari, nel modo di respirare e di muoversi; il segreto della salute sta in un efficiente metabolismo, ci sono stili di vita capaci di provocare crescite tumorali. Come hanno provato le autopsie dei corpi di persone anziane, i tumori regrediti naturalmente non sono rari; la salute di un corpo e la sua crescita dipendono dal metabolismo cellulare, cioè dalla creazione di nuove cellule (anabolismo) e dall'eliminazione di vecchie cellule (catabolismo); le eruzioni cutanee sono un segnale di eliminazione delle tossine interne.

L'anabolismo rappresenta l'assimilazione di nutrienti e il catabolismo, la disintegrazione cellulare, assieme formano il metabolismo; a causa di detriti cellulari di difficile eliminazione, siamo tutti produttori di piccole cisti, piccoli calcoli, piccoli nei e piccoli tumori benigni, che vanno e vengono, finché il nostro sangue è reattivo. Ogni macchia sulla pelle contiene accumuli depositati dai vasi sanguigni, i piccoli tumori della pelle sono chiamati angiomi; le imperfezioni epidermiche si eliminano con il riposo fisiologico o digiuno.

Con il digiuno, fuoriescono acque stagnanti interne e muco, si riducono depositi di grasso, calcificazioni, calcoli e depositi minerali associati al colesterolo; sono drenati gli urati e i minerali dei giunti, spariscono le cisti e i tumori. Per evitare che queste cose non si ripresentino, bisogna poi cambiare stile di vita; la parola angioma finisce per oma, in greco oma significa ingrossamento, ipertrofia, processo infiammatorio circoscritto, il neo è un angioma.

La gente è terrorizzata dai termini di angioma, fibroma, linfoma, adenoma, mioma, melanoma e neuroma; i fibromi al seno e all'utero dipendono dalla tossiemia interna da scaricare; il digiuno è utile a espellere il pesante carico velenoso alimentare e farmaceutico, poi occorre passare a un regime di vita vegano crudista e igienista, puntando su tanta frutta. La chirurgia stimola la crescita e la diffusione dei tumori, infatti, nel 90% dei casi si muore per tumori secondari e metastasi, conseguenti a interventi chirurgici, e non per tumori primari.

Purtroppo, i rapporti tra ricerca e aziende farmaceutiche forniscono risultati statistici falsati a favore delle pratiche in uso; gli screening o test diagnostici del seno e della prostrata non hanno portato a un calo dei decessi per queste patologie, ma hanno portato a incrementare la cura dei relativi tumori, con scarsi risultati (Walter Fast "La prova che la chirurgia tumorale incrementa la mortalità"; Nexus – Edizione Italiana n. 88).

Il cancro è trattato con la morfina, che stimola la diffusione delle cellule cancerose e accorcia i tempi di sopravvivenza, anche i raggi X favoriscono l'insorgenza del cancro, queste radiazioni alterano anche le cellule circostanti al tumore. La radioterapia danneggia le ossa, favorendo l'insorgenza di osteoporosi e cancro osseo, le radiazioni ionizzanti producono danni genetici e rendono cancerose le cellule; la chemioterapia favorisce lo sviluppo delle metastasi. Le lesioni chirurgiche dei melanomi provocano la crescita esplosiva delle metastasi.

Le biopsie favoriscono la diffusione delle metastasi; lo stress, indebolendo il sistema immunitario, fa progredire più velocemente il cancro; gli ormoni dello stress sono rilasciati sotto paura, ansia e durante interventi chirurgici, lo stress favorisce la diffusione delle metastasi; bloccando questi ormoni, si aumenta il tasso di sopravvivenza. Nel cancro al seno, la terapia ormonale sostitutiva aumenta i rischi di metastasi e la diffusione del cancro ai linfonodi.

La chirurgia tumorale favorisce le metastasi, che insorgono dai tumori primari o dalle loro recidive locali, i tassi di successo della chirurgia tumorale sono stati gonfiati, le donne in menopausa con cancro al seno vivono più a lungo di quelle trattate. A volte le donne hanno un tumore al seno innocuo e dormiente, si sottopongono allo screening e subiscono l'asportazione di un seno, però solo il 20% delle mammografie positive sembra reale.

La mastectomia totale è l'asportazione del seno, dopo di essa, solo il 23% delle donne sopravvive 10 anni. La chemioterapia, con trapianto di midollo osseo, è stata un fallimento, i tumori al seno e alla prostata possono non assumere rilevanza clinica; le cellule del cancro rimangono in stato di quiescenza fino all'intervento chirurgico che rimuove il tumore primario, ma favorisce le metastasi (Walter Fast "La prova che la chirurgia tumorale incrementa la mortalità" Nexus Edizione Italiana - n. 88).

La tecnica di ridurre l'afflusso di sangue al tumore, agendo sui vasi, lo fa diventare più invasivo, perché va alla ricerca di più ossigeno e nutrienti; dopo l'intervento, la vitamina D aumenta la sopravvivenza, gli antiossidanti inibiscono le metastasi, il bicarbonato di sodio per via orale inibisce tumori e metastasi, soprattutto nello stomaco, rende la linfa più alcalina e inibisce le infiammazioni, perché il tumore si diffonde più facilmente in ambiente acido; la bevanda di papaia combatte i tumori, il ginko biloba contrasta gli ormoni dello stress.

Il digiuno riduce la crescita del tumore e aumenta la sopravvivenza, se è prolungato, fa sparire spesso il tumore. All'inizio i tumori non sono maligni e sono reversibili, stress, interventi medici e cattivi e abitudini lo fanno degenerare; il tumore si combatte con l'alcalinizzazione del corpo, normalizzando il metabolismo ed eliminando le scorie tossiche; con la depurazione del sangue, il tumore si dissolve.

La mortalità correlata al cancro al seno è più imputabile ai trattamenti medici che alla patologia, il metodo di Luigi Di Bella per la cura del tumore è stato sperimentato dal ministero della sanità italiano, ma i risultati, per proteggere gli interessi di Big Pharma, sono stati falsati. Questo metodo ottiene una sopravvivenza superiore alle altre terapie raccomandate dal protocollo medico, con la chemioterapia si sopravvive al massimo cinque anni; il metodo Di Bella utilizza somatostatina, retinoidi, vitamine e melatonina, è privo di tossicità ed è in grado di attivare i meccanismi di difesa, inibendo le cellule tumorali.

Secondo un criterio internazionalmente riconosciuto, al disotto del 30% di risultati positivi, una terapia è considerata inutile, è il caso delle cure dei tumori; lo stato spende molto per cure dei tumori che non curano. Con la finanziaria del 2007 Prodi, sostenuto da Rosy Bindi e Livia Turco, della sinistra, abrogò la legge a favore della cura Di Bella che consentiva, per le cure dei tumori, una maggiore autonomia al medico curante; era un'altra vittoria di Big Pharma.

I tumori regrediscono grazie ad estratti fitoterapici, le piante antitumorali contengono carotenoidi, polifenoli, flavonoidi, acido botulinico; sono antitumorali limone, aglio, rosmarino, mirtillo rosso, peperoncino, melograno, salvia, spinaci, clorofilla, oli essenziali e licopene dei pomodori. Il limone è antiossidante e immunostimolante, sono antitumorali il germanio organico, il selenio organico, le vitamine organiche A,C,D,E,F.

A causa della presenza della vitamina B17, sono antitumorali i semi di girasole, albicocca, pompelmo, melone, cetrioli, cocomero, pomodoro, melanzana, kiwi, arancio e uva; queste proprietà generalmente mancano o sono ridotte nei semi OGM, i quali producono frutta

senza semi, cioè sterile. A causa delle loro proprietà, sono antitumorali rapa, cavolfiori, susina, pompelmo, cipolla, pomodoro.

In Svizzera il Dottor Domenighetti, con delle autopsie su persone morte per incidenti stradali, ha accertato che, il 38% delle donne, tra i 40 e i 50 anni, era portatrice di tumore al seno, il 48% degli uomini, sopra ai 50, di tumore alla prostata; questi tumori erano regrediti da soli o erano in forma latente o benigna. Il tumore è diventato l'incubo del secolo e la cura raccomandata è la chemioterapia, che è molto costosa, però tante persone hanno un tumore, non lo sanno, vivono normalmente e muoiono sane, perché le cellule tumorali sono fagocitate dal sistema immunitario, oppure possono rimanere latenti e localizzate per decenni, senza dare fastidio e senza diffondersi.

Gli esami diagnostici preventivi o screening di massa, hanno un costo sociale e procurano ammalati al sistema sanitario, non riducono la mortalità per tumore, ma aumentano il numero dei tumori scoperti; oggi il numero dei tumori diagnostici è in perenne crescita, più esami diagnostici danno più tumori, più tumori danno più soldi. La vitamina B17 o laetrile o amigdalina è presente nei semi amari di albicocca, mandorla e altra frutta, è utile nella terapia oncologica e contiene due veleni o tossine, cioè acido cianidrico e ioni di cianuro, innocui a basse dosi per le cellule sane; perciò il dosaggio giornaliero dei semi deve essere limitato, il sovradosaggio può danneggiare il fegato e portare alla morte. Anche altre vitamine, come la vitamina A, assunte in grande quantità, fanno male, mentre la vitamina C non fa danni, assunta in overdose, è espulsa dalle reni.

Il laetrile uccide le cellule tumorali, la sua azione inizia dal fegato con l'acido cianidrico; sulla spinta di Big Pharma, in America la cura del cancro con il laetrile è vietata, perciò i pazienti si spostano in alcune cliniche del Messico che la praticano; il laetrile è capace di guarire il cancro e di allungare la vita a malati con cancro metastatizzato. L'intossicazione per overdose dell'amigdalina, che è una sostanza antitumorale ma tossica, come d'altra parte lo è la chemioterapia, blocca la respirazione cellulare e produce cefalee, vertigini, aritmie, vomito e diarrea, si cura con respirazione artificiale e con ossigeno al 100%.

Possono essere letali assunzioni giornaliere di 30 semi amari di albicocca, per i bambini molti meno, il sovradosaggio è tossico, i semi vanno assunti a stomaco pieno e non più di cinque il giorno, non si possono usare da parte dei pazienti già soggetti a chemioterapia, per gli inevitabili danni al fegato. Il laetrile, per bocca ed endovena, ha curato anche i cancri con metastasi, con remissione clinica, purché si sia evitata la chemio che aggrava il problema e disattiva il sistema immunitario.

Ci sono molti virus e funghi capaci di indurre tumori, l'infezione con un virus tumorale porta alla coesistenza virus-cellula, la cellula si trasforma e le sue proprietà sono trasmesse geneticamente alle cellule figlie che, con le metastasi, invadano tessuti e organi vicini e lontani. Molte piante OGM sono state modificate immettendo al loro interno retrovirus, una famiglia di virus capace di modificare il DNA della pianta. Per alcuni i virus sono solo detriti cellulari, però, se provengono da tessuto contaminato, possono contaminare a loro volta.

I virus sono liberati dalla cellula per gemmazione, oltre i virus interni e innocui del corpo, fatti di detriti cellulari, esistono virus esterni e alcuni di essi sono patogeni, le leucemie dei polli, di origine virale, sono diffuse, però pare che non si trasmettano all'uomo, cioè non fanno il salto di specie, come accade col cimurro negli animali della prateria africana; i retrovirus aviari sono stati usati per creare piante OGM e come vettori, per veicolare geni umani nel DNA dei polli.

Secondo alcuni, anche il tumore è di origine virale e le femmine di topo, anche se sane, possono contenere nel sangue il virus del tumore e lo trasmettono alla prole con il latte; questi virus possono attecchire anche alle altre specie animali. Si ritiene anche che i gatti leucemici trasmettano il relativo virus infettivo agli animali vicini e che il virus del sarcoma felino colpisce anche i primati. I mangimi OGM per animali domestici sono stati creati con retrovirus simili, con pericolo di epidemie leucemiche in questi animali e passaggio alla

specie umana. Esiste anche un retrovirus del sarcoma della scimmia, forse impiegato per creare piante OGM o mangimi per animali di allevamento, il quale può determinare la demielinizzazione del Sistema Nervoso Centrale.

La risposta immunitaria al tumore è diretta dai linfociti T o globuli bianchi, però i linfonodi produttori dei linfociti hanno una capacità limitata di eliminazione delle cellule neoplastiche e le cellule metastatizzanti sono aggredite soprattutto dai macrofagi; i linfociti T sono attivati dalle lecitine contenute nell'Aloe Arborescens, precursori delle prostaglandine, contenute nell'acido linoleico e nella vitamina F.

I linfociti uccidono la cellula malata, perforandone la parete e facendole perdere il potassio, con la reazione immunitaria, il linfonodo s'ingrandisce, però non va rimosso perché la rimozione favorisce le metastasi, anche la radioterapia mirata lede i linfonodi vicini al tumore. La dieta anticancro deve essere priva di proteine animali, con il digiuno prolungato il corpo si nutre del suo cancro e delle sue riserve di grasso; con la giusta dieta abbinata ad Aloe Arborescens, il tumore può essere riassorbito.

Le urine, per dismissione delle proteine tumorali, diventano provvisoriamente più scure, la febbre va di concerto con la risposta immunitaria, non va contrastata con cortisonici e antibiotici che distruggono la flora batterica, i pazienti devono mantenere una dieta ipoproteica, devono mangiare semi ricchi di vitamina B17, assumere Aloe Arborescens, che contiene lecitina, lectina antitumorale e minerali come zinco, ferro, germanio, magnesio, selenio; l'Aloe disinfiamma, sostiene i linfociti T e sostiene la risposta immunitaria dei macrofagi ("Diventa medico di te stesso" di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova).

Le foglie di Aloe possono essere frullate e mischiate a miele biologico e germanio organico, tenendo distanti alluminio e cloro, che disattivano vitamina E e Aloe; il miele va usato con cautela perché alza la glicemia, la cura è aiutata anche da ananas, papaia, bardana, acerosa, ricca di vitamina B17, rabarbaro cinese, pure ricco di vitamina B17. Hanno proprietà fitoterapiche il cavolo, il cavolfiore, i broccoli, la rapa, il ravanello, che contiene vitamina B17; queste piante hanno azione antimicotica, detossificante, aiutano a eliminare le scorie metaboliche, sono antimutagene.

Altre piante utili sono carote, barbabietole, sedano; devono essere tutte mangiate crude e masticate bene prima di deglutire. Il ginseng contiene germanio organico e induce l'apoptosi nei tumori; le piante sono antisettiche, antiossidanti e antitumorali, anche l'asparago ha proprietà antitumorali, queste piante contrastano le infiammazioni gastro-intestinali, renali ed epatiche; sono utili ananas e salvia, che contiene flavonoidi, con la salvia si fanno tisane. La dieta dei malati di tumore deve essere priva di proteine animali, di vitamina B12 e di glucosio, deve essere una dieta fitoterapica, disintossicante e ricca di vitamine e minerali organici.

Contro il tumore sono utili Aloe, vitamine C,A,E,F,D, somatostatina e melatonina, ormone prodotto dalla ghiandola pineale del cervello; la cura vegetariana, da agricoltura biologica, affama il tumore e disintossica il fegato, la dieta deve essere priva di proteine, glucosio, acido folico e vitamina B12, in modo da bloccare il tumore; occorre evitare anche l'ingestione contemporanea di cereali e patate o di cereali e legumi, i quali, fornendo i nove aminoacidi essenziali, corrispondono a un pasto carneo.

La risposta immunitaria si desume dall'aumento dell'acido urico, il paziente neoplastico ha febbre, dolori e infiammazioni, la febbre è indotta dalla reazione immunitaria e dai globuli bianchi che consumano energia, riducendo la massa neoplastica; in questa situazione occorre evitare farmaci chimici antidolorifici, antiinfiammatori e antifebbrili, come FANS, cortisonici e oppioidi.

La disintossicazione epatica si può fare con l'enteroclisma o idrocolonterapia, con sale marino integrale o caffè arabica, che risolve i problemi infiammatori e dolorifici, però il caffè è pericoloso se è combinato con la chemioterapia; con la risposta immunitaria sono

rilasciate nel sangue sostanze tossiche, con palpitazioni, dolori al fegato e dolori di testa, non devono preoccupare perché sono segni di recupero del corpo.

Il paziente si disintossica la mattina, dalle 4 alle 11, grazie all'attività di fegato, reni e cute, molte sono le sostanze liberate nel sangue dal tumore; grazie alle vitamine, il fegato depura il sangue dalle sostanze tossiche del tumore in regressione; le pareti intestinali assorbono la caffeina del *coffea arabica*, favorendo la peristalsi, o contrazione intestinale che fa muovere le feci fino alla defecazione; l'enteroclisma, quando è necessario, riduce le tossine e aiuta il colon, disintossicandolo e liberandolo dalle feci stagnanti.

Questi enteroclistmi disintossicano anche il fegato, stimolano la dilatazione delle vie biliari e facilitano l'eliminazione attraverso il fegato delle tossine prodotte dal tumore. Tutto il sangue dell'organismo passa velocemente attraverso il fegato, l'enteroclisma o clistere di *coffea arabica* costituisce una dialisi del sangue effettuata attraverso le pareti intestinali; però questi enteroclistmi diarroici riducono il potassio e il magnesio nell'organismo che devono essere reintegrati con i vegetali. Per gli enteroclistmi si può usare anche Aloe Vera, al posto del *Coffea Arabica*.

Il potassio in eccesso è eliminato dalle reni, la sua presenza neutralizza il sodio che intossica la cellula facendola rigonfiare di acqua; l'organismo si disintossica con le vitamine organiche, questa terapia è però inutile se abbinata alla chemioterapia, che avvelena il sangue con sostanze chimiche. Il tumore, cresciuto in ambiente di acidosi, avitaminosi e intossicazione, non può essere sconfitto da sostanze tossiche, chimiche e antivitaminiche; diversamente dalla chemioterapia, la radioterapia e la chirurgia sono terapie mirate, però anche la chirurgia, come la chemio, alimenta le metastasi; la chemio è una cura terminator e garantisce una sopravvivenza al massimo di cinque anni, secondo i vari tipi di tumore.

Lo stato di salute di una persona si rileva dalla buona condizione del sangue, la chemioterapia avvelena il sangue, altera la mucosa intestinale e del colon, danneggiando la funzionalità del sistema linfatico, bloccando la risposta immunitaria; la chemio produce insonnia, stanchezza, anemia, nausea e vomito, rendendo inutili linfociti e piante mediche, riducendo il numero di globuli bianchi, favorendo mutazioni cellulari, tumori secondari, metastasi, sterilità, aborti, malformazioni neonatali.

All'inizio la chemio riduce la massa tumorale, con danni però a vari organi, provocando insufficienza midollare, epatica, renale e respiratoria, con danni al cuore e ai vasi sanguigni; tra i colpiti da tumore, la sopravvivenza è maggiore nei malati che si sottraggono a chemio, radioterapia e chirurgia; la provvisoria riduzione del tumore non favorisce la sopravvivenza del paziente, perché poi il cancro ritorna più aggressivo ed espansivo di prima ("Diventa medico di te stesso" di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova).

La chemio danneggia sistema immunitario, reni e fegato, solo il 2% dei pazienti, trattati con la chemio, è ancora vivo dopo 5 anni dall'inizio della cura; la chemio è stata approvata ma è ancora in fase sperimentale da 50 anni; nell'interesse di Big Pharma, i suoi risultati sono stati statisticamente falsati. La qualità della vita dei malati di cancro, con la chemio peggiora, la loro sopravvivenza si riduce, alcuni pazienti muoiono da infezioni da trapianto di midollo osseo.

In Italia per la chemio si spendono 400 milioni di euro l'anno, a carico del servizio sanitario nazionale, in Usa ogni paziente curato con la chemio costa in media 50.000 dollari; per proteggere la loro carriera e i loro affari, i medici danno questa cura per scontata; sono stati indottrinati dalle multinazionali del farmaco, dalle università, dagli informatori dei farmaci, dagli incentivi e dai convegni.

Questa terapia è inefficace contro i tumori, però i USA i medici guadagnano molto denaro con le terapie chemio, dopo aver messo da parte la libertà di cura del paziente, la libertà di valutazione del medico e il codice deontologico, che imporrebbe di non applicare interventi

sanitari in contrasto con la propria coscienza; per interesse, i medici rivelano noncuranza per il paziente, rinunciando alla loro autonomia e alla loro libera valutazione nella scelta terapia.

Con la terapia vitaminica, si raccolgono più risultati che con la chemio, con remissione o riduzione parziale del tumore e nei casi meno gravi, anche con guarigione; a volte si arriva anche per errore alla diagnosi di tumore, però anche in questo caso si può essere sottoposti dai medici alla chemio letale. Nell'uomo i cromosomi sono 46 e la traslazione e l'inversione cromosomica sono alterazioni cromosomiche, la progressione tumorale è accompagnata da scambi genetici tra i cromosomi; la chemioterapia provoca alterazioni cromosomiche e genetiche.

Il cancro nasce da uno stato generale d'infermità dell'organismo e da cattivo sangue; generalmente però, il corpo isola le sostanze dannose non espulse, perché non circolino liberamente danneggiando organi vitali interni. La cancrena è la morte dei tessuti per mancanza di circolazione, per intossicazione e per errata nutrizione, si manifesta anche nell'alcolismo; dipende dall'eccessiva accumulazione di sostanze estranee e tossiche e si presenta spesso nelle estremità, dove è minore la circolazione.

Il dott. Tullio Simoncini, oncologo e diabetologo, ha un'opinione negativa sull'efficacia della medicina ufficiale nella cura delle maggiori patologie, per lui l'oncologia ufficiale registra un fallimento totale. Simoncini crede alla micogenesi del cancro, per cui, secondo lui, tutti i tumori sarebbero causati da un fungo della famiglia Albicans; è probabile che ci sia una presenza micotica di Albicans nei casi di tumore, anche i batteri sono presenti nelle malattie, ma non è detto che le causino.

Però, se le malattie nascono da corpi acidi, anche i funghi del terreno prediligono l'ambiente acido, quindi un sangue acido alimenta i funghi e questi alimentano i tumori che, con le loro spore e il loro modo di diffondersi, somigliano a loro. Non esistono mostri nella fisiologia umana, ma solo leggi naturali di causa ed effetto, non si combattono i sintomi che segnalano solo la presenza di problemi irrisolti, occorre invece bonificare il corpo acidificato che fa allignare i funghi. Occorre scagliarsi piuttosto contro la vita sedentaria, contro la stitichezza, contro i farmaci e le vaccinazioni, contro le congestioni del basso ventre.

Quando nella vagina esiste il giusto bilancio acido-alcalino, la candida non si sviluppa, la candida si ritira con il riposo fisiologico, cioè con il digiuno e con la conseguente crisi eliminativa, oppure adottando un semi-digiuno a base di uva o centrifugati. I rimedi si ottengono con l'acqua biologica dalla frutta e con le verdure crude, evitando cibi raffinati, cibi industriali, zucchero raffinato, fumo, aria viziata, alcol, latte, caffè e carne.

Queste sostanze distruggono i batteri amici del tratto intestinale e favoriscono i Bacillus Coli, per eliminare i funghi, è utile anche l'idrofangotermoterapia; tutti gli umani hanno la candida Albicans e quindi non esiste un problema di contagio, il contagio è spesso un'invenzione medica che favorisce la produzione di antibiotici e vaccini; l'Albicans fa parte della normale flora batterico-micotica della bocca, della gola, del tratto intestinale e della vagina, però la bassa reattività immunitaria favorisce la candidosi.

I malati di cancro sono contrassegnati da basso livello di vitamina C, bassi livelli enzimatici, bassa temperatura corporea, scarsa ossigenazione del sangue con alta tossicità e acidità interna. Le cellule richiedono ossigeno per sopravvivere, se questo manca, si trasformano in cellule cancerogene anaerobiche; i vegetariani hanno nel colon batteri aerobici, i cancerogeni e i carnivori batteri anerobici, accade ciò perché nel colon il processo di putrefazione è deossigenato. Quando il fegato non riesce nell'opera di detossificazione, il sangue si avvelena; anche l'appendicite è dovuta ai batteri anerobici del colon (dott. Norman Walzer).

Un'altra conseguenza della carne è la formazione d'ammoniaca, rilevabile nell'urina dei mangiatori di carne, quale sottoprodotto azotato della disgregazione proteica, la quale

favorisce il cancro al colon; l'ammoniaca è fatta d'azoto e idrogeno senza ossigeno, la cadaverina e la putrescina sono fatte di carbonio, azoto e idrogeno senza ossigeno, la carne rancida è deossigenata e cancerogena; insomma la carne devitalizzata ha composti privi d'ossigeno.

Secondo Shelton, con le diete sbagliate, le cellule normali si trasformano in cellule cancerogene, per prevenire il tumore bisogna evitare fumo, carne, cibi cotti, cibi devitalizzati, conservanti, dolcificanti, coloranti, carne grigliata o affumicata, farmaci, integratori, sale da cucina, bevande alcoliche e nervine; anche l'aspirina danneggia fegato e reni. La leucemia o tumore del sangue, è lo sviluppo eccessivo di leucociti o globuli bianchi, a spese dei globuli rossi e delle piastrine, causa anemia ed emorragie; probabilmente anche le vaccinazioni sono tra la causa della leucemia e di altre malattie; per guarire, occorre riequilibrare il corpo, che non è un organismo a compartimenti stagni, ma è intercomunicante, guarisce dal proprio male non appena il sistema si riequilibra.

L'igienismo è in grado di guarire la leucemia, Manuel Lezaeta ha guarito leucemici dichiarati spacciati dalla medicina, in appena 15 giorni di terapia naturale, a base di riequilibrio termico, ripristino digestivo, purificazione del sangue e alimentazione crudista-fruttariana; i leucemici denunciano anche bassi livelli di vitamina C. Questo terapia naturalistica vale per tutte le malattie, ma in particolare per quelle auto-immuni e prive di un'eziologia chiara; Paul Kouchakoff ha affermato che la leucocitosi è generata dai pasti carnei, il dott. Max Gerson guariva i peggiori casi di cancro con una dieta rigorosamente fruttariana.

Il lipoma o tumore del tessuto grasso si cura con quattro giorni di riposo fisiologico assoluto, con acqua distillata o leggera da bersi a volontà e senza limiti, segue una crisi eliminativa dei veleni disciolti nel sangue e da espellere; se il lipoma non sparisce, va fatto un secondo digiuno un mese dopo. Assieme alla frutta e alla dieta vegana, tendenzialmente crudista, vanno praticate tecniche di respirazione, movimento, traspirazione, idroterapia ed esposizioni al sole. Per lo scioglimento dei fibromi non c'è altro da fare che un buon digiuno di 4-5 giorni, seguito da un'eventuale altra sessione un mese dopo.

CAPITOLO 13

LA PSICHIATRIA

Tra i più importanti neurotrasmettitori che agiscono sulla cellula nervosa, vi è il triptofano, la dopamina, la serotonina e altri; il triptofano, per mezzo di un enzima, si converte in serotonina, l'ormone del benessere. Il triptofano si trova nei semi, nei legumi, nella verdura e nella frutta; assumendo questi alimenti, il neurotrasmettitore serotonina favorisce il sonno, il superamento degli stati d'ansia e la depressione; l'esposizione al sole aiuta il rilascio di serotonina.

Il Dottor Pier Luigi Rossi, specialista in scienza dell'alimentazione, afferma che il triptofano, la cui presenza nel cervello è legata al tipo di dieta seguita, genera la serotonina, il neurotrasmettitore della gioia, della serenità e del gioco; gli alimenti vegetali influenzano la concentrazione di triptofano nel cervello, aumentandone la disponibilità a essere trasformato in serotonina. Invece con le proteine animali si è colpiti da influenze, raffreddori, dolori articolari e altro, perché le difese immunitarie sono messe a dura prova da alimenti considerati dal nostro sistema immunitario degli aggressori.

Le aziende farmaceutiche finanziano l'associazione privata americana CHADD, costituita da genitori di bambini disturbati da DDAI O ADHD o deficit di attenzione e iperattività, e la rivista *Attentin*, che tratta anche di questa patologia, perciò, secondo la CHADD, i relativi farmaci consigliati costituiscono il trattamento più efficace della patologia. Non è ancora provato quali siano le cause di questo disturbo, però se ne avvantaggiano le società farmaceutiche che vendono psicofarmaci e presentano il male come disturbo neurobiologico.

Però le case farmaceutiche non sono soddisfatte, dicono che esiste anche un deficit d'attenzione degli anziani, i quali però denunciano deficit d'attenzione ma non l'iperattività dei bambini. L'esperto di marketing farmaceutico Vince Parry dice che le case farmaceutiche riuniscono gli opinion leaders, cioè medici, divi, sportivi e associazioni di pazienti, per mettere a punto nuove malattie e pubblicizzare medicine per curarle. Le operazioni di sensibilizzazione si fanno con campagne pubblicitarie, con corsi di formazione per medici e con servizi giornalistici ad hoc; Parry dice che le case farmaceutiche fabbricano le malattie ("Farmaci che ammalano" di Ray Moynihan e Alan Cassels – Editore Nuovi Mondi Media).

Si dice che il DDAI O ADHD dipenda da una trasmissione biochimica difettosa nel cervello; la Ciba-Geigy, produttore del Ritalin, che è un'anfetamina che dovrebbe curare il male, ha presentato il medicinale alle scuole, ai genitori, agli insegnanti e alle associazioni di genitori; in tal modo, l'uso dell'anfetamina è entrato legalmente nella scuola, creando dipendenza. Oggi l'associazione CHADD degli infermi di DDAI è più concentrata sui farmaci che sulla ricerca delle cause reali della presunta malattia, ignora che i bambini a scuola sono sottoposti a stress e sono naturalmente irrequieti, altri problemi li hanno a casa.

In USA i bambini affetti da DDAI O ADHD aumentano perché a scuola hanno diritto a servizi didattici speciali, richiesti dalle lobby farmaceutiche al governo; intanto gli psichiatri hanno ampliato la definizione del disturbo di deficit d'attenzione, inserendolo nel prontuario americano dei disturbi mentali. Se il DDAI è un disturbo neurologico curabile con le anfetamine, vuol dire che le anfetamine migliorano l'attenzione e che sono stimolanti che migliorano le prestazioni; purtroppo le anfetamine danno dipendenza, si dice che servono per andare meglio a scuola, però tanti bambini, divenuti dipendenti, da questi farmaci passano alle altre droghe.

La depressione, forse dovuta a uno squilibrio chimico della serotonina nel cervello, è divenuta una patologia psichiatrica e si cura con farmaci SSRI, cioè gli inibitori selettivi

della ricaptazione della serotonina, tra essi il Prozac della Lilly, il Paxil della GSK e lo Zoloft della Pfizer; questo tipo d'antidepressivi è divenuto uno dei farmaci più venduti. Si dice che la depressione è causata da una deficienza di serotonina, i medici, condizionati dai rappresentanti delle case farmaceutiche, favoriscono le terapie a base di medicinali e puntano sui medicinali più costosi.

Questi antidepressivi non sono efficaci e causano l'aumento dei suicidi tra i giovani, mentre li dovrebbero prevenire, infatti, la loro pubblicità, punta proprio sulla paura del suicidio tra i giovani; il mondo della psichiatria è finanziato dalle società farmaceutiche, che sponsorizzano riunioni scientifiche e congressi di medicina, durante i quali si mangia bene e si fa bella villeggiatura pagata. Il dottor David Healy, psichiatra dell'Università del Galles, dice che imputare alla serotonina la depressione è esagerato, però serve a vendere gli attuali antidepressivi ("Let them eat Prozac" James Lorimer & Company Ltd, 2003).

Lo psichiatra William Narrow, ha dichiarato che tante persone, diagnosticate come disturbate mentali, non presentano disturbi clinicamente significativi che richiedano una cura farmacologica, che i depressi gravi sono molti meno di quelli denunciati dalle statistiche truccate dalle case farmaceutiche, che i casi lievi non meritano nemmeno di essere curati ("Farmaci che ammalano" di Ray Moynihan e Alan Cassels).

Altri ricercatori però, finanziati dalle industrie produttrici, difendono gli antidepressivi, perciò tanti di quelli che ricevono una cura, in realtà non ne avrebbero bisogno; le case d'antidepressivi finanziano anche la formazione dei medici sulla depressione, conseguentemente, alcuni test medici riconoscono alcune persone come affette da disturbi mentali, quanto non lo sono affatto. Gli antidepressivi hanno gravi effetti collaterali, il Sermone della Bristol-Meyers Squibb, fu ritirato dal commercio perché favoriva l'epatite e l'insufficienza epatica, Prozac, Paxil e Zoloft causano problemi sessuali, Paxil favorisce la dipendenza, tutti fanno aumentare i pensieri suicidi in bambini e adolescenti.

Questi farmaci aumentano i rischi di comportamenti suicidi e non alleviano la depressione, i governi dovrebbero impedire l'uso di queste medicine, invece l'ente di controllo governativo FDA (Food Drug and Administration) è finanziato dall'industria farmaceutica, che influenza anche il Congresso e la Casa Bianca; la stessa cosa accade in Europa, dove sono forti le case farmaceutiche Svizzere e Tedesche. La dottoressa Iona Heath di Londra sul "British Medical Journal" ha attaccato i test che qualificano malati mentali le persone tristi, malinconiche, infelici o depresse.

Dice che la depressione può passare, che i medici dovrebbero ascoltare di più i pazienti, che il disagio mentale può dipendere da un dolore fisico, dalla perdita di una persona amata, dalla perdita o dalla mancanza del lavoro, da un coniuge violento, da un alloggio inadeguato o dalla mancanza d'alloggio. La Heath è contro la politica di una pillola per ogni malattia, consiglia lezioni di ballo e movimento.

Gli antidepressivi SSRI sono stati accettati dai medici, grazie ad omaggi e all'attività di propaganda dei rappresentanti di medicine, che spacciano processi naturali per malattie da curare con i farmaci. Con la menopausa, le case farmaceutiche hanno introdotto una terapia ormonale sostitutiva, che fa più male che bene, questa terapia considera malattia il periodo della vita di una donna in cui cessa il ciclo mestruale e la fertilità.

Ancora non si sa se l'ipertensione, che dipende dal sangue e dallo stato delle vene e influenza anche il sistema nervoso, sia una malattia o un fattore di rischio, si combatte l'ipertensione per evitare infarti e ictus; la pressione alta attira molto attenzione da parte delle case farmaceutiche, perché può essere controllata con i farmaci e perché ha un target costituito da tutti gli anziani. La pressione ha degli sbalzi giornalieri, stagionali e secondo lo stato del corpo, però, una volta rilevata la pressione alta, si assumono pillole per tutta la vita.

L'antidepressivo Prozac, prescritto anche per il DDPM o disturbo premestruale, ha effetti collaterali, genera difficoltà sessuali e aumenta i rischi di comportamenti suicidi; inoltre, la promozione massiccia di malattie come il DDPM, induce persone sane a considerarsi malate e a preferire terapie farmacologiche. L'industria farmaceutica sostiene che la pubblicità è necessaria perché tante persone sono sottodiagnosticate e sottocurate, in realtà accade anche che tanti si curino con farmaci, pur non avendone bisogno.

Fortunatamente, di recente i paesi europei hanno bocciato la promozione del Prozac della Lilly per la cura del DDPM, perché questo disturbo non è una patologia. Il DDPM si caratterizza da irritabilità, instabilità e tensione prima del ciclo, però tante donne non credono che ciò sia anormale; ciò malgrado, ogni volta che il prontuario americano dei disturbi mentali è rivisto, sono aggiunti nuovi disturbi e alla fine fu aggiunto anche il DDPM, citato come disturbo depressivo.

La psichiatra Sally Severino dice che i dati non dimostrano che il DDPM sia una malattia, dice che fu classificato come disturbo depressivo solo per favorire gli interessi delle case farmaceutiche (American Journal of Psichiatria 1989 pp.892-7). Alla fine degli anni '90 il Prozac antidepressivo della Lilly, denominato comunemente Fluoxetina, stava per perdere il brevetto, così la società ottenne dalla FDA di potere utilizzare il medicinale per un nuovo disturbo, però gli cambiò nome ribattezzandolo Sarafem.

Lo specialista di marketing farmaceutico Vince Parry dice che la storia de DDPM e del Serafem è un esempio di come le società farmaceutiche creano malattie e poi le associano a un prodotto; Parry collaborò anche con la campagna promozionale della Lilly per questo prodotto: "The art of branding a condition- MM&M maggio 2003" ("Farmaci che ammalano" di Ray Moynihan e Alan Cassels – Editore Nuovi Mondi Media).

Certi problemi delle donne possono anche dipendere da relazioni violente, vita stressante, povertà, molestie, che non si possono risolvere con una medicina, comunque, in USA la promozione di questa malattia e relativa cura è continuata; questi antidepressivi, che dovrebbero curare donne scontente, emotive e irritabili, hanno degli effetti collaterali negativi. La FDA, ente pubblico di vigilanza sulle società farmaceutiche, ha approvato altri medicinali per la cura del DDPM, come lo Zoloft della Pfizer e il Paxil della GSK; il presidente Bush ha anche nominato come ufficiale giudiziario della FDA un personaggio legato alle società farmaceutiche, il quale ha ridotto controlli e ammonimenti alle case farmaceutiche.

Il disturbo d'ansia sociale è divenuto un'altra patologia e si cura con il Paxil, che è un antidepressivo della GSK, la relativa campagna pubblicitaria è stata curata dalla società di comunicazione e pubbliche relazioni Cohn & Wolfe, che aiuta le case farmaceutiche anche a districarsi con la burocrazia della FDA, per avere l'autorizzazione a immettere nel mercato i medicinali; questo prodotto divenne l'antidepressivo campione d'incassi, a fianco di Prozac e Zoloft.

La campagna era rivolta ai timidi, a quelli che avevano paura di parlare in pubblico, a quelli ai quali a volte il cuore batte forte, a quelli che hanno paura di stare nel palcoscenico, a quelli che hanno paura degli esami e di essere interrogati dagli insegnanti, a quelli che arrossiscono facilmente, ai timidi e a quelli che hanno paura di essere osservati e giudicati. Per il lancio si organizzarono teleconferenze, con la consulenza medica di psichiatri universitari che affermavano che il disturbo d'ansia sociale o fobia sociale non era semplice timidezza e minava una vita normale; così nacque una nuova malattia mentale, che fu inserita nel prontuario della psichiatria americana, ma non nel prontuario internazionale di malattie mentali. E' stata inventata anche la sindrome dell'ansia generalizzata, il dottor Loren Mosher ha dichiarato che la psichiatria è stata comprata dalle case farmaceutiche www.moshersoteria.com, denuncia che gli psichiatri non comprendono più i pazienti nella loro interezza e avallano un generale uso e abuso di sostanze chimiche tossiche.

Comunque, si notò che chi smetteva l'uso di Paxil aveva una crisi d'astinenza, cioè il medicinale dava dipendenza come le droghe, che il medicinale induceva pensieri suicidi in bambini e adolescenti, tanto che le autorità inglesi ne proibirono l'uso; chi smette il farmaco è agitato e nervoso. Negati dalla GSK e ignorati dalle autorità sanitarie, i problemi d'astinenza causati dal Paxil furono denunciati da associazioni di consumatori, però la campagna pubblicitaria della Cohn & Wolf non dava informazioni su questi effetti collaterali.

Per questi disturbi non esiste un esame del sangue per diagnosticarli, sono malattie sintomatiche, le società farmaceutiche dicono di voler riconciliare le persone con se stesse, purché si riconoscano malate, perciò gonfiano ad arte il numero delle persone colpite da questa infermità. La pubblicità farmaceutica è stata camuffata da informazione e confidava sulla collaborazione di un campione dello sport che si diceva uscito dalla malattia con il Paxil, però in America 10.000 persone hanno fatto causa alla GSKL, perché il Paxil ha creato una loro dipendenza.

Lo psichiatra di Los Angeles, Davis Healy, denuncia l'eccesso d'uso di Paxil, che dà dipendenza e porta a pensieri suicidi, inoltre, fa notare che gli antidepressivi non sono più efficaci di un placebo nel curare. Nel 2003 le autorità inglesi sconsigliarono l'uso di questo medicinali per i bambini, nel 2004 il procuratore generale di New York, Elliot Spitzer, iniziò un'azione legale contro la GSK, accusandola di frode, per aver ingannato medici e consumatori, la GSK chiuse la questione con una transazione, pagando 2,5 milioni di dollari di risarcimento allo stato di New York. Anche questa malattia era imputata a uno squilibrio chimico del cervello, curabile con il Paxil, in realtà l'umore delle persone probabilmente dipende dall'ambiente, dalla vita, dalla condizione sociale, dalla cattiva alimentazione e dalla salute.

Lo Stato Italiano continua a finanziare i programmi della psichiatria e della psicologia, nonostante le prove della loro inefficacia e del loro potere distruttivo e dannoso; una curiosità, tutti gli psicologi e gli psichiatri di Germania hanno sostenuto il nazismo e l'eugenetica, oggi in Usa tanti di loro sono a favore dei programmi di controllo mentale della popolazione (programma MK-Ultra).

Durante un convegno svoltasi a Roma il 17 novembre 2007, i rappresentanti dell'Istituto Superiore di Sanità, tra cui il dott. Pietro Panei e il dott. Marco D'Alema, consulente per la Salute Mentale, hanno affermato che per evitare di trovarci con personalità antisociali, bisogna fare diagnosi precoci di tutti i bambini, così da curarli prontamente. Dopo che l'opinione pubblica e i politici italiani hanno respinto il progetto di test psicologici nelle scuole, per deficit di attenzione e iperattività, alcuni medici, legati a Big Pharma, hanno proposto anche di diagnosticare psichiatricamente tutti i bambini appena nati, così si potrà scientificamente affermare che il 10% dei bambini sono malati mentali.

Il cervello è la nostra centralina elettronica, che dirige cuore, polmone e apparato digerente con i suoi annessi; con l'assuefazione ai cibi innaturali, dovuta all'imprinting materno dell'infanzia e ai successivi condizionamenti culturali, il cervello si comporta come un drogato e perciò richiede certi cibi, la colpa non è delle papille gustative; il cibo, come le droghe, grazie alla mediazione del cervello (ipotalamo), può dare assuefazione o essere dopante o stimolante, si vede bene con l'uso di zuccheri, caffè, carne, sale, dolci e cioccolata.

La serotonina è un ormone antidepressivo, e un neurotrasmettitore cerebrale, sintetizzato grazie all'esposizione al sole e al consumo di iodio; altri ormoni del benessere prodotti dal cervello sono le endorfine, che sono morfine endogene che fanno tollerare il dolore, danno benessere, conciliano il sonno e regalano il buon umore, il loro rilascio è favorito dall'attività fisica; le endorfine aiutano a sopportare lo stress, regolano l'attività sessuale e aiutano a sopportare la fatica prolungata. Il neurotrasmettitore dopamina è un ormone del cervello che, all'occorrenza, accelera il battito cardiaco e l'innalzamento della pressione,

anche quest'ormone è antidepressivo; se il cervello non fosse capace di ordinare al corpo di guarire, non esisterebbe l'effetto placebo dei medicinali.

Le statistiche parlano del costante aumento del numero di malati mentali, oggi nelle nazioni occidentali milioni di bambini, etichettati come malati mentali, assumono psicofarmaci. Gli psichiatri hanno sempre detto che lo psicofarmaco è l'ultima soluzione nel trattamento del disagio mentale, però il dott. Pietro Panei, ha affermato che l'84% dei bambini iperattivi sono stati poi curati con gli psicofarmaci, che sono spesso delle anfetamine legali che portano alla dipendenza e al suicidio; purtroppo, spesso sono i genitori che chiedono di mettere i figli sotto anfetamina, perché disturbati dai comportamenti dei figli, che poi, a causa della dipendenza dall'anfetamina del Ritalin, diventano tossicodipendenti.

Stiamo distruggendo il sistema nervoso dei bambini e favorendo la loro obesità, la soia ha alti livelli di glutammato, che produce demenza e distrugge il sistema nervoso; il glutammato supera la barriera cefalica ed entra nel cervello, producendo obesità infantile e sindromi metaboliche, porta ai tumori e a malattie neuro-degenerative. Tra gli psicofarmaci vi è il Prozac antidepressivo, della Eli Lilly e il Ritalin della Novartis svizzera, per i bambini affetti da ADHD, cioè iperattivi o troppo vivaci; il Ritalin è un'anfetamina come la morfina e dà dipendenza. Secondo l'OMS, un bambino su cinque soffre di problemi psicologici e perciò va aiutato con questi farmaci, perciò nel 2001 un bambino tedesco su tre assumeva psicofarmaci; però il Ritalin, secondo il Ministero della sanità italiano, è uno stupefacente.

Secondo il Dottor Fred Baughman, neurologo infantile, nel bambino affetto da ADHD non si riscontra nessuna anomalia, secondo il Dottor Joe Kosterich, dell'Associazione Medica Australiana, la diagnosi ADHD è del tutto soggettiva, eppure questa malattia è stata inserita nel manuale americano dei disturbi mentali. Ritalin è uno stimolante e Prozac un antidepressivo che innalza il livello della serotonina; paradossalmente, l'iperattività è curata con uno stimolante e non con un calmante; con lo psicofarmaco Ritalin, i bambini hanno comportamenti psicotici.

La sclerosi multipla o a placche è una conseguenza della demielinizzazione della mielina, sostanza grassa che avvolge le fibre nervose centrali, è un processo infiammatorio che genera formicolii, dolori, rigidità, disturbi nella parola e minzioni frequenti. In generale, i rifiuti tossici dell'organismo, non eliminati, determinano anche irritabilità, depressione e affaticamento; però i mutamenti d'umore possono dipendere anche da cambiamenti improvvisi del livello di zucchero nel sangue, colpendo il cervello che dipende dal glucosio o zucchero del sangue.

Fluttuazioni del livello di glucosio influenzano la chimica del cervello e producono ansia, irritabilità e confusione, il 60% degli schizofrenici è affetto da ipoglicemia o basso livello dello zucchero nel sangue. Anche lo zucchero bianco raffinato favorisce gli squilibri nel livello di glucosio, mentre una dieta d'alimenti vegetali integrali e crudi aiuta a regolare i livelli dello zucchero nel sangue, permettendo il rilascio graduale del glucosio nel sangue.

Il cromo aiuta a regolare il livello dello zucchero ed è contenuto nel lievito di birra, che fornisce le vitamine del complesso B, che favoriscono la calma e combattono la schizofrenia, queste vitamine sono contenute anche in cereali, frutta e verdura. La deficienza di calcio e magnesio ostacola la trasmissione degli impulsi nervosi, favorendo nervosismo e irritabilità, questi minerali si trovano nelle verdure con foglie verdi, in mandorle, uova, sesamo, carote e datteri; calcio, magnesio e vitamine del complesso B rilassano il sistema nervoso.

La depressione e il disordine compartimentale possono avere delle cause nutrizionali, a causa di deficienze di calcio, ferro, magnesio, potassio, vitamina C e vitamine B; gli squilibri possono essere dovuti anche alla difficoltà d'assimilazione di nutrienti, principalmente a causa di mancanza d'enzimi, che stanno nei vegetali crudi; la produzione

dell'ormone neurotrasmettitore serotonina, che favorisce il rilassamento e la calma, dipende dall'assunzione e dall'assimilazione dell'aminoacido triptofano.

La deficienza del minerale iodio che serve alla tiroide, produce depressione, lo iodio è contenuto nel sale marino integrale e nei vegetali, lo squilibrio endocrino potrebbe avere una parte importante nella depressione, si verifica quando le ghiandole sono incapaci di nutrire adeguatamente le cellule del sistema nervoso. Il sistema endocrino è influenzato anche dalla luce solare, che agisce come una sostanza nutriente per le ghiandole, inclusa la paratiroide, che regola il metabolismo del calcio; il sole favorisce l'equilibrio ghiandolare. Gli attacchi di panico o DAP sono curati con ansiolitici e psicofarmaci, in questo caso, l'aumento del battito cardiaco è interpretato come un imminente attacco di cuore, la sensazione di vertigine come un prossimo svenimento, la difficoltà di concentrazione e l'ansia come un corto circuito cerebrale. Con gli attacchi di panico si evitano luoghi precisi e si ha un senso di smarrimento; la dieta vegetale aiuta, l'attacco di panico si può alleviare masticando mandorle e frutta dolce. Gli attacchi di panico avvengono in auto, in aereo, in luoghi isolati e affollati, si manifestano con difficoltà di respirazione, palpitazioni, vertigini, sudorazione, tremore, vampate di calore, ansia incontrollabile, fino a decidere di vivere confinati in casa.

La banale diagnosi d'esaurimento nervoso, testimonia l'incapacità dei medici di fare una diagnosi precisa. A causa di uno squilibrio della serotonina, la sanità si è costruita modelli di malattie curabili con farmaci pericolosi; certi problemi psicologici, che una volta si risolvevano con la religione, la famiglia, l'alcool o la droga, oggi si risolvono con le medicine anfetaminiche della psichiatria.

L'equilibrio ormonale e termico tra le parti del corpo lo tiene in vita e in salute, gli studi della più recente ricerca biomedica effettuati dal dott. Giuseppe Jerace confermano che il nostro comportamento è influenzato dalla qualità della nutrizione; anche la mente e lo stress hanno effetto sulla chimica del corpo e sul funzionamento degli organi e delle ghiandole; i pensieri possono far ammalare o guarire, influenzando anche il DNA.

E' possibile aumentare o diminuire certe funzioni cerebrali, introducendo con la dieta certi aminoacidi vegetali in misura maggiore o minore degli altri; molto importante è l'acetilcolina, da cui dipenderebbero lucidità di pensiero e memoria, il cui precursore, la colina, si trova nel lievito di birra, nei legumi, nel germe di grano e in tutti i semi oleosi. Il cervello, nutrito con sostanze pure, vegetali e naturali, acquista caratteristiche positive, il pensiero si fa più lucido e penetrante, la mente si dilata, aumenta la capacità di autocontrollo; si sviluppa un più alto livello di consapevolezza, si ha maggiore resistenza nel lavoro mentale e fisico, scompare lo stress e si riduce l'aggressività, con rilassamento neuromuscolare del soggetto. Modificando la dieta in senso vegetale, s'influisce anche sul comportamento della persona.

La scelta degli alimenti influenza i comportamenti e le emozioni quotidiane, la dottoressa Maria Cristina Polidori, del Dipartimento di Geriatria dell'Università di Bochum, afferma che esiste una forte connessione tra alimentazione vegetariana e le difese antiossidanti contro i radicali liberi, che le cattive abitudini alimentari aumentano il rischio di un impoverimento cognitivo e tendono a causare demenza e malattie degenerative dell'età.

Il cuore e lo stomaco, attraverso le cellule nervose e il sangue, sono collegati al sistema nervoso centrale, influiscono su aree del cervello e sugli stati emotivi; tutti gli stati d'animo e le emozioni si riflettono su tutte le cellule e le funzioni del corpo. Mangiando bene ed evitando cattive emozioni, molti interventi medici possono essere evitati; quando si subisce un attacco di panico, le ghiandole secernono adrenalina che fa aumentare la pressione sanguigna; sentimenti come odio, gelosia e paura possono provocare delle vere malattie.

L'alimentazione vegetariana è l'unica che consente la purificazione del corpo, indispensabile alla salute fisica e mentale e al progresso morale e intellettuale. La carne è

in grado di ottundere la sensibilità, infatti, i sensitivi sono stati tutti vegetariani, cibarsi di carne, impedisce la meditazione, perciò tutti i grandi yogi indiani si astenevano dalla carne; secondo la concezione yoga, il corpo deve puntare alla purezza, perché la condizione dello spirito dipende da quella del fisico.

Oggi si fanno passare per malattie mentali anche i disagi esistenziali e sociali, come l'ansia e la depressione, i pazienti sono imbottiti di psicofarmaci, a vantaggio delle case farmaceutiche; l'esuberanza dei bambini o iperattività è curata con i farmaci, cioè i bambini s'intontiscono con i farmaci. La depressione ha una base biochimica o ormonale, dipende anche dall'ormone cortisolo della ghiandola surrenale e dal livello dell'ormone del benessere serotonina.

Però la medicina preferisce ricorrere agli psicofarmaci, come prima ricorreva all'elettroshock e alla lobotomia. Attacchi di panico e l'alternarsi d'euforia e melanconia sono diagnosticate come sindrome maniaco-depressiva; sono diagnosticati come disturbi mentali lo shopping compulsivo, il delirio mistico, la dipendenza dal gioco, la cleptomania, i deliri di grandezza, le visioni, la voglia di cambiare il mondo, la timidezza, l'aggressività, l'iperattività e l'irritabilità. Da ricordare che la psichiatria ha considerato patologie la masturbazione e l'omosessualità ("Sanità obbligata" di Claudia Benatti – Macro Edizioni).

Però si sa anche che la predisposizione genetica, la mancanza di sole, l'evoluzione ormonale degli adolescenti, gli squilibri alimentari e le abitudini sbagliate, portano alla depressione, il disagio riguarda soprattutto i ragazzi. L'iperattività dei bambini o DDAI o ADHA si cura con il Ritalin, che è un'anfetamina che agisce come la cocaina, alcuni antidepressivi portano al suicidio e alla violenza; i ragazzi trattati con il Ritalin hanno tre volte la probabilità degli altri di divenire tossicodipendenti.

Le malattie mentali sono malattie organiche come le altre, nascono da uno squilibrio biochimico, anche la schizofrenia, come la depressione, ha una base genetica, che però esplode con le cattive abitudini di vita, soprattutto alimentari; spesso gli schizofrenici sono persone geniali e molto creative. Oggi pare che tanti adolescenti abbiano disturbi psichici, come depressione e ansia, sono curati nella maniera che i protocolli medici suggeriscono, cioè l'iperattività infantile con Ritalin, che porta alla violenza, e la depressione con Prozac che agisce sulla serotonina e porta al suicidio; negli ultimi dieci anni in Gran Bretagna, a causa dell'antidepressivo Prozac, sono morte per suicidio 5.000 persone.

Generalmente tutti quelli che vanno da uno psichiatra si vedono prescrivere un farmaco psichiatrico, l'introduzione di una nuova malattia nel manuale americano dei disturbi mentali non richiede prove scientifiche; i farmaci sono approvati a maggioranza da parte di un comitato della FDA ("La salute è una scelta" di Matt Traverso – Edizioni Si). Anche i farmaci psichiatrici trattano solo i sintomi, gli psichiatri sono formati solo allo scopo di somministrare farmaci psichiatrici, perciò oggi sono tante le persone che prendono farmaci antidepressivi.

Si prendono sempre più di mira le persone sane, tutti i disturbi mentali sono qualificati come squilibri biochimici, senza averlo mai dimostrato; però i farmaci introducono altre sostanze chimiche che alterano il funzionamento del cervello, creano altri squilibri biochimici e sono tossici; accade tutto ciò perché il controllo sulla sicurezza dei farmaci è pagato dalle case farmaceutiche. Dobbiamo smettere di drogarsi e dare al corpo la possibilità di un autoguarigione, con l'aiuto del sistema immunitario nutrito al meglio.

I disturbi mentali e la depressione sono spesso il sintomo dell'incapacità dell'organismo a gestire lo stress da dipendenza da zucchero industriale, invece gli zuccheri complessi, come quelli della frutta, sono digeriti e scomposti in zuccheri semplici o monosaccaridi e utilizzati al meglio come nutrienti. La schizofrenia spesso si manifesta dopo l'inizio della pubertà, allora i genitori ricorrono allo psicologo o allo psichiatra, che può prescrivere farmaci dannosi, può essere lo zucchero a causare la schizofrenia.

I bambini diabetici hanno una storia familiare di diabete, ingeriscono troppo saccarosio e non riescono a smaltirlo, anche gli schizofrenici hanno una dieta troppo ricca di zucchero, perciò hanno un sistema endocrino che non funziona, le loro ghiandole surrenali non sono in grado di gestire gli zuccheri, ma, come i drogati, hanno voglia di altro zucchero, poi cadono in depressione. Le allergie insorgono anche perché le ghiandole surrenali sono danneggiate dallo zucchero; i depressi, prima del trattamento psichiatrico, dovrebbero sottoporsi al test di tolleranza al saccarosio, per scoprire se sono in grado di gestire lo zucchero.

Certe malattie neurologiche come Alzheimer, autismo, Parkinson, sclerosi multipla, iperattività infantile o ADHD, sono dovute a una disfunzione dell'attività dei neuroni del cervello; le eccitossine derivanti dall'aspartame sovraeccitano il cervello e alterano la normale attività dei neuroni, perciò l'aspartame produce mal di testa, problemi di memoria, disorientamento e disturbi motori.

L'aspartame contiene aspartato e glutammato, che sono neurotrasmettitori cerebrali, questi, se arrivano al cervello in eccesso, fanno aumentare i radicali liberi e portano alla demenza. L'eccesso di glutammato e aspartato distrugge i neuroni e abbassa il livello di serotonina, il che porta alla depressione, poi intervengono gli psichiatri, con medicinali come il Prozac e il Ritalin, che producono instabilità mentale e portano ai suicidi. L'ingerimento di aspartame, abbassa il livello di serotonina nel cervello, porta alla depressione, con perdite di memoria, mal di testa, cambio d'umore e collera violenta, fino alla schizofrenia.

Anche la carenza di magnesio può avere effetti neuropsichiatrici, la sua carenza produce allucinazione, delirio, depressione, irritabilità e confusione; il magnesio controlla delirium tremens, spasmi muscolari e ipertensione, la carenza di magnesio provoca crampi ai muscoli. La carenza di magnesio determina irritabilità, stanchezza e problemi digestivi; alcune persone trattate da medici con ansiolitici avevano bisogno solo d'integratori vegetali al magnesio; il magnesio favorisce il rilassamento muscolare, combatte insonnia ed emicranie, calma i nervi.

La carenza di vitamina B12, che si trova nei cereali integrali, si manifesta anche con disturbi neuropsichiatrici, si manifesta con perdita di memoria, stanchezza, disorientamento, cambiamento d'umore; la sua carenza può causare un disturbo simile alla schizofrenia e può portare alla paralisi; aiuta la sindrome da affaticamento cronico e allevia i disturbi neuropsichiatrici. La pazzia dipende dalla debilitazione delle cellule nervose, l'intossicazione del sangue danneggia i tessuti nervosi, provocando anche la paralisi del soggetto; i farmaci ostacolano le difese organiche e paralizzano il sistema nervoso.

Il sangue si elabora nell'apparato digerente, si purifica nei polmoni, nella pelle, nelle reni e nel fegato, mantiene cellule e nervi, se è intorpidito, viscoso e non puro, offende i nervi, fino alla paralisi e alla morte; farmaci, vaccini, veleni e droghe favoriscono la paralisi di queste difese naturali, per difendere la vitalità del sistema nervoso serve una buona digestione, una buona respirazione e la forza elettromagnetica del sole, che attiva la serotonina, l'ormone del benessere.

Anche le convulsioni e le contrazioni muscolari, con perdita di coscienza, interessano il sistema nervoso e nascono da intossicazione e febbre gastrointestinale. Lo squilibrio del sangue dà una tiroide sballata che provoca disturbi alle facoltà intellettuali; la ridotta attività della tiroide (ipotiroidismo) porta ad apatia e ottundimento, l'eccesso di attività tiroidea porta a instabilità, ansia e depressione.

Il bipolarismo è un disturbo psicologico caratterizzato da momenti mutevoli d'umore, tra il riso e la depressione, i medici lo attribuiscono a una componente genetica, invece, anche in questo caso, l'igienismo mette l'accento sull'alimentazione e sugli stili di vita. Questa patologia può essere correlata con malattie epatiche e con gli sbalzi del sistema

neurovegetativo; l'infiammazione del fegato è sempre accompagnata da disfunzioni intestinali, stitichezza e sbalzi ghiandolari. Il sistema endocrino riveste un ruolo importante, ghiandola pineale e ghiandola timo (circondate da ipofisi, tiroide, surrenali e gonadi), con i loro ormoni, possono avere un ruolo importante nella questione.

Anche certe patologie mentali sono dovute a putrefazioni intestinali, febbre interna e sangue impuro, l'epilessia si manifesta con convulsioni, perdita di conoscenza e caduta del malato, l'isteria e la nevralgia hanno le stesse cause. Le nevralgie colpiscono nervo sciatico, nervo trigemino e zona lombare, dipendono tutte dalle condizioni penose del colon, la meningite è un'infiammazione caratterizzata da dolori di capo, perdita di conoscenza e convulsioni; nasce con lo squilibrio termico dovuto ai disordini intestinali.

Il disturbo disforico premenstruale DDPM è una delle ultime malattie lanciate, si dice che è una malattia psichica, però la dottoressa Paula Coplan, della Brown University, dice che questa malattia è stata costruita sui sintomi di sofferenza di alcune donne nei giorni precedenti il ciclo, determinata quasi sicuramente, dalla costipazione del colon. La FDA ha riconosciuto questa malattia ed ha autorizzato per la sua cura il Prozac della Lilly e altri antidepressivi; questo disturbo non è indicato tra le malattie dal WTO, ma è stato inserito nel prontuario americano delle malattie psichiatriche.

Una valanga di pubblicità a favore della cura ha invaso TV e riviste, rivolta alle donne giovani, alle quali si dice che gli sbalzi d'umore prima del ciclo non sono normali, ma denunciano un disturbo psichico; la pubblicità afferma che il DDPM è una malattia invalidante che deve essere diagnosticata e curata, esagera i benefici delle cure; la FDA ha definito questa pubblicità ingannevole, però le società non sono state multate e i dirigenti non sono stati chiamati a renderne conto. Da parte della medicina, si parte sempre con l'idea che normali esperienze umane sono sintomi di malattie curabili con i farmaci.

Il dottor Andrew Weil, autore di: "Dal cioccolato alla morfina, tutto ciò che c'è da sapere sulle sostanze che alterano la mente" Editore Arcana, afferma che non esistono in commercio farmaci senza effetti collaterali o controindicazioni; i farmaci sono tossici, sono causa di malattia, fisica o psichiatrica o di morte iatrogena. Per bloccare le reazioni allergiche, si usano antistaminici che alterano lo stato d'animo, favoriscono depressione e apatia; sono sedativi, danno sonnolenza e abbassano i riflessi, perciò rendono più precaria la guida dell'auto; sono sostanze psicotrope che danno anche il dolore di testa.

I corticosteroidi, cioè cortisone e affini o ormoni steroidei, contrastano infiammazione, reazioni allergiche ed eruzioni cutanee, però alterano l'equilibrio biochimico del corpo, producono cambiamenti d'umore, insonnia ed euforia, alternata a depressione, fino al suicidio. Per i dolori gastrointestinali si usano oppiacei, sedativi e derivati delle solanacee, che contengono atropina e scopolamina; questi farmaci sono capaci di ridurre il movimento degli intestini, paralizzando i nervi che li controllano; danno euforia, dipendenza e influenzano l'umore; in generale, le solanacee influenzano profondamente il cervello e provocano torpore.

I broncodilatatori ovviano alle difficoltà di respirazione e all'asma, però sono stimolanti che provocano ansia, irrequietezza, insonnia, cambiamenti d'umore, dipendenza o assuefazione, cambiamenti comportamentali e comportamenti violenti. Gli analgesici e gli antidolorifici portano alla dipendenza e hanno effetti psicotici; provocano sonnolenza, depressione, ebbrezza, sogni disturbati e cambiamenti d'umore (<http://amicidilupus.forumfree.it>).

Gli sciroppi per la tosse contengono cloroformio, stimolanti, oppiacei, antistaminici, narcotici e sostanze inebrianti che sballano. I farmaci contro il raffreddore sono stimolanti che contengono droghe che restringono i vasi sanguigni del naso, contengono antistaminici, analgesici e solanacee; come i broncodilatatori, influiscono sull'umore,

provocano ebbrezza e dipendenza. Tranquillanti e sonniferi contengono antistaminici, influiscono sulle funzioni mentali, danno sonnolenza, depressione e assuefazione.

Gli analgesici o antidolorifici danno assuefazione e contengono caffeina che è stimolante, l'azione analgesica si esplica agendo sulla conduzione nervosa dello stimolo doloroso. I farmaci fans sono antinfiammatori, antidolorifici e antifebbrili, agiscono localmente ma hanno effetto anche sul sistema nervoso centrale; tra questi farmaci sono gli anestetici, usati in chirurgia, che inibiscono la trasmissione nervosa dello stimolo doloroso, gli oppioidi usati in oncologia, e gli inibitori del sistema nervoso centrale, usati contro la depressione, che comprendono ansiolitici, barbiturici e antipsicotici.

Durante il sonno, che è sedativo, il cervello ha un'attività ridotta e coordina l'attività di riparazione e depurazione dell'organismo; l'insonnia dipende dalla cattiva alimentazione, dall'acidità di stomaco, dall'acidificazione del sangue, dalla difficoltà di svuotare lo stomaco, dalla cattiva digestione e dalla costipazione del colon. L'insonnia può produrre effetti negativi di ordine psichiatrico.

Naturalmente ci sono persone che dormono per poche ore, ma più volte il giorno, in modo da raggiungere le sette ore necessarie di sonno; con l'evoluzione, ci sono animali, come uccelli e delfini, che riescono a dormire con metà cervello e con un occhio solo; però senza sonno, dopo alcuni mesi si muore, i prigionieri si torturano privandoli del sonno e si vedono gli effetti negati su di loro di questo trattamento, de visus o con autopsia del loro cervello.

Una nuova patologia scoperta, chiamata FFI, colpisce individui che non dormono da mesi; queste persone hanno lesioni al talamo e alla corteccia cerebrale, con riduzione dei neuroni, per mancanza di glucosio e ossigeno nel cervello, cioè per minore afflusso di sangue; anche in questo caso se ne incolpa la genetica, la quale però dà la vulnerabilità, ma sono le nostre abitudini sbagliate che ci fanno ammalare.

Con la FFI s'indebolisce il sistema immunitario, cessano le riparazioni, ci si ammala, diminuisce il coordinamento e la memoria, aumentano le infezioni; con la diminuzione dell'afflusso di ossigeno al cervello, aumenta la resistenza insulinica e si affaccia il diabete di tipo 2; anche per la FFI, la ragione del male risiede nell'alimentazione dopante iperproteica, assieme a zucchero bianco, alcol, caffè, sale comune, latte e derivati. I primi sintomi sono acetosi, poi costipazione e quindi la difficoltà ad addormentarsi; con le abitudini sbagliate, gli individui più forti hanno solo insonnia, ma non FFI.

CAPITOLO 14

LA MEDICINA UFFICIALE

La medicina ufficiale o convenzionale o legale o sintomatica o allopatrica raramente guarisce dai mali e non fornisce suggerimenti alimentari, ma ha legami con le industrie farmaceutiche, chimiche e alimentari. Nelle scuole non si fa educazione alimentare e alla gente non s'insegna come conservare e recuperare la salute, ma solo ad aggredire i sintomi delle malattie con i farmaci, i quali avvelenano il corpo.

Nei parti cesarei la rottura delle acque è usata come alibi per un intervento, altri motivi nascosti sono la fretta di finire il turno di un medico e la speculazione economica delle cliniche, perché un parto cesareo è pagato più di un parto normale. Un parto normale rende economicamente poco, un parto cesareo invece è una vera operazione chirurgica, pagata molto di più; secondo l'OMS, i parti cesari dovrebbero essere al massimo il 20%, a Napoli arrivano anche al 70%.

Non esiste al mondo critica della medicina più feroce di quella proveniente da alcuni medici coraggiosi e illuminati, oggi la medicina è dominata più dalla corruzione che dalla scienza. Quando si danno al malato sostanze velenose e sballanti, tipo antivirali e antibatterici, si deprime e s'indebolisce il sistema immunitario, poi la medicina tampona il danno con sostanze altrettanto velenose, quali le pseudo-vitamine e gli pseudo-minerali degli integratori.

Le cure vitaminiche e minerali degli integratori inorganici non costituiscono una vera cura, ma piuttosto una drogatura dopante che dà dipendenza chimica e dà un ritmo accelerato al cuore, il che accorcia la vita, perché gli animali più longevi hanno il battito cardiaco rallentato. Quando si è depressi, ci si deve liberare dalla schiavitù degli integratori e cambiare radicalmente dieta, seguirà un periodo benefico di crisi eliminative dei minerali.

L'alimentazione carnea non fornisce le proteine della crescita, ma malattie autoimmuni, ereditarie, idiopatiche, iatrogeniche, croniche ed inguaribili; queste malattie sono curate con farmaci che riducono solo i sintomi e procurano altri malanni (Valdo Vaccaro: www.valdovaccaro.blogspot.com). Oggi la medicina mira a trasformare i sani in ammalati e a non curare, perché i risanati non si curano più; a tale fine sono stati ridotti i valori massimi accettabili di colesterolo, trigliceridi e pressione arteriosa, si fanno diagnosi precoci o screening, s'inventano malattie nuove, come la sindrome premestruale.

Per favorire la vendita di farmaci, il livello massimo accettabile d'ipertensione è stato abbassato, la vendita dei medicinali contro l'ipertensione è stata facilitata da trucchi statistici; si vendono questi medicinali a persone in buona salute, a scopo preventivo si dice, perciò oggi la cura è raccomandata anche a quelli che hanno una pre-ipertensione, cioè a quelli che non hanno una pressione alta; non si dice agli anziani che la pressione si abbassa con il movimento, eliminando il fumo e cambiando alimentazione e stili di vita e che, con l'età anziana, a causa della dilatazione delle vene delle gambe, la pressione è aumentata dal cuore per favorire il ritorno del sangue venoso.

Nel 1999 l'associazione internazionale dei consumatori, Health Action International, e 800 medici scrissero al WTO, Organizzazione mondiale della sanità, denunciando che i livelli ottimali di pressione raccomandati dal WTO erano troppo bassi perché basati su suggerimenti delle case farmaceutiche www.uib.no/isf/letter/. Bisogna dire che chi non fuma, non ha avuto infarti, ictus, angina e non ha il diabete, anche se ha la pressione un po' alta, non abbisogna di medicine, invece le case farmaceutiche stimano il rischio per gli ipertesi dieci volte più alto di quello che è realmente.

Oggi una diagnosi d'ipertensione procura ad un medico un paziente a vita, il dottor Malcolm Kendrick, di Manchester-Inghilterra, ha denunciato un'iniziativa americana che raccomanda il controllo della pressione anche ai bambini di tre anni

www.redflagsweekly.com/. Va detto che, nel contenimento della pressione, i medicinali più costosi e con il brevetto non ancora scaduto, non sono più efficaci di quelli generici e più economici, sono solo l'ultimo grido della farmaceutica; nel 2003 il Novarsc della Pfizer è diventato il farmaco per la pressione più venduto.

Negli Usa la prima domenica di maggio è una giornata dedicata all'ipertensione, le chiese d'ogni confessione esortano i pazienti a misurarsi la pressione e l'ente pubblico National Institute of Health raccomanda il controllo della pressione, contando sulla collaborazione dei membri del clero. In realtà, persino con la pressione alta, il rischio di cardiopatie è basso, perché queste dipendono da varie cause. Purtroppo, manipolando il concetto di normalità, le persone sane sono state messe tra quelle malate, accade ciò perché l'industria farmaceutica ha l'interesse a pubblicizzare malattie che non esistono o che inventa e a vendere i relativi medicinali.

La medicina ufficiale, che segue protocolli suffragati, generalmente tutela gli interessi di produttori e operatori del settore; se un medico uccide con farmaci raccomandati, non corre rischi legali, mentre li corre chi propone cure alternative. Come ieri si eccedeva nei salassi, nell'amputare arti, nell'asportare appendici, tonsille e prostate, oggi si prescrivono agli ammalati antibiotici non necessari, si eseguono interventi chirurgici non necessari e ricoveri non necessari.

Il sistema sanitario sta diventando la principale causa di decessi, il ricovero in ospedale è la terza causa di decessi, dopo le malattie cardiovascolari e i tumori, si muore più all'ospedale che in incidenti stradali; si è anche scoperto che negli ospedali si muore di meno quando i medici sono in sciopero. Le spese sanitarie crescono più del PIL e la medicina ufficiale punta su farmaci e ricoveri, non tiene conto che la caduta del sistema immunitario e le malattie possono dipendere dallo stress, da una cattiva o squilibrata alimentazione e che le reazioni allergiche possono dipendere dai farmaci e dagli inquinanti contenuti nell'ambiente e negli alimenti.

Le aziende farmaceutiche e d'apparecchiature mediche finanziano la ricerca medica, le scuole di medicina e gli ospedali; comprano scienziati e accademici che perciò accettano le terapie e i nuovi farmaci raccomandati dalle case produttrici. Come in televisione, nella pubblica amministrazione, in politica e nelle grandi imprese, anche in medicina esistono i conflitti d'interesse, ma la stampa non li denuncia. Gli stessi medici sono presenti nei consigli d'amministrazione degli ospedali, nelle istituzioni mediche e nelle commissioni mediche degli enti governativi; gli insegnanti universitari di medicina prestano consulenze pagate agli istituti di ricerca e presso l'industria farmaceutica.

Il denaro può comprare qualunque dogma scientifico, gli errori della medicina raramente sono riportati o denunciati e le statistiche sono manipolate, i medici coprono gli errori con l'omertà, si assicurano dagli sbagli e raramente sono chiamati in giudizio o condannati. L'infarto al miocardio può dipendere anche da reazioni avverse ai farmaci, le diagnosi inesatte o mancate provocano tanti decessi; la medicina non è preparata ad affrontare un errore medico e preferisce non vedere, la gente però ha fiducia nei medici come nei preti, in fondo, c'è chi cura il corpo e chi lo spirito.

Negli ospedali, a causa d'errori, i pazienti subiscono delle lesioni o muoiono, poi le morti, per evitare noie legali e cattiva pubblicità, sono coperte; così si tutela anche l'interesse delle assicurazioni che dovrebbero risarcire le vittime e la reputazione di medici, ospedali e case farmaceutiche. L'errore medico non viene quasi mai riportato, la mortalità dovuta agli inquinanti, alla medicina e a un'alimentazione sbagliata ha portato la durata media della vita degli americani a essere più bassa di quattro anni rispetto agli italiani.

Pochi medici segnalano le reazioni avverse ai farmaci, l'esito o l'insuccesso del trattamento è attribuito sempre alla malattia e non al farmaco o al medico. Dai medici e negli ospedali si commettono anche fatali errori di dosaggio e di sostituzioni di farmaci, i

farmaci producono lesioni, reazioni avverse ed effetti sgradevoli collaterali; i ricoveri ospedalieri sono anche un effetto collaterale dell'impiego di farmaci.

Avvocati e medici furono in prima linea nella rivoluzione francese, erano l'intelligenza borghese della rivoluzione, in opposizione all'aristocrazia; tuttavia, i giacobini non vedevano bene i grandi medici legati alle corti aristocratiche; infatti, nel 1794 Lavoisier, il fondatore della chimica moderna, fu ghigliottinato. Alla Convenzione, il medico Guillemardet presentò un progetto di riforma dell'organizzazione sanitaria attaccando i medici, che secondo lui, con la loro arte, si erano coperti di ridicolo, la rivoluzione voleva anche abolire i privilegi dei medici dell'alta società.

Alla Convenzione il medico Antoine Baudot dichiarò che la sua professione, al pari della religione, era debitrice della cecità umana, tanti equiparavano i medici ai ciarlatani; in compenso, alcuni medici antirivoluzionari avevano attribuito i disturbi di Danton e Marat a malattie mentali, il medico Jacques Duihamel attribuiva gli eccessi della rivoluzione alla paranoia di Saint-Just e Robespierre.

Alla fine del periodo del Terrore, un membro della Convenzione, il medico Antoine Baudot, affermò di non sapere a cosa fossero dovuti gli eccessi della rivoluzione; l'eccitazione delle folle avidi di sangue aveva qualche cosa di patologico; le vittime salivano al patibolo con atteggiamento stoico di accettazione, dovuto forse alla suggestione collettiva. Nel 1801 il medico Philippe Pinel affermava che il 15% dei casi di demenza esaminati negli anni 1794-95, era dovuto agli effetti della rivoluzione francese.

Il medico Laignel Lavastine affermava che la rivoluzione, in qualche caso, aveva portato alla pazzia, però ne attribuiva la colpa anche a caffè e cioccolata. Molti medici di famiglia simpatizzavano con le idee della rivoluzione, erano stati a contatto con tutti gli strati della società e conoscevano le ingiustizie sociali, poi aderirono al partito giacobino; però all'Assemblea mancavano i grandi medici; dei 749 membri della Convenzione, 49 erano medici, nel 1793 essi votarono, in massima parte, per la morte del re.

Uno di questi medici era Marat, che era violento e depresso, era affetto da emicranie e da una malattia della pelle e non riusciva a curare; per fortuna sua, avendo nel 1776 guarito una marchesa giudicata inguaribile, fu definito il medico degli incurabili e divenne medico del fratello di Luigi XVI; però era deluso dalla medicina, infatti, non aveva ricevuto onori dall'Accademia perché era un sovversivo, perciò si dedicò attivamente alla politica.

Il medico Guillottin, l'inventore della ghigliottina, era un moderato alla Costituente e non sedette alla Convenzione; nel 1789, per la riforma del sistema giudiziario, chiese che le pene fossero commisurate al delitto e non alla posizione sociale del colpevole; allora Robespierre era contrario alla pena capitale, ma poi cambiò idea. Nel 1791 l'Assemblea Nazionale decretò che i condannati a morte fossero decapitati e la Costituente, sotto Luigi XVI, commissionò la costruzione di una macchina per decapitare, alla cui ideazione e realizzazione parteciparono diverse persone anche straniere, non solo Guillottin; nel 1792 fu tagliata con la macchina la prima testa di un bandito.

Nel corso della rivoluzione, le esecuzioni si eseguivano senza sosta e Guillottin era allibito, voleva salvare dei disgraziati e chiese inutilmente clemenza a Marat; aveva promesso che la ghigliottina non faceva soffrire, però nel 1795, sotto il Terrore, fu messo in dubbio che la ghigliottina facesse morire senza soffrire e Guillottin, timoroso, non prese parte alla polemica; nel 1812 affermava di lavorare incessantemente per dimenticare il periodo del Terrore ("Storia Illustrata" Volume XI – pagina 706 – Editore Mondadori).

Oggi si prescrive l'insulina sia per i diabetici di tipo I che di tipo 2, alcuni farmaci abbassano lo zucchero sanguigno, inibendo il rilascio da parte del fegato delle sue riserve di glucosio o inibendo l'assorbimento intestinale del glucosio dei carboidrati; quando le reni sono troppo danneggiate a causa del diabete, la loro funzionalità è minata e vi si forma tessuto cicatrizzante irreversibile.

Ai danni della colite si possono aggiungere i danni iatrogeni della farmacoterapia, i medici sono capaci di aggiungere a un corpo colpito dall'infiammazione altri disastri causati da farmaci anti-infiammatori e dal cortisone. Bisogna tener presente che certi prodotti chimici non sono tollerati da un intestino in cattive condizioni, quando un organo è infiammato, occorre capire perché è infiammato; invece i medici, di fronte a colite, diverticolite e altre malattie sintomatiche, dichiarano che si tratta di malattie idiopatiche, cioè non dovuta a cause esterne e senza causa apparente.

I manuali medici dichiarano che le varie terapie mediche sono mirate alla riduzione temporanea dei sintomi e nient'altro, perciò per loro le malattie sarebbero una fatalità e sarebbe difficile curarle; la medicina non dice niente sull'origine di queste malattie, però le coliti arrivano anche a causa delle diete raccomandate dai medici. Gli omeopati sono in errore quando, per curare le malattie, ricorrono a soluzioni chimiche diluite, favorendo con ciò l'avvelenamento; l'igienismo non tratta le malattie ma il malato, punta sul blocco immediato delle cause del male, sul rilancio e sulla responsabilizzazione del sistema immunitario.

Alan Goldhamer, medico igienista con clinica a Santa Monica in California, in un suo discorso in seno alla convenzione annua dell'igienismo, tenutasi nel luglio 1995 a Baltimora, ricordò a tutti che viviamo in un mondo programmato per farci ammalare e per farci morire prima, dopo aver riempito le casse della medicina e delle case farmaceutiche. I reparti speciali dell'Aids non sono stati smantellati e, dopo l'Africa, stanno vincendo altre guerre in India e Cina.

Le pandemie aviarie e suine stanno avanzando in tutta l'Asia, l'offensiva medico-sanitaria avanza imperterrita su tutti i fronti, la lotta contro il Papilloma Virus è stata uno degli ultimi strumenti; le campagne di prevenzione tumori, come le mammografie generalizzate, sono in corso in tutto il mondo; dopo l'ennesima bufala della pandemia messicana e dei Tamiflu, non c'è stato imbarazzo, riflessione e ripensamento.

BigPharma è sempre attrezzata con un esercito di guerrieri, gli informatori del farmaco, dislocati sul mercato mondiale, ha alle sue spalle Rockefeller, i servizi segreti, gli stati, le università, i giornali e le televisioni; perciò ha capito di poter inventare qualsiasi cosa e di poter imporre qualsiasi storia, senza che nessuno abbia qualcosa da ridire. Le donne spaventate sono sinonimo di donne da medicalizzare e conquistare, anche a spese dei loro figli, eccole perciò tutte solerti a riempire gli ambulatori e a rendere omaggio ai loro aguzzini; le donne credono ai preti e ai medici più degli uomini.

Fortunatamente, centinaia di grandi medici sono diventati igienisti e fautori di una medicina molto più naturale e molto più rivolta alla salute, come Isaac Jennings (1788-1874), Russell Thacker Trall (1812-1877), Thomas Low Nichols (1815-1901), James C. Jackson (1815-1895), Harriet Austin (1826-1891), Charles E. Page (1840-1925), Robert Walter (1841-1921), Felix Oswald (1845-1906), John Tilden (1851-1940), Arnold Ehret (1866-1922), Max Bircher-Benner (1867-1939), Alec Burton, Shelton, Frank Sabatino e Ralph Cinque.

Mentre la convenzione americana per i diritti dell'uomo difende la vita fin dal concepimento (art. 4), la convenzione europea non indica il momento iniziale della vita; la commissione europea ha affermato che l'espressione persona, di cui all'art. 2, non può applicarsi al nascituro. La corte dei diritti europea ha escluso che il diritto alla vita, di cui all'art. 2 della convenzione, contenga anche il diritto alla decisione di morire; In Italia la legge 40 del 2004, come forma di tutela del feto, conferisce la personalità giuridica al nascituro; questa confusione legislativa può favorire interpretazioni e comportamenti contrastanti e favorire gli abusi.

Grazie alle cellule staminali, in un embrione di pochi giorni già esistono tutte le informazioni per il differenziamento degli organi; a tre settimane cominciano a differenziarsi sistema nervoso, scheletro, muscoli, polmoni e intestino. Alla quarta

settimana l'embrione è perfetto, con abbozzi di gambe, braccia e occhi, il cuore comincia a battere e pompa il sangue, il sistema nervoso ha neuroni, sinapsi e dentriti; nell'embrione, lo scambio d'informazioni avviene per via elettrochimica.

Tra la quarta e quinta settimana si formano fegato, genitali e stomaco, alla settima settimana si definiscono arti e corteccia cerebrale, dove ha sede la coscienza e la consapevolezza; alla fine della settima settimana si sviluppa l'istinto alla suzione, all'ottava settimana appaiono le gemme dei dentini, parte della cartilagine si trasforma in ossa, si apre la bocca e si differenziano i sessi.

Allo scadere della nona settimana sono evidenziate le dita delle mani e dei piedi, appare una bozza di palpebre e l'embrione si trasforma in feto; a dieci settimane sa deglutire, alle dodici settimane si aprono i suoi occhi; sono passati 84 giorni, siamo ancora dentro i 90 giorni per l'aborto libero in Italia. Tra le nove e le dieci settimane di gestazione si compie la maggior parte degli aborti, durante i quali il feto è soprattutto aspirato o estratto a pezzi; per l'aborto si usano anche appositi farmaci o altre tecniche.

Un tipo di aborto tardivo è applicato in Usa, tra quinto e sesto mese di gestazione, quando la vita della madre è in pericolo di vita, quando è ansiosa o a problemi finanziari, si pratica tirando i piedi del feto in fuori, perforando il suo cranio con una sonda, aspirando il cervello e poi estraendo tutto ("Ultimi – Inchiesta sui confini della vita" di Rita Pennarola – Pironti Editore).

In Italia la legge 194 del 1978 prevede l'aborto libero entro i 90 giorni dal concepimento e dopo quel limite quando è in pericolo la salute della madre o in caso di malformazione del feto; però la data del concepimento è difficile da stabilire con esattezza, nel mondo l'aborto è considerato ancora una pratica contraccettiva ed esiste ancora quello illegale; in Italia le minorenni senza consenso del genitore, per abortire, chiedono l'autorizzazione al giudice.

In Italia la costituzione, all'articolo 1, riconosce il valore sociale della maternità, però, diversamente dalla Francia, lo stato non fornisce né aiuti economici né assistenza alle madri, per incoraggiarle a non abortire. La pillola del giorno dopo o Ru 486, va assunta dopo il rapporto sessuale, l'assunzione entro le prime 24 ore riduce di molto la possibilità della gravidanza; in Italia si vende su ricetta medica in farmacia, mentre in Francia è distribuita gratuitamente nelle scuole.

Questa pillola è un farmaco come gli anticoncezionali, cioè ha le sue controindicazioni e i suoi inconvenienti, è attiva fino a cinquanta giorni dal concepimento, impedendo la maturazione dell'embrione. I consultori, nati con una legge del 1975, non provvedono all'informazione della donna, le donne vi si rivolgono per ottenere l'interruzione volontaria della gravidanza soltanto per un terzo; i consultori sono pochi, mancano di personale, hanno un ridotto orario d'apertura. Un ginecologo vi rilascia un certificato per l'aborto in ospedale; intanto aumenta il numero di obiettori tra medici, anestesisti e paramedici, in media arrivano al 50%; però l'aborto si pratica anche nelle cliniche private.

L'obiezione prima esisteva per il servizio militare, ora per l'aborto, ma non esiste per il prelievo d'organi da trapiantare; la flessione degli aborti denunciati, non tiene conto degli aborti clandestini che però erano più numerosi prima della legge dell'aborto. Cliniche private praticano aborti clandestini a 1500 euro, a volte fatti anche negli studi privati, poi ci sono le vecchie mamme di una volta ("Ultimi – Inchiesta sui confini della vita" di Rita Pennarola – Pironti Editore).

Oggi in Europa un terzo delle gravidanze finisce ancora in aborto, in Europa dell'est si arriva a un numero d'aborti pari ai nati, in Cina e India si abortiscono le femmine; con l'ecografia prenatale si determina il sesso del feto; pare che le leggi non servano a contrastare l'aborto clandestino, in media nel mondo gli aborti sono 1/3 delle gravidanze. In Svezia la legge autorizza ad abortire quando il sesso del nascituro non è quello desiderato, tra le abortiste, vi sono donne minorenni e donne sposate.

I feti smaltiti sono eliminati negli inceneritori, assieme agli altri rifiuti ospedalieri, in Campania frammenti di feti sono stati trovati in discarica; un decreto presidenziale del 1990 prevede la possibilità di dare sepoltura ai feti di più di venti settimane, ma solo poche città hanno reparti nei cimiteri adibiti allo scopo; le strutture sanitarie che praticano aborti non tengono registri sui feti smaltiti.

Nei forni crematori speciali della Svizzera possono essere smaltiti solo placenti, feti e parti del corpo umano che, per rispetto, non sono chiamati rifiuti speciali e non sono mescolati ad altri rifiuti. In Cina i feti e le placenti sono commercializzati e mangiati, è una tradizione della medicina cinese, sono ritenuti ricostituenti e curativi, in Cina i feti sono usati per produrre medicinali.

Per le cure estetiche, la Cina fornisce all'occidente collagene prelevato dai feti e dai condannati a morte, in Ucraina si fa traffico di feti da utilizzare in farmacologia e cosmetica e per preparare elisir di lunga vita, vi si fa mercato di organi umani. In Russia scompaiono bambini neonati sani dagli ospedali, gruppi criminali fanno traffico di feti abortiti, pagati alle madri e poi venduti alle cliniche estetiche; scienziati e ricercatori trattano con questi criminali.

Ai feti sono estratte le staminali totipotenti, poi vendute ai ricchi che vogliono ringiovanire; l'Ucraina è un serbatoio di feti per le organizzazioni criminali, che garantiscono che i tessuti fetali guariscono tiroide e milza. Tra i loro clienti c'è l'istituto di medicina rigenerativa delle Barbados e la clinica Medra della Repubblica Dominicana, che promettono il ringiovanimento mediante l'iniezione di cellule staminali embrionali, il rifornimento di feti avviene anche in Georgia. Gli inglesi hanno affermato che l'embrione è un essere preumano, ritengono che, per ragioni etiche, solo prima del 14 giorno dal concepimento può essere utilizzato in laboratorio dopo no, perché dopo si forma la cresta neurale, assume caratteristiche umane e perciò andrebbe rispettato, perché ineluttabilmente, quell'uovo fecondato è destinato a divenire un essere umano.

Poiché l'aborto, legale o illegale, è sempre esistito e sempre esisterà e, d'altra parte, la popolazione umana non si sta estinguendo, ma aumenta sempre più, è inutile criticare o punire l'aborto, però, se si vuole limitarlo, bisogna pubblicizzare e regalare contraccettivi e pillole del giorno dopo; su questo tema bisogna fare informazione da parte dello stato, il quale deve aiutare le famiglie povere e quelle numerose e aiutare le ragazze madri; tutte cose che in Italia lo stato non fa perché preferisce limitarsi a riscuotere le imposte e colpevolizzare chi abortisce.

Per quanto sopra detto, io sostengo l'aborto, ma non sono un avvocato di parte o un militante di partito che deve dire solo la metà dei fatti, perciò ho ritenuto doveroso riportare quanto scritto sull'aborto; invece per i veri militanti di partito questo non si deve fare, perché così si porta acqua al mulino degli antiabortisti. In realtà, il giornalismo vero dovrebbe far conoscere ciò che l'élite non vuole che si sappia, il resto è propaganda.

Purtroppo giornali, storici, avvocati e politici raccontano solo metà della storia, perché sono legati a un partito. Chi si esprime come me, dai militanti di partito è definito qualunquista, perché faccio di tutta tutta l'erba un fascio, mentre i militanti distinguono il partito del bene da quello del male, cioè hanno un loro credo religioso o politico; poiché questi uomini di fede sono tanti, si può legittimamente ritenere che l'uomo sia un animale fondamentalmente religioso; in religione e in politica, l'uomo di fede può scacciare una fede cieca solo con un'altra fede cieca.

All'istituto nazionale dei Tumori di Milano, il senatore Veronesi aveva presentato una proposta di disegno di legge sul consenso informato e la dichiarazione anticipata di volontà, o testamento biologico, contenente i diritti del malato, il diritto a conoscere la verità sulla malattia, a essere informato sulle terapie, che possono anche essere rifiutate, al diritto a non soffrire; se esiste ancora il diritto sul proprio corpo, o habeas corpus, spetta al malato decidere quale cura è bene per lui, nessun malato deve pagare il prezzo della

ricerca o essere occasione di profitti; invece la ricerca medica è stata fatta anche sulla pelle dei malati e a loro insaputa.

Oggi esistono macchine in grado mantenere ossigenazione e battito del cuore, a funzioni cerebrali cessate, così l'industria dei trapianti si può alimentare d'organi freschi da trapianto; la vita artificiale è un'infrazione alle leggi di natura, alla volontà dei malati e dei loro parenti; i malati e chi li rappresentano hanno diritto di rifiutare la nutrizione forzata, di ricorrere al suicidio e all'eutanasia. I pazienti che muoiono a causa d'infezione da trapianto di midollo osseo o da fallimento del trapianto in genere, sono qualificati dalle statistiche sanitarie come decessi prematuri, questi trapianti costano molto ai contribuenti.

Ci sono stati casi di donne in condizione di morte cerebrale o coma profondo o irreversibile, destinate all'espianto d'organi, che hanno partorito e poi si sono sopravvissute madre e figlio. Sempre in tema di coma profondo, il cervello esplode con l'aneurisma o emorragia cerebrale, spesso determinato da trauma, in questo caso, senza drenaggio del sangue si cade nella morte cerebrale.

Negli espienti, la morte cerebrale è il presupposto per l'espianto legittimo; con la morte cerebrale si ha un cervello morto in un corpo vivo, però i criteri per diagnosticare la morte cerebrale variano da paese a paese; il paziente vivo ma in coma o morte cerebrale è posto sotto ventilazione o respirazione meccanica artificiale, poi legalmente, per procedere agli espienti, è parificato convenzionalmente al morto per arresto cardiocircolatorio e respiratorio, che invece è un vero cadavere. La morte cerebrale è nata nel 1968 con i primi trapianti di cuore di Christian Barnard, che diede vita all'era del trapianto-espianto, perché da parte del donatore è richiesto un cuore pulsante e una temperatura normale, altrimenti gli organi deperiscono, perciò si utilizza un cervello apparentemente morto in un corpo vivo ("Ultimi – Inchiesta sui confini della vita" di Rita Pennarola – Pironti Editore).

La morte cardiaca è la morte per i profani dalla quale nascono solo cadaveri, la morte cerebrale è la morte per i medici o morte clinica o morte per i trapianti, l'accertamento della morte cerebrale richiede un esame strumentale. Sull'onda delle sollecitazioni dell'ambiente sanitario, in Italia la legge 578/93, all'articolo 1, recita che la morte s'identifica con la cessazione irreversibile di tutte le funzioni dell'encefalo; questa legge fu voluta dal ministro della sanità Francesco De Lorenzo, sostenitore dei trapianti, condannato per corruzione e tangenti.

E' difficile credere che un uomo è morto quando il cuore batte, suda e urina o quando una donna porta avanti una gravidanza e partorisce. Dal 1985 Nerina Negrello guida la lega nazionale contro la predazione degli organi, afferma che del cervello non si conosce la funzione endocrino-ipotalamica la quale, in caso di coma, persiste, perciò il coma profondo non è morte irreversibile, perché non sono cessate tutte le funzioni dell'encefalo, infatti, c'è chi si risveglia dal coma. In molti pazienti in morte cerebrale si conserva la funzione endocrino-ipotalamica e l'attività elettrica cerebrale, alcuni di loro reagiscono agli stimoli, sono vivi anche dal punto di vista del sistema nervoso centrale. L'elettroencefalogramma piatto non è veramente piatto, ma d'ampiezza inferiore al 5% del valore normale; a volte, anche adulti ansiosi e neonati possono presentare un elettroencefalogramma piatto.

Se è vero che i neuroni cominciano a morire per mancanza d'ossigeno, quando cessa il battito cardiaco, la sopravvivenza complessiva di tutti i neuroni cerebrali dura parecchie ore; inoltre, contrariamente a ciò che si sosteneva fino a poco tempo fa, anche il cervello umano ha potenzialità di autorinnovamento dei neuroni persi. L'ipotalamo conserva la capacità di generare neuroni per tutta la vita, è a causa degli espienti che spesso si rinuncia alla rianimazione di tanti morti presunti, la loro rianimazione si potrebbe fare anche con l'ipotermia cerebrale controllata.

Certi trattamenti di sopravvivenza si applicano solo a ricchi e celebrità, le altre persone sono abbandonate e destinate agli espienti, la legge non prevede nemmeno l'obiezione di coscienza per i medici addetti al settore, come per gli aborti; per procedere all'espianto, i

morti cerebrali sono tenuti sotto ventilazione, però non sono cadaveri, perché hanno ancora funzioni cardiorespiratorie; comunque, per il DPR 285/90 il cadavere è quello privo contemporaneamente di funzione cardiaca e cerebrale, la confusione legislativa continua. Poiché si conosce solo il 10% delle funzioni del cervello e l'ipotalamo ha il 10% delle funzioni complessive del cervello, non si può conoscere la cessazione irreversibile di tutte le funzioni del cervello, come pretenderebbe la legge 578/93; il coma irreversibile è stato inventato per favorire i trapianti e mettere i medici al riparo di denunce per omicidio. Si sa che ai comatosi permangono residui funzionali di circolazione sanguigna intracranica; per affrettarsi all'espianto, la relativa indagine non è eseguita e si rinuncia a recuperare il traumatizzato cranico.

La morte cerebrale è una finzione per il saccheggio del corpo di un vivente; certificata la morte dai clinici, il donatore non è più assistito; con la morte cerebrale o morte clinica, i medici, secondo i loro protocolli, annunciano il decesso e propongono gli espienti ai familiari. La morte cerebrale è dichiarata entro 48 ore dal ricovero in rianimazione di un paziente comatoso, in genere un traumatizzato cranico o uno con grave emorragia cerebrale ed ematoma, in questo caso s'interrompono le terapie.

In questi casi, sarebbe necessario il drenaggio di sangue per decongestionare e decomprimere il cervello, far ricomparire la coscienza e far uscire il paziente dal coma; l'emorragia, premendo sulla corteccia, fa scomparire la coscienza e fa entrare il paziente in coma; in questi casi, i medici sono interessati più a salvare gli organi che il paziente. ("Ultimi – Inchiesta sui confini della vita" di Rita Pennarola – Pironti Editore).

Per accertare la morte cerebrale, oltre all'elettroencefalogramma, si esegue il test dell'apnea, che prevede l'intubamento del paziente e la ventilazione o respirazione automatica, però, se il paziente respira da solo, il test dell'apnea è controindicato e può portare alla morte cerebrale; il test si effettua sospendendo la ventilazione, però, se si verifica per conseguenza l'arresto del respiro, si provoca una diminuzione dell'ossigenazione del cervello e poi la morte cerebrale.

La morte cerebrale andrebbe meglio chiamata sospensione cerebrale, infatti, quando si arriva all'espianto, poiché il paziente reagisce all'incisione chirurgica con movimenti del corpo, degli arti, con aumento del battito cardiaco e della pressione arteriosa, come fosse cosciente ma in balia dei medici, si rende necessario l'utilizzo di farmaci paralizzanti e d'anestetici; con l'espianto interviene la vera morte, comunemente intesa. Se il cuore batte, non c'è modo di accertare con sicurezza la morte cerebrale, cervelli esaminati durante l'autopsia d'individui dichiarati in morte cerebrale, sono apparsi normali.

Per accertare la morte cerebrale si usa l'elettroencefalogramma, soprattutto quando manca coscienza e respirazione spontanea, la legge italiana afferma che c'è vita quando l'attività elettrica del cervello è superiore a due microvolts, però l'emorragia può attenuare il segnale della macchina. Questi organi sono espantati da moribondi, con parte del cervello funzionante, cuore battente e sangue circolante, anche se con respirazione artificiale; gli anestetici per il prelievo non si danno ai cadaveri, inoltre, l'aumento della pressione indica una sofferenza fisica.

Il cervello è anche una centralina automatica che regola il cambiamento di marcia e la messa a punto anche del cuore, compensando disfunzioni e modificando, secondo le circostanze, la pressione e il battito cardiaco; inoltre le reazioni d'individui soggetti a espianto sembrano reazioni d'individui paralizzati ma che sentono e soffrono, quasi fossero dei morti apparenti. Secondo la legge, individui in morte cerebrale e a cuore battente, se non espantati, non potrebbero essere messi in obitorio, inceneriti o tumulati, semplicemente perché sono ancora vivi.

Chi è nel registro dei donatori ed ha uno speciale tesserino allo scopo, è stato aggirato perché ha disposto dei suoi organi "post mortem" cioè dopo la morte, quindi il loro impegno non dovrebbe essere ritenuto valido; infatti, nel mondo sono stati riportati in vita

individui in morte cerebrale e coma irreversibile; oggi le persone da espianare sono tenute in vita con la respirazione artificiale.

I genitori del paziente traumatizzato sono indotti a donare gli organi grazie a false informazioni dei medici che parlano di coma irreversibile, affermano che non vogliono un figlio ridotto a vegetale e perciò autorizzano l'espianto; però è accaduto che alcuni di questi presunti morti abbiano riaperto gli occhi e recuperano le loro funzioni, ci sono persone che si sono svegiate dallo stato vegetativo dopo anni.

A volte anche i morti per arresto cardiaco si riprendono, a parte i casi di morte apparente; si cerca di rianimarli per prelevare i loro organi, ma poi questi resuscitano; la morte apparente spesso colpisce gli infartuati, in questo caso una circolazione sublimale residua ancora persiste e manda ossigeno al cervello, poi il cuore spesso si riprende; purtroppo, l'elettroencefalogramma non rileva questa evoluzione e, nella fretta di spiantare, i pazienti sono uccisi. Per coprire i medici su certe morti sospette in ospedale, le autopsie sono falsate.

I medici sollecitano la donazione d'organi di persone vive per salvare altre vite, alcune diagnosi frettolose sono strumentali al prelievo d'organi. Esiste un'organizzazione, la North Italian Transplant di Milano, presieduta da Girolamo Sirchia, ex ministro della sanità, che fa arrivare in altri paesi e in altre regioni gli organi dall'Italia. Il coma è accertato anche con la Tac, il traumatizzato è portato in rianimazione è sottoposto a ventilazione artificiale, poi si chiede ai parenti l'espianto; in quel frangente, i medici, come fanno i burocrati, fanno firmare ai parenti un documento, senza dare troppe spiegazioni.

Dopo il prelievo, gli organi sono raffreddati in una soluzione, messi in un contenitore ghiacciato e trasportati in un altro ospedale per il trapianto, il tutto in tempi veloci. Come i furti, la macellazione e la tortura, gli espienti sono fatti di notte, alcuni pazienti, durante l'espianto, hanno aperto gli occhi, forse erano coscienti. Il 14.10.2006 la Fondazione Umberto Veronesi ha reclamizzato un facsimile di testamento biologico con l'autorizzazione all'espianto d'organi, utilizzando l'ambiguo termine "post mortem"; Veronesi intendeva favorire gli espienti, contro le resistenze dei familiari che, all'atto pratico, spesso si oppongono, la sua iniziativa era appoggiata dal ministro della Sanità Livia Turco.

La legge italiana già prevede l'utilizzo di cadaveri a scopo di studio, la novità riguardava i presunti morti in coma profondo e sotto ventilazione, il progetto di Veronesi voleva usare i pazienti in morte cerebrale per espienti e sperimentazioni; a tale scopo Veronesi chiese anche lasciti economici per la sua Fondazione, era sostenuto da un comitato di sostegno fatto dai maggiori VIP italiani, più premi nobel.

L'oncologo Umberto Veronesi è legato all'alta finanza, è stato ministro della sanità per la sinistra ma è anche legato a Berlusconi, nel 1994, insieme a Enrico Cuccia, fondò l'Istituto Europeo di Oncologia, è a favore della chemioterapia ma è personalmente vegetariano; Veronesi sa scegliere i suoi partner è ben ammanicato. Nel 2000 un decreto del ministro della sanità aveva introdotto il silenzio assenso per l'espianto (in Inghilterra Gordon Brown lo ha proposto nel 2008), dal 2001 il Consiglio Superiore della Sanità ha autorizzato il trapianto di fegato in 16 centri autorizzati e nel 2006 Veronesi ha proposto la schedatura dei donatori muniti di tesserino.

In alcune aziende ospedaliere della Campania, medici e anestesisti che segnalano donatori ricevono degli incentivi, assieme ai membri delle commissioni mediche che accertano la morte cerebrale. I centri regionali per i trapianti, creati nel 1999 con una legge, sono sottoutilizzati e perciò si teme la revoca dell'autorizzazione, con perdita di primari, personale e carriere; in Italia, le strutture totali per i trapianti sono 114, specializzate per rene, fegato, cuore, pancreas, polmone e intestino, metà di esse lavorano sotto la media, soprattutto nel sud.

Nel Lazio per il rene esistono cinque centri trapianto, a Parigi uno solo; le strutture che fanno pochi trapianti fanno poca formazione, sono poco sicure e antieconomiche, hanno

mortalità più alta, però servono ai politici per farsi propaganda e per favorire le loro clientele mediche. I centri sono giudicati anche in base alla sopravvivenza dei pazienti, per gli espunti si ricorre anche alle pratiche di Marketing; per incentivare le donazioni, i medici devono saper convincere i familiari delle persone in coma, perciò sono assidui nei reparti di terapia intensiva. All'ospedale Cardarelli di Napoli esistono due centri per il trapianto di fegato, uno fa capo al PDL e uno al PD, dotati di adeguato personale medico; per favorire la donazione d'organi, si sono stampate 30000 copie di un opuscolo destinato alle scuole. Malgrado questi sforzi, in Italia e in Europa queste donazioni d'organi paiono diminuire, l'opposizione alla donazione è cresciuta dappertutto, nel sud d'Italia invece la cultura degli espunti comincia a fare proseliti, perciò Veronesi vi ha posto la sua attenzione. Nel 2006, con 23 donazioni per milione d'abitanti, l'Italia era il secondo paese in Europa; comunque in Italia, solo una persona su tre riesce a vincere la corsa per un trapianto e l'attesa è di tre anni; 13.000 persone sono in attesa di trapianti, però si fanno anche più trapianti del necessario; nei trapianti di rene, fegato e cuore la sopravvivenza è buona; chi è in lista d'attesa o riceve organi, si sente automaticamente donatore.

Comunque, a causa della domanda, continua il traffico clandestino d'organi, di bambini, d'embrioni e di staminali, oltre il 65% degli organi trapiantati in Cina, proviene da condannati a morte; in Cina si è condannati a morte per evasione fiscale, corruzione, tangenti e traffico di droga; i condannati sono costretti a firmare l'autorizzazione all'espunto, sono condotti alla morte cerebrale con dei farmaci e poi sono espunti.

Trapianti illegali sono fatti in Pakistan, Filippine e Cina, l'India è divenuta il magazzino di reni, venduti liberamente dai cittadini, grazie alla mediazione di broker; anche in Pakistan i medici vendono reni, in quel paese esistono molte cliniche per i trapianti, con tanti clienti stranieri, i bambini afgani sono stati usati come pezzi di ricambio. In Ucraina e Haiti si sequestrano bambini per gli organi, in India, Russia e Cina si acquistano organi al mercato nero, in Argentina si prelevano illegalmente organi ai malati degli istituti psichiatrici, Haiti vende organi da trapiantare; in Italia scompaiono migliaia di minori, senza lasciare traccia, nel casertano operano in clandestinità cliniche per i trapianti.

La Ciclosporina è un farmaco immunosoppressore che inibisce il sistema immunitario e impedisce il rigetto degli organi trapiantati, è prodotta dalla Novartis, che sponsorizza i convegni sui trapianti, la Novartis non vende il medicinale solo a medici e ospedali. In America George Bush ha concesso ai malati terminali, non accolti da strutture sanitarie, di staccare il respiratore, soprattutto perché mancanti d'assicurazioni.

In Italia due pionieri degli espunti appartengono all'ala religiosa e conservatrice, cioè Girolamo Sirchia e Raffaele Cortesini, la North Italian Transplant, fondata nel 1973 da Sirchia, è una borsa di scambio di organi da trapianto, con giri di tangenti versate ai big della sanità; Sirchia è finito sotto processo per corruzione e appropriazione indebita ed è stato condannato per tangenti. La Transplant si occupa di ricerca d'organi da trapianto, collabora con Umberto Veronesi, che da ministro della sanità si è battuto per incrementare i trapianti, realizzati oggi in 42 unità di trapianto, in sedici ospedali, anche Livia Turco, ex ministro della sanità, è stata fautrice della trapiantistica.

All'ospedale Umberto I di Roma opera Raffaele Cortesini, membro dell'Opus Dei, dal '91 a '98 ha diretto la CBM spa di Milano, specializzata nell'espunto trapianto, nel 1966 fece il primo trapianto di reni in Italia, nel 1982 il primo trapianto di fegato. L'onorevole Ignazio Marino, esperto in trapianti, presiede la commissione d'inchiesta sull'efficacia del sistema sanitario italiano, recentemente ha messo in discussione il concetto di morte cerebrale, sostiene che è una convenzione, è contro il concetto di coma irreversibile e di morte cerebrale.

Marini ha operato in America e nel 1999 andò in Sicilia a guidare l'Ismett, complesso chirurgico gestito dalla regione, in collaborazione con l'università di Pittsburgh, però in tre anni fece solo 56 trapianti, l'istituto era anche mal piazzato sul fronte della sopravvivenza

dei pazienti trapiantati; perciò nel 2002 Marino rassegnò le dimissioni e tornò in America, nel 2006 fu eletto in parlamento, a fianco di D'Alema ("Ultimi – Inchiesta sui confini della vita" di Rita Pennarola – Pironti Editore).

Gli embrioni e i cordoni ombelicali, con le loro cellule staminali, sono gli strumenti attraverso i quali si riuscirà a ricostruire gli organi, anche denti, arti e capelli; oggi le cellule staminali adulte dei topi sono trasformate in embrionali pluripotenti, in grado di generare tutti i tessuti; se si riuscirà a farlo anche con l'uomo, sarà risolto il problema dei trapianti. In Italia non si possono avere banche private per conservare queste cellule staminali che devono essere custodite in strutture pubbliche, dove sono conservate con la crioconservazione, cioè con il freddo.

In Italia fanno queste ricerche il Bioscienze Institute di San Marino e la Powercelles di Domodossola, che, con una polizza sanitaria, conserva cellule staminali del cordone ombelicale, per rigenerare organi, a vantaggio del donatore; una direttiva europea si muove nel senso di creare un mercato comune di cellule staminali e tessuti. I medici non sono donatori di sangue e di organi, usano pochi medicinali e vaccini e ricorrono poco ad analisi e agli ospedali per loro e per i loro familiari, tra i Vip i donatori sono rari; pare che il coma irreversibile colpisca solo i poveri, mentre i ricchi cercano di rianimarli, quando la morte cerebrale colpisce i ricchi, per rispetto, nessuno sollecita la donazione dei loro organi.

L'OMS, con delle convenzioni fatte con i governi, ha previsto, in caso di pandemia, vaccini obbligatori; il vaccino contro l'influenza A è stata solo una prova generale, per le persone che si sottraggono sono previste forti multe; se in Italia sono stati distribuiti vaccini antinfluenzali per gli anziani, spesso di peso alla società, nelle Filippine sono stati distribuiti vaccini che, sotto mentite spoglie, contenevano anticoncezionali. Pare che per controllare l'aumento della popolazione, anticoncezionali, aborti e guerre non siano più sufficienti; Rockefeller e Filippo d'Edimburgo sostengono che, per ridurre inquinamento, effetto serra e riscaldamento globale, la cosa migliore è ridurre la popolazione di un terzo.

E' noto che le piante hanno poteri curativi, perciò sono usate anche nella medicina ufficiale e perciò le piante e i loro frutti, soprattutto quando sono mangiati crudi, sono degli integratori naturali commestibili, eccetto naturalmente le piante velenose; oggi la medicina ufficiale afferma che la vita si è allungata per merito della medicina, in realtà, il merito spetta al miglioramento d'alimentazione, igiene e riscaldamento domestico, la medicina ci sta accorciando di nuovo la vita.

Nella Roma dei primi re e in era repubblicana, s'improvvisavano medici sacerdoti, schiavi, liberi e donne di casa; invece, in età imperiale, la medicina divenne una professione fonte di guadagni; comunque, chiunque poteva intraprendere una professione medica, purché presentasse un certificato di buona condotta; in quei tempi sembrava che erboristeria e salassi guarissero ogni malattia ("Storia Illustrata" Agosto 1967 n.117, Marzo 1968 n.124).

Nel II secolo a.c. Catone il Censore vietava ai figli di ricorrere ai medici, dei quali non si fidava, questi medici erano generalmente greci, tra loro c'erano tanti ciarlatani; non tutti conoscevano Ippocrate (460-370 a.c.) e la loro medicina si basava solo sull'esperienza e sull'alimentazione vegetariana. Nel 219 a.c. giunse a Roma il primo medico greco e nel 91 a.c. arrivò un medico greco di grande valore, Asclepiade; Roma ospitò anche medici ebrei ed egizi e Cesare accordò a medici valenti la cittadinanza romana.

Però la professione non era controllata e non vi si accedeva con esami, chiunque poteva esercitare la medicina, a un certo punto però, grazie a una felice guarigione di Augusto, i medici furono esonerati dal pagamento delle imposte; le categorie protette dallo stato hanno sempre avuto privilegi fiscali, l'esenzione dalle imposte era un privilegio concesso dal re alle persone che voleva gratificare. Tassalo, medico di Nerone, affermava che la scienza medica si poteva apprendere in sei mesi, però alcuni medici uccidevano i pazienti con le loro cure.

A Roma vi erano i medici imperiali, quelli militari, quelli dei gladiatori e quelli popolari o municipali; nel 368 d.c. l'imperatore Valentiniano I fissò un salario per i medici municipali o condotti, che curavano gratuitamente la gente; anche i medici militari avevano un salario, non troppo elevato. Con disagio dei pazienti, i medici si facevano seguire da schiere di allievi; gli onorari dei medici privati erano pagati annualmente e aumentarono rapidamente, il medico imperiale aveva un salario molto buono e aveva anche la clientela privata.

Si diventava medici con una buona istruzione di base, al seguito di un caposcuola, accompagnandolo alle visite ai privati; l'anatomia era appresa sui trattati e sui cadaveri degli animali, non si facevano autopsie di corpi umani e lo studio della chirurgia era teorico. Nel 200 d.c. l'imperatore Settimo Severo rese obbligatoria la licenza dello stato per la professione, nel 225 d.c. Alessandro Severo trasformò i medici in funzionari statali; un editto del 370 d.c., per difendere i malati dai truffatori, stabilì che i candidati agli esami medici dovevano presentare un certificato di buona condotta.

Per apprendere l'arte medica si ricorreva ai libri di Ippocrate, le altre scuole greche seguite erano rappresentate dai dogmatici, che seguivano pure Ippocrate, gli empirici, che seguivano l'esperienza, i metodici, che seguivano Asclepiade, i pneumatici che erano di tendenza stoica; a Roma sorse anche la scuola eclettica, che seguiva tutti gli indirizzi e la propria opinione personale, fu eclettico Celso Cornelio (I sec. d.c.) che scrisse un'enciclopedia della medicina.

Termisone (I secolo a.c.), sotto l'influsso di Epicuro, fondò a Roma la scuola teorica metodica, che attribuiva la causa delle malattie allo stato dei pori, che andavano dilatati con il caldo o ristretti con il freddo, secondo il caso, la teoria fu ripresa dalla scienza idroterapica tedesca; la scuola dogmatica accettava ogni tesi medica che provenisse da un'autorità, succede ancora oggi; gli empirici si basavano sull'esperienza, gli enciclopedisti come Celso, Terenzio Varrone e Caio Plinio erano medici e letterati.

Per i pneumatici, la salute del corpo dipendeva dal pneuma, un principio vitale o spirito divino che animava e controllava il corpo; però, al termine del II secolo d.c., era difficile distinguere le varie scuole, mentre assunsero importanza singole figure di medici, il più influente dei quali fu Galeno. All'inizio i medici curavano solo i ricchi e non c'erano medici che curassero gratuitamente i poveri, nel IV secolo l'imperatore Valentiniano I vietò ai medici municipali statali di percepire onorari dai poveri.

A Roma non c'erano ospedali, invece i legionari delle zone di confine, sotto gli Antonini (II-III sec. d.c.), avevano ospedali militari, bagni pubblici e terme annesses alle fortificazioni, che diedero vita a città. Gli ospedali militari avevano una sala operatoria e di medicazione, le camere dei ricoverati erano riscaldate con bracieri; il primo ospedale civile, ricordato da San Gerolamo, fu fondato a Roma nel 398 d.c. e raccoglieva anche gli infermi abbandonati.

I medici erano guaritori che seguivano la medicina popolare, abbinandola alla preghiera; Asclepiade e la sua scuola dei metodici curava favorendo la riapertura dei pori e mirando ad allontanare la causa delle malattie, era una prassi nuova e intelligente e non seguita nemmeno oggi dai medici; i metodici ricevevano credito da Crasso, Antonio e Cicerone, suggerivano moto, idroterapia e massaggi; invece i dogmatici, teoricamente seguivano Ippocrate, ma praticavano purganti e salassi ("Storia Illustrata" Agosto 1967 n.117, Marzo 1968 n.124).

Il salasso mirava a far uscire gli umori guasti dal corpo, però Asclepiade lo applicava solo in caso d'infezioni o dolori, invece dogmatici e metodici lo applicavano sempre, provocando anche delle morti. Anche Galeno (129-201 d.c.) praticava molto il salasso, nel 168 d.c. era medico imperiale, era un eclettico, aveva tanti clienti e seguiva Ippocrate; Asclepiade teneva in considerazione i fattori naturali della guarigione, suggeriva diete,

esercizi fisici e soggiorno in montagna o nei paesi caldi; suggeriva ai medici di trattare con garbo i pazienti, fece ricerche anatomiche.

Altri medici famosi di Roma furono Ateneo che era contro l'alcol, Archigene, vissuto sotto Traiano (53-117 d.c.), che prescriveva i bagni solfurici e ferruginosi; nelle comunità cristiane i medici erano anche sacerdoti. I medici romani avevano ferri chirurgici, collirio, narcotici a base vegetale, legavano le arterie, facevano amputazioni, estirpavano il cancro al seno e immobilizzavano arti fratturati.

Cicerone (106-43 a.c.) divideva i medici in internisti, chirurghi e oculisti, però dopo di lui, poiché i medici volevano acquistare migliore posizione sociale, crebbero le specializzazioni; questi specialisti erano privi di qualsiasi formazione scientifica ed erano disprezzati dai medici generici, tra loro vi erano anche i massaggiatori; il poeta Marziale (40-104 d.c.) mise alla berlina gli eccessi della specializzazione.

Tra gli specialisti mancavano ostetriche e ginecologi perché l'assistenza al parto era affidata alle ostetriche, classe eterogenea che comprendeva donne dotate e donne ignoranti; la partorienta era sistemata su una sedia gestatoria, assistita da tre donne, un trattato di Sorano d'Efeso, (130 d.c.), vissuto a Roma, riguardava il parto e la cura del neonato. Il taglio cesareo era praticato solo su donne morte, con il rischio di dare vita a bambini con lesioni cerebrali, per difetto di ossigenazione del cervello.

Giustiniano vietò di inumare una donna gravida prima di aver effettuato il taglio cesareo; a Roma mancavano i farmacisti e i medici si preparavano da soli i medicinali, però i rimedi medici erano venduti anche da droghieri (in inglese la medicina si chiama drug o droga), da mercanti d'unguenti e da ciarlatani; comunque, Galeno si dedicò molto alla raccolta e all'elaborazione delle piante medicinali.

La corte, per mettersi al riparo dagli avvelenamenti delle congiure, aveva una propria farmacia, anche l'esosità dei medici spingeva il popolo a prepararsi da se le medicine; per immunizzarsi dal veleno dei regicidi, Marco Aurelio, Mitridate, Alessandro e Nerone usavano bere intrugli, in questi intrugli non mancava il veleno di serpente. I medici si servivano anche di elementi magici, di preghiere, di superstizione e di scongiuri.

A Roma gli ebrei scacciavano i demoni, ritenuti responsabili delle malattie, erano Dei della salute Serapide ed Esculapio o Asclepio; in aiuto della medicina vennero le norme igieniche dei romani, che crearono acquedotti, terme e bagni pubblici. Gli impianti balneotermali erano confortevoli, con acqua calda, fredda, vapori e gabinetti collettivi; l'igiene pubblica era sottoposta alla sorveglianza d'apposita autorità, la legislazione romana curava anche esercizi fisici, idroterapia e giochi, avendo sempre in mente il principio: "Mens sana in corpore sano".

L'organizzazione sanitaria controllava mercati, acque, derrate, approvvigionamento idrico, terme, piscine e smaltimento dei rifiuti; la Cloaca Massima, costruita da re Tarquinio Prisco (616-579 a.c.), durò parecchi secoli. A Roma si sorvegliavano gli argini del Tevere e gli acquitrini, le numerose norme igieniche servivano a prevenire malattie. Roma lottò contro la malaria, che dominava negli acquitrini e nelle paludi che circondavano la città, l'opera di bonifica cominciò con Tarquinio Prisco, che era etrusco, e poi continuò con le bonifiche di Mecenate (64 a.c.-8 d.c.), ministro di Ottaviano e protettore dei letterati.

Mecenate, dove erano stati acquitrini, fece arrivare giardini e ville e, con le bonifiche, trasformò l'Agro romano in campi lavorati; con la caduta di Roma, questi campi scomparvero, crebbe il latifondo incolto e la malaria riprese il sopravvento; i romani sapevano che non bisognava abitare vicini ad acque stagnanti, dove minuscoli organismi potevano portare gravi malattie, era il primo passo verso la microbiologia.

Fino al sorgere delle prime scuole di medicina in Europa, come quella di Salerno, che rilasciavano diplomi, i malati si recavano dai guaritori, fino al secolo XIX in Inghilterra i guaritori erano nella stessa posizione giuridica dei medici; ancora nel 1869 la società medica di Berlino presentò una petizione che reclamava la libertà nell'esercizio della

medicina, era contro il monopolio dei medici e affermava che le leggi contro i guaritori o ciarlatani erano ingiuste e prive di efficacia, non voleva che lo stato prendesse la medicina sotto tutela.

Alla fine del secolo XIX, il clima politico cambiò e Inghilterra e Germania stabilirono delle pene per i guaritori che si attribuirono il titolo di medico e da allora la medicina divenne monopolio dei medici. Tra medici e guaritori, in Usa esisteva una terza categoria autorizzata a curare i malati, questi non si spacciavano per medici, non scrivevano ricette, avevano frequentato scuole speciali e portavano il titolo di dottore, tra loro erano psicanalisti e naturopati.

Tuttavia i guaritori continuavano a pullulare dappertutto, in Usa certi guaritori hanno ancora delle scuole e devono superare un esame, però esistono ancora guaritori clandestini, i loro clienti sono più benestanti che proletari. E' da ricordare che sono stati considerati guaritori Pirro, Vespasiano, Adriano, Edoardo d'Inghilterra, Carlo VII, Luigi XVI, Filippo di Valois e Giuseppe Balsamo o Cagliostro ("Storia Illustrata" Agosto 1967 n.117, marzo 1968 n.124).

Certi pazienti isterici erano curati anche con la suggestione ipnotica, accadeva e accade ancora oggi che i malati, dopo aver chiesto aiuto invano ai medici, si rivolgevano ai guaritori; purtroppo la medicina non è una scienza esatta, mette da parte tecniche vecchie e ne adotta di nuove, ritira i medicinali dannosi e abusa di farmaci, di vaccini, di esami e di chirurgia; comunque, esistono guarigioni spontanee, per reazione positiva del sistema immunitario, poi esistono i malati immaginari o isterici, fatti oggi passare per malati veri da curare. I ciarlatani possono fare danni alla salute come i medici; le erbe, le piante, le droghe e i farmaci possono essere veleni tossici per il corpo umano.

In Italia si è passati dagli scandali sulle medicine di Duilio Poggolini, alle analisi fantasma pagate a Giuseppe Poggi Longostrevi, ai rimborsi pagati a Villa Santa Teresa di Bagheria, a un prezzo 21 volte più alto che a Milano, fino ad arrivare ai polmoni asportati senza necessità ai pazienti del Santa Rita. Sono tanti gli sprechi e gli abusi della sanità, la cui spesa aumenta a un tasso annuo superiore a quello del reddito nazionale.

Un dipendente della sanità costa in media 38000 euro l'anno in Friuli e 51000 in Campania, un posto letto costa 455 euro in Lombardia e 897 al San Camillo a Roma, i parti cesarei sono il 23% in Alto Adige e il 59% in Campania; la Sicilia ha un quarto degli ambulatori e laboratori privati d'Italia, il reparto di chirurgia vascolare di Catanzaro è stato tenuto in vita, anche se ha occupato il 4% dei posti letto; un pasto all'ospedale di Treviso costa un decimo di quanto costa a Napoli; intanto aumenta il buco della sanità, soprattutto per colpa di Sicilia, Campania, Puglia e Lazio.

La sanità siciliana costa più di quella dell'intera Finlandia, con risultati molto peggiori, la spesa sanitaria italiana, tra spese pubbliche e private, è oggi di molto superiore ai cento miliardi di euro l'anno e aumenta a tassi doppi rispetto all'incremento del reddito nazionale e le liste d'attesa non si riducono. In politica e nell'informazione, quelli che difendono la spesa sanitaria, lo fanno per rispetto verso i padroni della sanità, tar loro è la chiesa.

I medici hanno licenza di uccidere, soltanto il 30% dei trattamenti medici è supportato da valide prove scientifiche, quattro pazienti su dieci, tra quelli che ricevono i farmaci, hanno solo danni dalla cura; il ricovero in ospedale è la terza causa di morte, dopo malattie cardiovascolari e tumori; la metà delle prescrizioni d'antibiotici non è necessaria, si muore più da farmaci che da droghe.

Sono stati ritirati tanti farmaci perché dannosi, si fanno operazioni inutili, all'ospedale si prendono malattie infettive; solo il 53% degli infarti è diagnosticato, il che è una fortuna, perché i colpiti si riprendono da se e senza rischi medici; la maggior parte delle diagnosi su pazienti psichiatrici è sbagliata, si fanno esami inutili; il sistema sanitario protegge solo produttori di farmaci e classe medica, non ha interesse per la popolazione.

L'industria farmaceutica ha interesse che le malattie siano tante, che persistano e non siano curate effettivamente, cioè che le terapie non funzionino per non perdere i clienti; spendiamo soldi per non essere guariti, ma per soffrire e morire prima. I medici, soprattutto quelli intelligenti, si ricoverano meno, si operano meno e usano meno medicine degli altri cittadini, la stessa cosa vale per i farmacisti; i medici, ma non tutti, sanno quali sono le cure indispensabili e quali sono le terapie superflue.

Tra gli interventi più discutibili, cioè fatti in eccesso alle necessità, sono il parto cesareo, isterectomia, mastectomia, ernia del disco, operazioni al cuore come il bypass; una volta salassi, appendici e tonsille; la sanità è un grande business, mentre la salute del malato viene molto dopo. Gli interessi economici condizionano anche l'informazione dei medici, il sistema è al collasso ed è colpito da scandali frequenti, fra poco potrebbe crollare come le banche; molta gente dovrebbe essere salvata dagli eccessi terapeutici di una medicina che non guarisce, produce morti e crea artificialmente la sua domanda.

Secondo una denuncia contenuta a un convegno tenuto a Milano dall'associazione italiana d'oncologia medica, ogni anno muoiono in Italia circa 34.000 persone a causa d'errori medici, il 6% dei morti totali, con la spesa per lo stato di 10 miliardi di euro l'anno; i morti per incidenti stradali ogni anno sono 7.500, gli errori più frequenti si fanno in sala operatoria; in ospedale si sbaglia anche a somministrare i farmaci e si prendono infezioni, perciò i degenti sono riempiti d'antibiotici.

Come gli altri farmaci pericolosi, la pillola anticoncezionale, fatta d'ormoni sintetici o steroidei, provoca effetti collaterali, come cancro a seno, utero e ovaie, disturbi cardiaci, ictus, embolie, trombosi, malattie cardiovascolari, immunità ridotta e infertilità. Questo fatto nulla toglie alla tesi che afferma che il controllo sulle nascite, fatto dalle persone e non dallo stato, è un diritto; l'uomo ha riempito la terra e la famiglia costa, però questo fatto non ci deve impedire di riconoscere i rischi contenuti nella pillola anticoncezionale; in genere, i farmaci sono droghe dopanti, sono tossici e avvelenano.

Oltre i morti della sanità, tante altre persone ricevono danni dalla medicina, 50.000 denunce sono state presentate presso il tribunale dell'ammalato italiano e tante altre in tribunale, i medici si cautelano con le assicurazioni, così s'incrementa anche il business delle assicurazioni; in Italia l'80% dei dottori, nell'arco dell'attività, è indagato almeno una volta, quando i medici scioperano, la mortalità ospedaliera diminuisce del 50%.

I medici non sono stati istruiti dalle università su tutte le cure possibili o alternative alla medicina ufficiale sponsorizzata, ma per divenire rappresentanti, venditori o propagandisti delle case farmaceutiche che speculano sulle malattie, in medicina si sperperano immense risorse pubbliche; i medici si aggiornano tramite i rappresentanti di medicinali, non sono in grado di esercitare il consenso informato al paziente; perciò, di fatto, non esiste la libertà di scelta terapeutica, com'è promessa da una direttiva CEE del 1994.

Bisogna abolire l'obbligo di vaccinazione obbligatoria, il 40% dei bambini, a causa dell'ambiente, dei farmaci e dell'alimentazione, ha qualche problema sanitario, vaccini e farmaci fanno danni; la Cassazione ha stabilito che il paziente non deve subire trattamenti sanitari senza il consenso del paziente, però, di fatto, i medici continuano a non informare i pazienti, non esercitano il consenso informato, giustificandosi con lo stato di necessità e l'urgenza; e allora le liste d'attesa perché esistono?

Nessuna cura deve essere presentata come la migliore o unica possibile, un trattamento specifico non deve ricevere una considerazione di favore da parte dello stato; gli specialisti della medicina ufficiale si formano in strutture pubbliche sponsorizzate, perciò manca un'effettiva libertà di scelta terapeutica, mentre esistono divieti e restrizioni ad altri tipi di cure; perciò, chemioterapia, parti cesarei, espianto e farmaci, di fatto, sono diventati trattamenti sanitari di routine, perché la gente non è informata sulle alternative, invece ognuno dovrebbe essere libero di scegliere come curarsi, dopo essere stato adeguatamente informato.

Nell'articolo 32 della nostra costituzione è scritto che nessuno può essere costretto a un trattamento sanitario se non per disposizione di legge, è un altro abbaglio dei costituzionalisti, che con la legge attentano alla libertà di scelta, però per alcuni la costituzione è un dogma, purché rimanga solo per iscritto; per risparmiarci i vaccini obbligatori, andava scritto "per nessun motivo". Oggi l'Organizzazione Mondiale della Sanità, con l'accordo di governi, in caso d'epidemie, può costringere i cittadini a vaccinarsi.

Con il testamento biologico libero dei paesi civili, che in Italia manca, il cittadino dispone del suo corpo per quanto non sarà più in vita o non avrà più capacità per manifestare la sua volontà, magari facendosi rappresentare dai familiari ai quali, in vita e salute, aveva manifestato la sua fiducia. I malati di tumore trattati con chemioterapia non sopravvivono più di quelli trattati con altri medicinali o con nessuna cura; le sostanze chemioterapiche favoriscono lo sviluppo del tumore, generano sofferenze, sono costose e non danno risultati, fanno guadagnare molto alle case farmaceutiche; la chemioterapia sta producendo un genocidio e la politica e la giustizia non hanno niente da dire.

La sanità è oggetto d'immense speculazioni, i dirigenti dell'industria farmaceutica, in conflitto d'interesse, occupano cariche pubbliche e hanno potere decisionale nella politica sanitaria, l'industria sanitaria si serve del suo potere economico per alterare la verità e vendere farmaci; ciò accade in tutti i settori medici, ma soprattutto nei settori che garantiscono maggiori guadagni, come oncologia e malattie cardiovascolari.

La ricerca scientifica è nelle mani dell'industria farmaceutica e perciò è manipolata, i mezzi d'informazione sono manipolati perché pagati, per i vaccini da immettere sul mercato non sono richiesti test di tossicità e tollerabilità; i movimenti antivaccini sono organizzati da quelli che hanno avuto danni da vaccini sui loro figli, con patologie di tipo neurologico, metabolico e psichiatrico, fino alla morte.

La medicina crea da sola i malati e nuovi bisogni terapeutici, con il fine economico mira a una supermedicalizzazione sociale; il presidente dell'ordine dei medici italiani, prof. Giuseppe Del Barone, membro del consiglio superiore della Sanità, ha affermato che solo il 30% delle terapie mediche ufficiali è efficace, però se un medico promuove una terapia innovativa, è punito perché non è provata scientificamente o dai protocolli, è la schizofrenia della sanità; il prof. Del Barone ha anche accennato all'inutilità di gran parte della sperimentazione sugli animali.

Oggi se è spedalizzata una paziente con cancro al seno e, fatta la terapia, è dimessa, la dimissione è chiamata guarigione, dopo tre mesi però, a causa della metastasi, si può presentare un cancro al fegato allo stesso soggetto, con esito mortale; è il mistero delle statistiche sanitarie e delle altre statistiche statali che, come la religione, aiutano la governabilità. Se un paziente per un male è dimesso nove volte e alla decima muore, statisticamente, si parla del 90% di guarigioni e del 10 % di mortalità.

In Francia è finito in carcere il dottor Geer Hamer, fondatore della nuova medicina, che sosteneva che i mali e i tumori potevano dipendere anche da cellule impazzite, a causa di un trauma psichico o forte shock, collegando perciò il cervello al corpo; pare ovvio che le difese immunitarie di un corpo rispondono se l'organismo è sano, non è sotto stress e ha anche voglia di difendersi, tutto ciò coinvolge il cervello che è la nostra centralina elettronica e dirige cuore e sistema immunitario. Il dottor Hamer è stato condannato per truffa ed esercizio illegale della medicina perché, a causa della sua tesi, precedentemente radiato dall'Ordine dei Medici; contro la libertà di coscienza e di cura, ha pagato con la reclusione all'interesse della medicina ufficiale; una domanda, se il cervello è estraneo alle patologie e alle guarigioni, i placebo come agiscono?

Secondo il governo olandese, il rifiuto d'eutanasia e l'alimentazione forzata di malati terminali, va contro l'articolo 3 della Convenzione internazionale contro la tortura, che stabilisce che nessuno può essere sottoposto a trattamenti inumani e degradanti; in effetti,

in passato, le sofferenze prolungate erano richieste con le torture che miravano a far soffrire a lungo, ritardando la morte il più possibile. Ovviamente, viste queste premesse, in Olanda l'eutanasia è legale.

In Alta Europa l'eutanasia è legale in tanti paesi, generalmente il malato manifesta, per iscritto e davanti ai testimoni, la sua volontà di morte; per i malati in stato vegetativo decidono i parenti stretti o un eventuale testamento biologico; invece in Italia bisogna lottare contro accanimento terapeutico, per la libertà di cura, per abolire i vaccini obbligatori e per depenalizzare il reato d'eutanasia.

Allen Roxe, vicepresidente della Glaxo, ha affermato che, a causa di motivazioni genetiche, il 90% dei medicinali funziona solo sul 40% dei pazienti, però con effetti collaterali spiacevoli, che alcuni i farmaci contro i mal di testa o i dolori reumatici funzionano con alcuni pazienti e con altri no, però anche l'origine dei mali potrebbe essere diversa; comunque, questa dichiarazione potrebbe aprire la strada a farmaci mirati nella loro composizione, che tengano conto di peso, età, sesso e patrimonio genetico dei pazienti.

Se nasceranno medicinali del genere, sarà sempre nell'interesse delle case farmaceutiche e non dei malati, i farmaci mirati potranno servire anche a colpire gli anziani e a ridurre la popolazione. Per la fecondazione assistita, tante coppie italiane ormai si rifugiano all'estero, la fecondazione eterologa in Italia non è consentita, ma è consentita quella assistita e omologa, ma con il limite di tre ovociti; la donna italiana non può rifiutare un embrione malformato, ma può abortire, è stata anche vietata la diagnosi preimpianto.

La fecondazione eterologa si ha con seme proveniente da uomo diverso dal marito, la chiesa cattolica è contraria e i rabbini affermano che è adulterio; come la chiesa cattolica, i rabbini equiparano l'aborto all'infanticidio, però, diversamente dalla chiesa cattolica, ammettono l'aborto terapeutico quando la vita della madre è in pericolo. La digressione è utile perché la legislazione sanitaria italiana è controllata dalla chiesa che, con le sue cliniche, specula anche sulla sanità; l'Italia non è uno stato sovrano.

In Italia la chiesa ha agevolazioni fiscali, immunità e privilegi, la Casa Sollievo della Sofferenza di San Giovanni Rotondo, intestata a Padre Pio, è un ospedale no-profit che non voleva pagare i contributi all'Inps; fortunatamente, la Cassazione l'ha condannata a pagare 10 miliardi di lire per contributi arretrati (Panorama 12.4.2001); però non bisogna farsi illusioni, la giurisprudenza non è sempre così univoca, spesso sa voltarsi dall'altra parte.

In Italia sono 700.000 i contagi che avvengono ogni anno negli ospedali, con 7.000 vittime, come negli incidenti stradali, gli ospedali peggiorano le condizioni di 320.000 pazienti l'anno, l'80% dei dottori è indagato (Corriere della Sera dell'1.2.04). La medicina convenzionale è la principale causa di morte negli Usa, in un ospedale medio si verificano 40 errori al giorno su pazienti ricoverati; la medicina allopatrica è una delle prime cause di morte, è la maniera più costosa di morire, sembra dispensatrice di malattie e di morte più che provvedere a risanare.

In Usa ogni anno milioni di persone manifestano reazione allergica ai farmaci prescritti, sono milioni le procedure mediche e chirurgiche non necessarie effettuate ogni anno, milioni le persone sottoposte ogni anno a ricovero ospedaliero non necessario; il numero dei decessi provocati dal sistema sanitario ammonta a centinaia di migliaia. Diagnosi errate provocano la morte di milioni di pazienti; più di 100 milioni d'americani sono vittime d'errori medici, cioè circa un terzo della popolazione; in G.B. sono il 18%, in Australia il 23% e in Canada il 25%.

In uno studio apparso sulla rivista americana New England, i medicinali con il peggior record d'effetti collaterali erano gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina, gli antinfiammatori non steroidei e i calcioantagonisti; i medicinali più responsabili di reazioni allergiche erano gli antibiotici, i farmaci cardiovascolari, la chemioterapia, gli analgesici e

gli antinfiammatori. La conseguenza era data da 116 milioni di visite extra, 77 milioni di ricette extra, 17 milioni di visite d'emergenza, 11 milioni di ricoveri extra, 199.000 decessi in più, 3,3 milioni di lesioni dovute a farmaci prescritti e 77 miliardi di dollari di spesa extra. Qualcuno potrebbe contestare le cifre, però anche cifre d'altra fonte sono sempre notevoli e impressionanti.

Secondo uno studio apparso sulla rivista americana *Jama* dell'ottobre 2003, in un anno sono avvenuti 32.000 decessi, a seguito d'interventi chirurgici costati 9 miliardi di dollari, per complicazioni chirurgiche, infezioni, oggetti estranei lasciati nel corpo ed emorragie post-operatorie. Il referto comodo di tante morti strane avvenute in sala operatoria, è collasso cardiaco. Uno studio ha dimostrato che la mortalità tumorale era del 40% più alta tra i figli di donne esposte ai raggi X, le radiazioni ionizzanti provocano anche mutazioni genetiche.

Raggi X, TAC, mammografia ed esami fluoroscopici contribuiscono all'insorgere dei tumori e ad aumentare le cardiopatie ischemiche. Ogni anno in America sono usate, soprattutto negli allevamenti, 13.600 tonnellate d'antibiotici; malgrado ciò, la carne animale è responsabile dell'80% dei casi di salmonellosi nell'uomo, il 20% dei polli è contaminato da un batterio che provoca 2,4 milioni di malati ogni anno; perciò la carne, a parte i problemi che provoca al colon, va mangiata in piccole quantità e cotta.

Secondo alcune stime, non sempre concordanti con altre, anche perché è difficile conoscere le vere cifre e lo stato, se le conosce, pensa a secretele, ogni anno in Usa 750.000 persone perdono la vita a causa della medicina moderna; gli Stati Uniti sostengono ogni anno 282 miliardi di dollari di spesa a causa d'errori medici e malattie iatrogene, cioè dovute all'effetto negativo di una terapia medica. Però gli errori effettivi forse sono più di quelli segnalati, purtroppo, i pazienti scelgono volontariamente di andare incontro alla principale causa di morte, costituita dal sistema sanitario che pare abbia come obbiettivo la riduzione della popolazione in America, in Europa e nel terzo mondo.

Ogni anno in Usa le spese sanitarie rappresentano il 15,5% del prodotto interno lordo (in Italia sono il 10%), 1.400 miliardi dollari per il 2004, e poi si dice che gli Usa spendono poco per la sanità; dei 750.000 morti, 106.000 sono causati da abuso di farmaci e da intolleranza verso farmaci con prescrizione medica obbligatoria. I farmaci non curano le malattie ma ne attenuano i sintomi, numerosi sono gli effetti collaterali ai farmaci; la Food And Drug Administration (FDA), condizionata dalle case farmaceutica, non esamina adeguatamente questi farmaci, prima che siano immessi in commercio.

Le case farmaceutiche spendono ogni anno 2 miliardi di dollari per inviare i medici a conferenze d'aggiornamento, questi poi ricevono incentivi con le prescrizioni di medicine o ricoveri, la stessa cosa accade in Italia; il settore farmaceutico è un business da migliaia di miliardi di dollari; prescrivere più farmaci e raccomandare più interventi significa più soldi, perciò la FDA approva un numero sempre maggiore di farmaci, poi i dottori, che usano personalmente pochi farmaci, affermano che sono i pazienti a sollecitare le prescrizioni. Nel 2001 in Usa 490.000 persone sono morte a causa dei farmaci, in Usa il sistema sanitario è forse la prima causa di morte. Il 50% dei decessi ospedalieri si potrebbe evitare; in Italia sono 90 i morti causati colpevolmente ogni giorno in ospedale, per scambi di farmaci, dosaggi errati, sviste in sala operatoria.

L'associazione italiana degli anestesisti parla di un errore variabile tra i 14.000 e i 50.000 decessi l'anno, perciò il ministero della salute ha creato una commissione tecnica sul rischio clinico, che ha rilevato che il maggior numero d'errori si verifica in sala operatoria, con il 32%; le cause pendenti nei confronti dei medici, per presunti errori, sono circa 13.000, con richieste annue di risarcimenti pari a 2,4 miliardi di euro, che però le assicurazioni non pagano mai puntualmente. I medici assolti, che sono i 2/3, sono assolti per aver rispettato i protocolli medici ufficiali, che però possono essere sbagliati, in questo modo medici, ospedali e assicurazioni, sono salvati; i giudici ascoltano i tecnici ma

conoscono poco i problemi della sanità, qualche volta sono restii a condannare banche e medici.

Con la fecondazione eterologa assistita, il seme appartiene a un donatore esterno, i problemi nascono quando il donatore è anonimo, dall'inseminazione post mortem, dalla richiesta formulata da una donna solo o anziana o da una coppia gay. Inutile dire, noi italiani abbiamo poca libertà e siamo sempre sotto controllo vigilato, colpiti da divieti, autorizzazioni, licenze e concessioni; il Vaticano si è opposto alla fecondazione eterologa, come si è opposto alla fecondazione in vitro e alla distruzione degli embrioni in soprannumero congelati.

In Italia una coppia su cinque non è in grado di assicurarsi una discendenza e pertanto decide di rivolgersi alla fecondazione assistita; ultimamente la giurisprudenza si è interessata anche ai casi delle madri su commissione o dell'affitto dell'utero; per la giurisprudenza prevalente, la madre del bambino è la partorienti, però in taluni casi si è tenuto conto dei diritti dei minori. A causa della presenza del Vaticano, l'Italia è l'unico paese europeo a non disciplinare la materia.

Per l'aborto in Italia vige la Legge 194, una sentenza della Corte Costituzionale del 1975 stabiliva la differenza tra essere umano ed embrione e la prevalenza della salute della madre su quella del nascituro, però la chiesa era in disaccordo; in Usa i medici abortisti sono oggetto di continue intimidazioni, per la chiesa cattolica l'embrione è una persona i cui diritti vanno tutelati, perciò sono cresciuti i ginecologi obiettori nei confronti dell'aborto; in Italia manca anche una seria politica d'informazione alla contraccezione.

I padri della chiesa, come Tommaso d'Aquino, giustificavano l'aborto fino al terzo mese, nel primo medioevo la chiesa non riteneva l'embrione un essere umano, per il premio Nobel, Rita Levi Montalcini, lo zigote o ovocita fecondato non è una persona. In Alta Europa si usano embrioni a scopo scientifico, per gli USA le cellule staminali non possono essere considerate umane. In Italia la pillola del giorno dopo non è in libera vendita ma si acquista solo con prescrizione medica; comunque, la maggioranza dei cattolici è favorevole alla contraccezione, perché la mancanza di contraccezione porta alla maternità indesiderata e all'aborto.

Nel 1971 in Italia fu abrogato dalla Corte Costituzionale l'articolo 553 del codice penale che vietava i contraccettivi, nel 1975 nacquero i consultori familiari e nel 1976 gli anticoncezionali si vendevano liberamente in farmacia; la chiesa si pronunciava contro contraccettivi, adulterio, preservativi, anche in caso di AIDS, e suggeriva invece l'astensione sessuale. Per i distributori automatici di preservativi, parlò di corruzione di minorenni, contemporaneamente all'ONU il Vaticano cercava alleanze con i musulmani contro omosessuali e contro quelli che lottavano contro il boom demografico.

Per sapere quando pesa il Vaticano sulla politica italiana, si tenga presente che il Vaticano impone negli organismi nazionali e internazionali delle personalità italiane l'igie alle direttive del Vaticano; inoltre, i ricercatori e medici cattolici fanno obiezione di coscienza, però, malgrado la posizione della chiesa, gli italiani sono in maggioranza favorevoli alla ricerca su embrioni a scopo terapeutico, alla fecondazione eterologa, all'aborto, ai contraccettivi e all'eutanasia. L'Unione Europea ha sospeso i finanziamenti ai programmi di ricerca impegnati nella clonazione umana, vietando la clonazione riproduttiva degli esseri umani, ma non la clonazione terapeutica.

Per clonazione s'indica coltivazione e moltiplicazione delle cellule, il mondo cattolico insiste nel negare l'utilizzo d'embrioni congelati per la ricerca, così all'estero la relativa ricerca andrà avanti, mentre in Italia sarà arrestata e tanti si recheranno all'estero per abortire, per l'inseminazione artificiale, per la cura della sterilità e in generale, per turismo terapeutico, a danno della nostra bilancia valutaria. Gli Usa hanno deciso che clonare un essere umano è reato, però il provvedimento rischia di bloccare la riproduzione di cellule umane per la ricerca; anche il Vaticano si pronuncia a favore della santità della vita e

contro questa clonazione, però l'opinione pubblica italiana si pronuncia a favore della ricerca anche in questo campo. Insomma, a parte partiti e informazione, gli italiani non sono molto diversi dagli altri europei.

La manipolazione genetica potrebbe aiutare a scoprire la causa di molte malattie, i proibizionisti invece pongono l'accento sul rischio eugenetico, quest'atteggiamento ostacola la ricerca sulle staminali; oggi pare che su questa materia Congresso americano e Vaticano parlino la stessa lingua, il Vaticano all'ONU ha definito atto del maligno le ricerche in questo campo. Il Vaticano ha ritardato lo sviluppo della medicina per secoli, proibendo anche le autopsie, solo la religione cattolica è rappresentata come stato alle Nazioni Unite; anche al parlamento europeo si fanno dibattiti di bioetica cari al Vaticano, che è sentito anche nella Banca Centrale Europea più del governo italiano.

L'eutanasia serve ad alleviare l'agonia di un malato terminale, è passiva in assenza di cure, attiva quando il medico causa la morte, volontaria quando il medico agisce su richiesta del malato; in quest'ultima casistica rientra il suicidio assistito con mezzi forniti da un medico. Il suicidio era frequente in età classica poi fu proibito dalla chiesa, si fonda sul diritto d'ogni ammalato a disporre liberamente della propria esistenza; nel codice penale italiano l'eutanasia attiva è equiparata all'omicidio volontario (art. 575), anche il suicidio assistito è un reato (art. 580), anche l'eutanasia passiva è proibita, però in questo caso è più difficile dimostrare la colpevolezza del medico.

Per la chiesa, l'eutanasia è un omicidio, ammette solo la sospensione di cure sproporzionate, ha considerato la sofferenza un modo di partecipare alla passione di Cristo e perciò oggi l'Italia è indietro anche nella somministrazione di morfina agli ammalati. Però gli italiani sono in maggioranza favorevoli all'eutanasia, all'estero l'eutanasia è praticata e ammessa dalle legislazioni di diversi paesi avanzati; il Vaticano ha definito gli ospedali in cui si pratica luoghi d'esecuzione e i medici che la aiutano dei carnefici, per la chiesa, l'eutanasia è omicidio.

Gli animali sociali sono superorganismi favoriti per la sopravvivenza, in cui i singoli individui sono come delle cellule (Edward Wilson), le quali prevedono la loro morte programmata o causata da sostanze tossiche; nella società umana questo meccanismo corrisponde all'interesse supremo della sopravvivenza della comunità, ma non del singolo individuo, ecco perché sono stati praticati suicidi ed eutanasia.

Con la vivisezione, alcuni animali sono sottoposti a esperimenti diversi e dolorosi, però con risultati pari a zero per la ricerca, come la tortura, sembra un esercizio per i sadici, però le autorità pubbliche finanziano generosamente questi esperimenti; prodotti considerati sicuri dopo esperimenti sugli animali, hanno fatto danni agli uomini. In questi e in altri casi, la difesa degli interessi dell'industria e delle aziende farmaceutiche, non sempre coincide con la difesa della salute e con la difesa degli animali.

Oggi il ricovero in ospedale dei malati che vogliono star meglio, quindi non di quelli terminali, sono la terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e i tumori, tanti muoiono sotto i ferri per operazioni insignificanti. Perciò il cittadino si rivolge alla medicina alternativa, come quando si cambia partito o religione, in altre parole perché si è delusi della medicina ufficiale, la quale, seguendo la moda dei tempi, ha avuto i suoi ciarlatani, infatti, ha praticato inutili salassi, asportazioni d'appendici, di tonsille e di prostata quando non era necessario, ha fatto amputazioni di gambe quando si poteva evitare, oggi asporta seni e uteri.

La medicina ufficiale ha approvato il talidomide, che faceva nascere bambini focomelici, ha approvato l'amianto che attaccava le vie respiratorie, il fumo delle sigarette, il DDT che è tossico; il mercurio, che è una sostanza velenosa o tossica, è stato usato negli amalgami dentali e nella preparazione dei vaccini. Ciò attesta che i medicinali e le sostanze immesse nel mercato non sono stati preceduti da sufficiente sperimentazione sui danni alla salute pubblica. Non è finita, oggi la medicina ufficiale consiglia alle donne con un

fibroma all'utero, anche benigno, l'asportazione dell'utero stesso e delle ovaie, invece di asportare il fibroma con la laparoscopia o chirurgia poco invasiva, vedremo cosa se ne dirà in futuro.

Fino a non molto tempo fa, in Italia si fabbricavano medicinali senza rispettare i brevetti internazionali, come fa oggi l'India e come vorrebbero fare tutti i paesi poveri, perché il rispetto del brevetto fa salire il costo dei medicinali e quindi delle cure. Poi l'Italia prima si è uniformò alle norme internazionali sui brevetti, poi ha esteso la durata dei brevetti sui medicinali più che all'estero, perché i padroni d'Italia vogliono che agli italiani costi tutto di più che all'estero, cioè medicine, gas, luce, assicurazione, benzina, ecc.

Il sistema della prevenzione non funziona, gli screening di massa sono uno spreco di risorse e di tempo e un attentato alla salute, la diagnosi precoce non riduce i morti per malattie e i morti per tumore aumentano, oggi sono oltre il 30% dei morti. Le diagnosi devono essere interpretate e possono essere sbagliate, dopo un test, si fanno ulteriori test; spingendo tutti a controllarsi, si gonfia la spesa sanitaria, si creano liste d'attesa e falsi referti positivi, per esempio in mammografia.

La popolazione da esaminare andrebbe selezionata tenendo presente il rischio concreto, secondo la professione; l'Italia è l'unico paese ad avere i pediatri di base e, ciò malgrado, abbiamo il maggior numero di ricoveri infantili, è una delle conseguenze della medicalizzazione; in una città della Spagna, un certo tipo d'intervento è triplicato dopo che si è aperto il relativo reparto in ospedale; come avviene nel marketing, medici e avvocati si creano la loro domanda.

Il DNA è la molecola che porta l'informazione genetica che determina lo sviluppo dell'individuo, modificando questa molecola, si pensa di poter far evolvere un organismo più velocemente e meglio di quanto faccia la natura. Per la mutazione delle piante, si usò prima l'incrocio e la selezione e poi la radiazione; dal 1973 si produssero i primi organismi transgenici, cioè dei batteri con geni umani per produrre insulina, poi si creò una pianta di tabacco modificata con un batterio e un topo transgenico con i geni degli ormoni della crescita umani; secondo alcuni, umanizzare geneticamente gli animali dovrebbe rendere più facili i trapianti.

I medici dipendono dalla lobbies del farmaco, quelli che adottano strade diverse, sono screditati dall'ordine e indagati dalla magistratura, che è più ignorante che collusa; oggi se un medico uccide mille persone con i protocolli ufficiali, è assolto, se ne uccide dieci con la sua medicina di scienza, osservazione e coscienza, cioè seguendo Ippocrate, è condannato. Senza osservazione, i protocolli raccomandati dalla sanità li possono seguire anche non medici, infatti, persone senza laurea hanno fatto i chirurghi e i dentisti.

Oggi in Italia manca la libertà di scelta terapeutica, si fanno ammalare le persone e poi si sottopongono alle cure dei protocolli, in questo clima, società farmaceutiche e banche si arricchiscono, soprattutto la City di Londra e Wall Street, però le industrie farmaceutiche sono forti anche in Germania e in Svizzera; quante persone farebbero la chemioterapia se sapessero che, in genere, dopo 5 anni solo il 2% sopravvive; la chemioterapia significa essere immessi in un binario morto, è una cura Terminator.

Ho citato spesso l'America, perché questo è il paese guida e più importante dell'occidente, perciò è sempre sotto i riflettori, gli americani però non sono diversi dagli altri uomini, quando seguono i loro interessi, quando si ammalano e quando vogliono curarsi; industrie farmaceutiche importanti esistono anche in Svizzera, Inghilterra e Germania, dove si segue la stessa politica farmaceutica dell'America. In America però si dice che la Svizzera, dal punto di vista finanziario, è Italia, in pratica il Vaticano e suoi seducenti fiduciari presunti laici.

Infine, se in occidente si specula sulla sanità e sulla cooperazione, in tanti paesi poveri si specula dove si può ed anche sull'acqua, vi si vende acqua inquinata per acqua potabile, però l'occidente oggi è entrato anche nel business della privatizzazione dell'acqua; gli

uomini sono tutti uguali nel malaffare e nel seguire il proprio interesse. C'è chi denuncia che si specula con la vendita d'armi, ma come si fa in un mondo come questo a non speculare sulle armi, se si specula anche sulla sanità e sui loculi al camposanto; oggi i primi esportatori d'armi sono la Russia e l'America.

La frode è alla base della moderna cura delle malattie, in America solo le terapie approvate e accreditate sono assicurabili, però i protocolli ufficiali approvati possono essere diversi da un ospedale all'altro, ma sono tutti nell'interesse del business legato alla sanità. A causa delle speculazioni del servizio sanitario, i chirurghi operano anche quando se ne può fare a meno; per guadagnare di più, preferiscono un intervento costoso a uno semplice. Perciò aumentano parti cesarei, isterectomie, mastectomie e altri interventi; si fanno in eccesso anche esami e risonanza magnetica, che è l'esame più costoso, gran parte delle operazioni si potrebbe evitare.

Grazie al regolamento comunitario europeo 149/2008 sono stati elevati i livelli massimi di pesticidi negli alimenti, particolarmente elevati sono quelli su frutta e verdura, con possibilità di danni all'apparato riproduttivo ed endocrino e con possibilità di cancro; contro questa decisione, è stata presentata ricorso alla corte di Giustizia Europea. A causa di stati d'ansia, la psichiatria prescrive ai ragazzi psicofarmaci e antidepressivi, con gravi effetti collaterali, è il mercato delle droghe legali o anfetamine, sostanze che alterano la mente e danno assuefazione.

L'ereditarietà è un dogma della medicina, però non siamo schiavi dei nostri geni perché i geni dipendono dall'ambiente e perciò si possono evolvere e migliorare, come possono degenerare a causa degli inquinanti e dei veleni; grazie agli accertamenti sanitari, le persone sane diventano dei malati che non sapevano di esserlo, mentre quelle che sapevano d'essere malate non riescono a essere curate e si devono tenere le loro malattie dolorose. Lo screening non riduce il rischio di ammalarsi, quello che ci fa ammalare è l'epidemia di diagnosi.

In Italia i trapianti sono autorizzati esclusivamente nelle strutture pubbliche, con una spesa enorme, con numerosi fallimenti, specialmente nei trapianti di midollo osseo, che sono anche ripetuti; inoltre, le malattie genetiche non guariscono con il trapianto. Nel mondo sono rapiti bambini per rifornire il mercato dei trapianti, in India le donne si vendono un rene, chirurghi e anestesisti tacciono sull'origine degli organi che trapiantano; però il prelievo di questi organi si può fare solo in strutture adeguate, alla presenza di medici, in questi crimini sono collusi criminalità, politici, magistrati e poliziotti e la stampa non li denuncia. Con la morte cerebrale si possono prelevare gli organi (espianto), che non devono essere deteriorati, essa è nata a quest'unico scopo, perciò centinaia di cardiologi e anestesisti americani hanno rifiutato il concetto di morte cerebrale.

La medicina convenzionale è fondamentalmente sintomatica e non preventiva, perché la salute non rende, mentre la malattia rende e crea dipendenza medica; i mezzi d'informazione non fanno aumentare consapevolezza, conoscenza e responsabilità; la mancanza di cultura e di pensiero critico della gente è voluta dai grandi interessi, dallo stato e dalla religione, l'informazione è al loro servizio.

Le lesioni osservabili sulle ossa degli uomini preistorici sono di natura traumatica, dovuti a scontri con uomini o bestie, le lesioni al cranio sono dovute a clava, però esistono anche fratture agli avambracci; gli uomini di Neanderthal erano più resistenti alle infezioni e alle fratture degli uomini del neolitico e avevano una struttura ossea più resistente. Per estrarre il genio della malattia, gli stregoni succhiavano le ferite, però la saliva è anche un antisettico naturale; quando parlavano di demoni o spiriti cattivi che portavano le malattie, i primitivi si riferivano agli agenti patogeni che erano nell'ambiente.

Chi abitava nelle caverne si ammalava facilmente di artrite deformante, che era diffusa nell'età della pietra, il rachitismo era diffuso tra gli uomini di Neanderthal, questa malattia si combatte con alimentazione vegetale, vivendo all'aperto e prendendo il sole; tra gli

uomini di Neanderthal le lesioni dentarie erano molte, perché i denti erano strumento di lavoro, servivano per lavorare soprattutto le pelli, l'hanno attestato anche gli esquimesi; l'abrasione dei denti era estesa e produceva ascessi.

Però la carie e il tartaro erano ignoti agli uomini di Neanderthal, ma si svilupparono in era glaciale e neolitica con l'uomo moderno, divenendo una patologia moderna, tipica della civiltà, dovute all'alimentazione onnivora, a proteine animali, zucchero e ai cibi cotti. Secondo le analisi eseguite sugli scheletri, tubercolosi, lue e lebbra erano sconosciute all'uomo di Neanderthal, la tubercolosi si sviluppò solo nel neolitico; l'uomo preistorico del neolitico conosceva la medicina basata sulle erbe e la magia e conosceva la chirurgia, aveva strumenti chirurgici in legno, pietra e osso.

L'uomo preistorico del neolitico faceva trapanazioni di cranio, amputazioni e ingessature di arti fratturati, con stecche e fango essiccato. Per i primitivi, le malattie erano dovute a spiriti cattivi e il mago o sciamano o stregone era l'esperto uomo della medicina; invece la chirurgia nacque separatamente dalla medicina e serviva a sanare i traumi non imputabili agli spiriti, era basata sulla destrezza manuale ed era praticata in guerra anche dai guerrieri.

Con l'invenzione del fuoco si scoprì anche la cauterizzazione delle ferite, che aveva lo scopo di evitare pericolose infezioni patogene; l'impacco di fango serviva a disinfettare, a raffreddare le infiammazioni e a proteggere gli arti lesi, quelli di erbe sfruttavano le proprietà medicinali delle piante. Gli uomini primitivi, a scopo rituale, amputavano le falangi delle mani, come hanno fatto i maori delle Hawaii, facevano estrazioni di denti, a scopo rituale o curativo.

Però le amputazioni di arti o parte di arti erano fatte anche per punizione e questo costume continuò nei secoli. Si trapanava il cranio, per eliminare le schegge di osso da trauma, il travaso di sangue ed estrarre un corpo estraneo, ma anche per contrastare dolori alla testa ed epilessia. Nel neolitico si praticava il parto cesareo su donna morta, quello su donna viva iniziò solo nel 1.500 (Storia Illustrata - Volume XIV – pag. 114-123 – Mondadori Editore).

La circoncisione era praticata nella preistoria, tra egiziani e nubiani, ed era una cerimonia d'iniziazione; con ossa, legno e pietre si facevano strumenti chirurgici e scalpelli chirurgici. L'ocra rossa cosparsa sui corpi dei defunti, non era riservata solo ai morti, ma era usata anche dai vivi perché era un antisettico che proteggeva da insetti e curava la pelle; per ridurre il riverbero del sole sulla neve, l'uomo dell'ultima età glaciale già conosceva gli occhiali usati dagli esquimesi. Peter Duesberg, docente di biologia molecolare e cellulare presso la Berkeley University of California, primo al mondo ad aver isolato un gene del cancro, ha affermato che virus HIV e patologia AIDS non esistono e sono una truffa, sostiene che oggi il potere della medicina si fonda sulla paura delle malattie, soprattutto infettive. La medicina allopatica ufficiale è diventata una religione, la quale si basa pure sulla paura della morte.

La legge proibisce di uccidere, mutilare e avvelenare, però è ciò che fa normalmente la medicina, che combatte i sintomi senza dare la salute, impedendo l'opera curativa della natura e trasformando, con medicinali velenosi, le malattie sintomatiche in malattie croniche. In Usa gli indici di mortalità più bassi si ebbero nel 1944, non oggi in regime di medicina diffusa; la medicina è una vecchia commedia, è figlia d'interessi economici, tra i medici sono tanti ciarlatani, che vivono di trattamenti medici e d'infermità, creando dipendenza farmaceutica nei malati. Ogni malattia è una reazione dell'organismo che cerca di ricostituire la sua normalità, però la medicina cerca di soffocare le difese del corpo, abituando il corpo ai veleni, negli ospedali si fanno mutilazioni non necessarie; con l'aiuto del sistema immunitario, tutte le malattie sono curabili, le più fortunate sono le persone che non possono pagarsi i medici o che ne rifiutano le cure, riuscendo a curarsi da sole.

La medicina ufficiale non vuole la concorrenza della medicina alternativa, i medici confessano i malati come i preti, gli ospedali sono carceri per gli infermi; non esiste un infermo con buona digestione e una persona sana con cattiva digestione; la febbre è un fenomeno di natura infiammatoria e congestiva che irrita anche i nervi, è calore, quello delle viscere è distruttivo, nasce dall'infiammazione e dalla congestione delle mucose, invece quella sulla pelle, dovuta ad esempio a ustioni o punture d'insetti, è curativa.

La medicina abbassa la febbre con medicine tossiche che bloccano la reazione nervosa, il malato non dovrebbe stare sempre a letto, perché nel letto è più difficile digestione, eliminazione da parte della pelle e respirazione. Paracelso da Hohenheim (1493-1519), massimo esponente del naturalismo tedesco, non era tenero verso la classe medica e affermava: "Ho appreso le cose più preziose e interessanti sulla medicina da zingari, vagabondi, barbieri e boia."

Nonostante l'esistenza di grandi medici-igienisti del passato come Ippocrate, Asclepiade e Galeno, con la caduta di Roma, l'igienismo divenne negletto e quando i barbari invasero Roma, molte opere degli antichi furono distrutte; anche l'Inquisizione Cattolica bruciò le opere di Pitagora e dei suoi sostenitori, l'incendio della biblioteca d'Alessandria da parte degli arabi fece il resto. Il medioevo vide l'avvento della scuola medica igienista salernitana, fu l'epoca degli alchimisti e della pietra filosofale; gli alchimisti erano mezzi maghi e mezzi scienziati, erano chiusi nei loro laboratori fatti d'imbuti, mortai, filtri, alambicchi. Miravano soprattutto a trovare la pietra filosofale, in grado di trasformare qualunque metallo in oro; si vantavano di conoscere intrugli capaci di guarire qualsiasi malattia.

Salerno fu l'unico centro in Europa dove, durante il Medioevo, gli studi medico-igienistici fecero un certo progresso, uno dei meriti dei professori di tale scuola fu quello di tenere nella massima considerazione le opere mediche degli antichi e le idee di Ippocrate e di Galeno. Grazie al valore degli insegnanti salernitani, la scuola di Salerno divenne famosa in tutta Europa; perciò nel XIII secolo l'imperatore Federico II (1194-1250) stabilì che nessuno poteva esercitare la professione di medico se non aveva prima frequentato i corsi di medicina della Scuola di Salerno che diffuse precetti igienico-sanitari.

I medici sono soliti avvelenare il sangue con una ventina di vaccini diversi, che hanno messo fuori uso il sistema immunitario, soprattutto dei bambini; a questi medici va imputato lo sviluppo di varie patologie, perché hanno insegnato, non a rispettare e capire i sintomi, ma a soffocarli sistematicamente con i farmaci. I medici ci hanno resi dipendenti e schiavi di antibiotici e antivirali, hanno fatto passare cellule che muoiono e diventando detriti cellulari (virus), che si riciclano e si eliminano, per fonti di malattie epidemiche, insegnando a odiare virus, batteri, funghi, febbre e influenza e ad amare la proteina nobile della carne e il latte.

La gente si fa togliere le tonsille e l'appendice, che sono strumenti del sistema immunitario, quando un semplice digiuno risolverebbe la questione in pochi giorni; si lascia irretire da cure farmacologiche contro gli sbalzi della tiroide, quando il digiuno e il miglioramento della dieta risolverebbero anche questo problema. La gente si fa spaventare per un indurimento, una ciste, un tumore benigno, dovunque esso si trovi, accetta rimozioni e menomazioni di ghiandole basilari come timo, tiroide, ipofisi, pancreas, cistifellea, prostata, vescica, ovaie e testicoli; i medici ignorano e che ogni ciste e ogni tumore benigno si scioglie con il digiuno ad aria e acqua e con l'adozione di una dieta virtuosa e uomo-compatible.

Gli antivirali non accelerano la guarigione, ma trasformano un disturbo costruttivo e banale, ideato dal sistema immunitario per liberarci dell'intossicazione interna, in malattia autoimmune, cronica o in un'allergia. I medici non sono guaritori, non possono sostituirsi al sistema immunitario, però esistono dei medici pentiti, isolati dal loro ambiente, che si danno da fare per responsabilizzare la gente e liberarla dalle menzogne dei ciarlatani della

casta medica; quelli che s'illudono di guarire il prossimo sono solo degli illusionisti, visto che non esistono guarigioni ma soltanto auto-guarigioni, solo la natura, con la forza del sistema immunitario, è in grado di fare il miracolo.

Epicureismo e stoicismo avevano a Roma come esponenti Epitteto e Seneca, a Roma non erano ben visti i medici, però vi erano strutture ospedaliere e di pronto soccorso, soprattutto, per gli interventi chirurgici sui legionari che si ferivano nelle varie battaglie; i medici romani del 100 a.c. esercitavano interventi d'emergenza, sapevano togliere tonsille e cataratta agli occhi e intervenire nel caso di ernie strozzate. La medicina d'emergenza e di pronto soccorso, se non abusata, può essere utile anche oggi.

Asclepiade (100 a.c.) affermava che la medicina doveva essere sicura e non sperimentale, mentre oggi i nuovi farmaci si sperimentano su tutta la popolazione, anche con effetti devastanti, poi, se si rivelano pericolosi, sono ritirati dal commercio; Asclepiade affermava che la medicina non doveva essere invasiva e doveva essere idroterapica, era sostenitore di bagni, docce e terme e sosteneva l'igiene. Insegnare alla gente ad aver paura dell'ambiente, dei microrganismi e dei sintomi è tipico della professione medica; quando uno si spaventa e prende un farmaco, il sistema immunitario subisce un altro attacco, però si crea un nuovo malato e un nuovo cliente per i medici e le farmacie. Per non incorrere in questa spirale, bisogna evitare cibi e farmaci droganti e immunodepressivi, bisogna mangiare vegano, respirare aria pura, prendere il sole e fare movimento.

Togliere le tonsille infiammate significa menomare il sistema difensivo e sovraccaricare l'appendice e il sistema ghiandolare, tolta l'appendicite, si avrà doppia menomazione, significa mettere sotto stress il sistema ghiandolare restante; le tonsille e l'appendice sono le sentinelle del sangue e il fegato è la centrale purificatrice del medesimo, esso, in associazione con la bile e la cistifellea, espelle le sostanze estranee provenienti dalla digestione.

La medicina ufficiale, aiutata dai privilegi legali, vuole usurpare il posto della natura e del sistema immunitario, è contro la salute e la libertà, contro i più deboli e i più vulnerabili. La nostra triste sorte dipende da troppi medici, troppi preti, troppi cuochi e troppi avvocati, oggi queste categorie hanno conosciuto uno sviluppo e una fortuna mai viste. La medicina moderna non serve per combattere le malattie e restituire la salute e non è capace di prevenire le malattie, tratta solo i sintomi delle malattie, spesso senza successo; i farmaci sintomatici distruggono i meccanismi naturali di difesa dalle malattie.

I medici combattono il dolore, che è una spia benefica che denuncia che il corpo sta reagendo con le sue forze alla malattia; le persone sono intossicate, sovralimentate e, malgrado ciò, sottonutrite a livello cellulare; occorrerebbe una scienza della nutrizione perché gran parte delle malattie dipende da cibo e dalle bevande sbagliate. Il medico lascia tutto avvolto nella nebbia e nel mistero e chiama maligno il cancro, come gli stregoni che addebitavano i mali agli spiriti maligni.

Se i medici facessero capire che c'è una motivazione precisa ai mali, la gente, cambierebbe stili di vita, non ricorrerebbe più ai medici e ciò sarebbe un attentato agli interessi medico-farmaceutici; perciò i manuali medici affermano che tante malattie sono di origine sconosciuta e alimentano lo sparacchio di virus e batteri, eredi degli spiriti maligni. Il presidio medico-farmaceutico-chirurgico ha inventato una rete infinita di patologie che fanno paura e ti consegnano rassegnato nelle mani dei medici; se uno prende la medicina troppo sul serio, non c'è modo di uscire fuori dalle malattie.

La scienza non deriva dal titolo o dalla cattedra, esistono dei limiti agli attestati e alle patenti; scienza significa chiarezza d'dee e non citazioni di fonti a supporto, non è fatta necessariamente di libri e di professori, ma d'osservazioni intelligenti e anche da idee prese dagli altri se sono idee giuste. Oggi, dietro ogni iniziativa scientifica c'è uno sponsor e l'interesse economico, mentre muoiono ricercatori indipendenti e originali, gli esperimenti

scientifici sono commissionati e finanziati, perciò canalizzati anche nell'esito, gli esiti scomodi sono nascosti.

Gli scienziati sono teleguidati e remunerati, i laboratori scientifici sopravvivono soltanto grazie al lavoro commissionato dalle aziende; non esistono esperimenti condotti dai piccoli produttori, ma solo quelli promossi dalle multinazionali e dalle università; quando poi un esperimento produce risultati scomodi, arriva l'insabbiamento dei risultati. La medicina d'oggi, premuta da interessi economici, è basata sui farmaci, sul bisturi e sull'omertà.

Quando si va dal medico, se ne esce con patologie, prescrizioni di farmaci e richiesta di esami, il medico, come un bravo militare e non come un libero professionista, deve obbedire e deve applicare schemi e protocolli prefissati da altri; lo fa per dovere, per evitare critiche dei colleghi, per deontologia professionale, per amore del buon vivere, per precise direttive ospedaliere, per disposizioni sanitarie del ministero, perché influenzato dagli informatori dei farmaci e dai luminari della medicina, sempre coccolati dal sistema sanitario e dalla televisione.

I medici spesso sono schierati con Big Pharma per sopravvivere e per difesa del loro status, non è facile spretarsi, riciclarsi, farsi espellere dall'ordine e perdere i privilegi, anche i medici hanno famiglia. La conseguenza è che le giovani madri sono preda facile di una diseducazione pediatrico-televisiva, subiscono un lavaggio del cervello, di tipo alimentare e farmacologico, dalla pediatria, dalla scuola, dalle amiche, sono il target più ambito d'ogni spot pubblicitario; la credulità non è prova d'intelligenza.

Robert Mendelsohn afferma: "Il tuo bimbo sta bene? Non portarlo dal pediatra, te lo ammalerebbe. Il tuo bimbo sta male? Non portarlo dal pediatra, te lo aggraverebbe"; per i medici, la malattia è la norma e la salute, una casualità, sono solo capaci di suggerire farmaci, bisturi e trapianti. Sono incapaci di restituire la salute, hanno dimenticato che Ippocrate diceva che la Natura (cioè il sistema immunitario) è la sola medicatrice dei mali; oggi, a causa degli interessi economici, viviamo in un mondo programmato per farci ammalare e accorciarci la vita.

Paracelso (1493-1541), medico e filosofo svizzero, perseguitato e costretto dai colleghi medici a rifugiarsi in Germania, dove diventò il massimo esponente del naturalismo tedesco, si esprime come segue: "Voi medici avete completamente smarrito il cammino indicato dalla natura, avete costruito un sistema artificiale che serve solo a ingannare e a depredare il malato; vivete con l'aiuto della legge che vi permette di avvelenare la gente, rovinandone la salute; non possedete altra arte e altra scienza se non quella della truffa, non avete rispetto per il malato" (Valdo Vaccaro).

Il dott. Oliver Wendell Holmes (1809-1894), uno tra i più celebrati chirurghi americani, professore d'anatomia e fisiologia all'Università di Harvard, ha detto: "Credo fermamente che, se l'intera scienza medica fosse depositata in fondo al mare, ci sarebbe la salvezza per il genere umano e la rovina per i poveri pesci". Oggi stato e medicina, per ottenere il consenso, si servono anche delle statistiche false, la medicina fa anche leva sul terrorismo e la propaganda mediatica; i medici eretici sono epurati, Nacci, Di Bella, Bonifacio e Simoncini, per essere andati contro l'ordine medico, hanno pagato con la radiazione dall'albo.

L'igienismo vuole risalire alla causa dei mali e non vuole eliminare il sintomo, la malattia si cura eliminando le cause che l'hanno determinata, in tal modo, si purifica il sangue e si risana tutto il corpo. Tra i pionieri dell'ANHS (American Natural Hygiene Society), il dott. Sylvester Graham (1794-1851) affermò che l'uomo che tenta di curare un disordine fisico, senza conoscerne le reali cause, è come un cieco che brancola nel buio; il dott. Russell Thacker Trall (1812-1877) disse che il sistema igienistico è in armonia con la natura, il dott. John Tilden (1851-1940) affermò che non bisogna curare le malattie, ma occorre sapere cosa fare per stare in salute.

Nel recupero della salute, la teoria igienista della tossiemia surclassa l'abusata teoria dei germi patogeni, John Tilden attribuisce tutte le malattie alla tossiemia o intossicazione del sangue, che ha raggiunto i limiti di tolleranza. Fino a quando il nostro sangue sta entro la quota massima tollerabile di tossine, non sorgono malattie, quando però il materiale tossico scaricato nel sangue sale oltre quella soglia, scatta la malattia.

A quel punto occorre procedere con il digiuno ad acqua leggera che è solvente, il digiuno è stato praticato dai tempi più antichi, gli animali feriti, avvelenati, malati, stanchi o spaventati, smettono di mangiare e digiunano. Le tecniche igienistiche oggi suggeriscono anche semi-digiuni a base di arance, uva, ciliegie e frutta acquosa; l'igienismo è contrario a tutte le cure mediche, curare la malattia è andare contro le leggi naturali, salvo eccezioni nel caso d'emergenza o pronto soccorso.

Mentre l'America ha una rete di cliniche igienistiche, in Italia esistono solo farmaci, bisturi e Lourdes, in Italia non si commercializza nemmeno l'acqua distillata a uso alimentare, usata per i digiuni. Il nostro Ministero della Salute, alla continua ricerca di vaccini e di farmaci, non ha ritenuto di dover informare il pubblico italiano sul fatto che esiste un'alternativa ai disastri della medicina ufficiale. In occidente gli psichiatri internarono nei manicomi gli anarchici, in Unione Sovietica gli anticomunisti e in Germania gli antinazisti; per il potere, gli individui intellettualmente liberi rappresentano un pericolo, perché il sistema si alimenta con il conformismo e la propaganda. Purtroppo la scienza, aiutata dalla cattedra, è nata anche dal tentativo di superare le opinioni individuali.

Però alcuni scienziati illuminati sostengono che nemmeno nella scienza deve dominare il dogma, un partito o un'idea preconcepita, anche se la scienza e la medicina sono sottoposte al profitto. Ai pazienti è praticamente negata l'autodeterminazione, la volontà di morire, è negato il diritto di rifiutare farmaci e cure ufficiali; ciò malgrado, oggi in Italia il 67% della popolazione è favorevole all'eutanasia, ci sono più italiani a favore dell'eutanasia che dell'aborto, quanto è distante dal paese la classe politica asservita agli interessi!

A tutti dovrebbe essere lasciata la libertà di decidere sul proprio corpo e sulla propria vita, perché questi sono diritti naturali inalienabili, nessuno dovrebbe subire trattamenti sanitari da lui non consentiti, invece i medici fanno sperimentazioni con i farmaci sugli ammalati e sezionano cadaveri per curiosità e per fare esperienza. La chiesa cattolica afferma che, al di fuori della morale cattolica, non esiste bioetica meritevole d'attenzione, perciò impone, a una classe politica a essa supina, che la morale cattolica valga per tutti gli italiani.

Sia la Corte di Strasburgo che la Corte di Cassazione italiana (sentenza 26446/2002), giudicano legittime le cure del medico, salvo il caso d'espresso rifiuto del paziente; cioè i medici non devono chiedere il consenso alle cure da loro proposte, ma devono però accettare il rifiuto del paziente a riceverle; è questa la cosiddetta libertà di cura, però quest'approccio richiede un'informazione adeguata fatta al paziente, che non sempre è data, e richiede anche una sua capacità di giudizio.

Questa sentenza della cassazione ha fatto fare un passo indietro a un'altra sentenza della cassazione del 1992, che prevedeva sempre un consenso informato del paziente; il codice deontologico del medico prevede questo consenso informato del paziente o dei suoi familiari se è impedito, però non sempre i medici vi si uniformano, calpestando il diritto all'autodeterminazione del paziente, il quale non è informato che esistono terapie alternative a quella proposta. Un soggetto libero e sovrano non può dipendere dalla volontà altrui, invece certi medici considerano il paziente non una persona, ma un corpo da trattare e manipolare, su cui fare esperienze e applicare terapie costose, nell'interesse dei produttori di medicinali e di apparecchiature mediche da ammortizzare. Quando il medico rivendica l'autonomia di giudizio, non fa altro che calpestare i diritti dell'ammalato che non informa in modo adeguato.

Con l'accanimento terapeutico si ritiene doveroso salvaguardare una vita vegetativa, senza tenere conto del parere dei familiari del paziente. Il diritto all'informazione è il presupposto per un consenso libero e consapevole, se la chiesa e certi medici sono ufficialmente contro l'eutanasia, paradossalmente, certe cure introducono surrettiziamente l'eutanasia, senza che il paziente lo sappia, senza che abbia dato l'autorizzazione e senza che la legge lo permetta.

In teoria in USA le cure sono pianificate in anticipo tra medici, pazienti e loro familiari, anche la costituzione europea prevede un consenso libero e informato alle cure; in Italia si è proposta la figura di un fiduciario del paziente, ma la proposta è stata bocciata dal comitato nazionale bioetica, che rappresenta la posizione dei medici conservatori. Oggi la medicina, per piegare il paziente alle sue scelte, ha lo strumento giudiziario dell'inabilitazione; infatti, si può inabilitare chi non si vuol curare o non vuol fare vaccinare i figli, per costringerlo a subire le cure proposte dai medici.

Una legge del 9.1.2004 ha limitato le possibilità di scelta del paziente, questa legge prevede l'assistenza di una persona nominata dal giudice tutelare, spesso un parente, il paziente poi dovrà subire le cure da questo accettate, gli anziani di peso, ma con un patrimonio, corrono gravi rischi. L'articolo 32 della costituzione afferma che nessuno può essere obbligato a un dato trattamento sanitario se non per disposizione di legge, però la corte di cassazione, con sentenza 301/2001, ha riconosciuto la libertà terapeutica del medico e non l'autodeterminazione dell'ammalato o il suo diritto all'informazione.

La legge stabilisce che il medico non risponde d'eventuali insuccessi della cura, dettata dai protocolli medici, risponde solo per grave negligenza, la quale è opinabile e i medici ospedalieri sono coperti dai loro colleghi, comunque, i medici si tutelano dai rischi assicurandosi. La legge italiana obbliga a vaccinare i bambini contro difterite, tetano, poliomielite ed epatite b, in ossequio all'art. 32 della costituzione che afferma che nessuno può essere obbligato a un trattamento sanitario se non per disposizione di legge.

Succede spesso che una legge o un comma vanifichi una legge buona, è la solita ambiguità legislativa, con leggi e sentenze che si contraddicono e contraddicono la costituzione; infatti, la cassazione, con sentenza 307/1990, ha imposto che può essere imposto qualunque trattamento sanitario, se serve a star meglio, però ciò dipende dall'incontrollata valutazione del medico curante; i magistrati sono vittime come gli altri d'ignoranza e della cultura di massa.

La costituzione europea prevede un consenso libero e informato alle cure, l'art. 32 della costituzione italiana afferma che nessuno può essere obbligato a un trattamento sanitario se non per disposizione di legge, aggiungendo che la legge non può violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana. La cassazione, con sentenza 307/1990, ha sancito che può essere imposto qualunque trattamento sanitario, se serve a star meglio; con un'altra sentenza del 1992 ha previsto il consenso informato del paziente, con un'altra, la 301/2001, ha riconosciuto la libertà terapeutica del medico.

In USA hanno notato che la poliomielite dilagò in concomitanza con l'abbandono dell'allattamento al seno, si sapeva che l'allattamento al seno forniva anticorpi al neonato, non ancora dotato di un efficiente sistema immunitario. Oggi in Italia, teoricamente, il genitore che si sottrae il figlio alla vaccinazione obbligatoria, è punito con una sanzione; inoltre, alcuni adulti, per accedere a certi lavori, sono stati obbligatoriamente sottoposti ad alcuni vaccini, che hanno rischi e controindicazioni.

A causa di alcuni vaccini, sono morti dei bambini o sono divenuti disabili, dal 1992 se n'è previsto l'indennizzo per via giudiziaria, sono sollevati da responsabilità i medici che seguono i protocolli ufficiali, mentre sono colpiti solo quelli che fanno di propria testa; tale dogmatismo non può essere di stimolo allo sviluppo della medicina, però favorisce i produttori di medicine brevettate. I vaccini sono inutili o dannosi, senza vaccino, in Italia l'epatite B stava scomparendo da sola, però il ministro De Lorenzo lo rese obbligatorio,

dopo aver ricevuto 600 milioni di lire da una casa farmaceutica; l'epatite B è una malattia che colpisce il fegato e si trasmette attraverso il sangue, perciò il rischio per i neonati è insignificante.

Nel 1984 in Spagna era significativamente aumentato il numero dei chirurghi, perciò nel 1994 si notò un aumento proporzionale delle operazioni; anche le cause legali dipendano dal numero degli avvocati e degli uffici giudiziari; in quell'anno in Spagna esplose l'operazione alla cataratta, il taglio cesareo e l'operazione alle ernie inguinali. Il tentativo del governo di controllare la spesa sanitaria è ostacolato da alcune forze politiche che, con la scusa di difendere la salute pubblica, in realtà difendono, non disinteressatamente, gli interessi delle case farmaceutiche.

In ospedale si ricevono piaghe da decubito, che con adeguata assistenza infermieristica si potrebbero evitare, infezioni, si hanno scambi di medicinali, errati dosaggi di medicinali; dopo le operazioni, ci sono stati oggetti estranei lasciati all'interno del corpo; i medici, quando visitano un paziente dopo l'altro, non si lavano più le mani. I raggi X favoriscono il cancro e le cardiopatie ischemiche, anche le radiografie sono abusate, le radiazioni si accumulano nell'organismo, possono produrre mutazioni di geni e accorciano la vita, le mammografie favoriscono il cancro al seno.

I medici prescrivono i raggi X anche per dare l'impressione al paziente di non lasciare niente d'intentato, chi ha disturbi alla schiena, se è operato, a volte conserva i dolori e il trattamento può determinare un'invalidità permanente. Oggi si abusa con il parto cesareo, pagato meglio agli ospedali dal sistema sanitario, rispetto al parto naturale; 100 anni fa i medici stabilirono che lo squilibrio psicologico femminile era dovuto all'utero, perciò pian piano si affermò l'isterectomia, o castrazione femminile, con asportazione di utero e ovaie; questo intervento è eseguito in presenza di fibroma all'utero, anche non maligno. Sarebbe sufficiente anche l'asportazione con laparoscopia del fibroma, che, con un digiuno o cambiando dieta, si riassorbe anche da solo.

Negli Stati Uniti l'isterectomia è fatta prima dei 60 anni a 600.000 donne l'anno, oggi l'hanno eseguita 20 milioni di donne, l'intervento è in forte sviluppo anche in Europa e in Italia; in Gran Bretagna si fanno 100.000 interventi l'anno, il 60% di questi interventi è fatto a donne in pre-menopausa. Però più del 90% delle isterectomie non sono necessarie, inoltre la castrazione femminile ha conseguenze fisiche, emotive e sessuali, nel senso che fa diminuire il piacere sessuale femminile.

L'isterectomia totale implica l'asportazione di utero, ovaie, tube di falloppio e cervice; la ragione principale dell'intervento è il fibroma all'utero, che generalmente non minaccia la vita, in misura minore, l'endometriosi, l'abbassamento dell'utero, disordini mestruali, emorragie, cisti ovariche, infiammazioni pelviche e tumore alle ovaie; senza le ghiandole ovaie, la donna è esposta all'osteoporosi e alle malattie cardiache.

In caso di rimozione delle ovaie a causa di tumore, il rischio di tumore non è eliminato, perché un po' di tessuto ovarico può restare nell'utero e perché l'avvelenamento del sangue, cioè la causa del male, non è cessato; l'intervento può danneggiare vescica e uretere e, se si lede l'intestino, può aver luogo un'infezione del peritoneo; se non si cambia dieta, rimangono stitichezza e frequenza urinaria. Dopo l'intervento, si possono avere perdite di sangue, infezioni vaginali, i rapporti sessuali diventano più difficili, ci sono problemi urinari, irritabilità; a causa delle distruzioni ormonali dovute all'asportazione delle ovaie, aumentano malattie cardiache e osteoporosi.

L'utero è un importante organo sessuale, dopo la menopausa, le ovaie continuano a funzionare e producendo ormoni estrogeni, che favoriscono la salute della pelle e delle ossa e proteggono dalle malattie cardiache. L'utero è l'equivalente femminile della prostata maschile e le ovaie sono l'equivalente dei testicoli maschili, nell'uomo l'asportazione di prostata e testicoli dà la castrazione, la donna è castrata quando le sono tolte utero e ovaie.

In Italia tanti sono contro l'aborto o contro la fecondazione innaturale, però nessuno attacca la castrazione femminile, praticata anche dalle cliniche private, che fanno capo a enti religiosi cattolici. Dai greci antichi in poi, i medici hanno attribuito all'utero la fonte di ogni disturbo femminile, soprattutto mentale; nel XIX secolo, il medico Charles Meigs invitava le donne a non sviluppare l'intelletto, perché ciò avrebbe causato l'atrofia dell'utero.

Per i ginecologi l'utero era l'organo che controllava il comportamento delle donne, poteva portare a isterismo, ninfomania, depressione e alla voglia incontrollata di ballare il valzer, questi disturbi si potevano eliminare rimuovendo l'utero; così, liberando le donne anche dalla schiavitù delle mestruazioni, queste divenivano più trattabili e disciplinate. Lasciando da parte questo retroterra culturale e medico, bisogna dire che oggi la popolarità dell'isterectomia è collegata al guadagno dei ginecologi e al business della medicina e degli ospedali; il sistema sanitario paga anche gli interventi inutili, ma non le cure estetiche.

Generalmente i fibromi dell'utero sono benigni e non creano fastidi, generalmente si atrofizzano con la menopausa, quando diminuisce il livello di estrogeni; inoltre possono essere evitati o curati con una dieta povera di proteine animali e zuccheri raffinati, possono essere elisi con la dieta; quando è necessario, i fibromi possono essere asportati anche senza asportare l'utero e connessi. Lo sviluppo di fibromi è dovuto anche alla presenza nell'ambiente di xeno-estrogeni presenti nei pesticidi e negli erbicidi.

Con la dieta e con la menopausa scompare l'eccesso di estrogeni prodotti dalle ovaie che ne favoriscono la formazione; le donne che subiscono l'isterectomia, a volte continuano ad avere dolori pelvici. Per compensare la perdita ormonale conseguente all'asportazione delle ovaie, i medici somministrano alle pazienti ormoni ed estrogeni sintetici, che possono portar al tumore del seno, con asportazione dello stesso, altra operazione in gran voga.

Negli ospedali si eseguono tanti tagli cesarei non necessari; normali processi naturali, come la menopausa e i parti, sono stati pesantemente medicalizzati, mentre le vecchie levatrici sono finite; in passato levatrici ed erboriste erano state fatte passare anche per streghe, condannate prima dalla chiesa e poi dai medici, ai quali toglievano mercato. La terapia sostitutiva degli estrogeni sintetici, cui ricorre un terzo delle donne in menopausa e quelle alle quali sono state asportate le ovaie, provoca cancro al seno, affezioni cardiache e colpi apoplettici.

Per le donne è in voga taglio cesareo, isterectomia e raschiamento dell'utero, in USA e in Italia i tagli cesarei sono in proporzione molti più alti che in Olanda, a Napoli sono più alti che a Milano, e non se ne conosce la ragione; in USA il tasso era del 4,5% nel 1965 ed è salito al 24,1% nel 1986, a Napoli si supera largamente questa percentuale. La conseguenza del taglio cesareo sono emorragie, ematomi, infezioni al tratto urinario e lesioni. Gli scienziati medici, ossequiosi verso i produttori, prima che fosse vietato il DDT, avevano detto che occorreva ulteriori studi prima che fosse proibito, anche per il tabacco non avevano voluto riconoscerne tempestivamente la pericolosità. In America il consorzio delle industrie del tabacco finanziava l'associazione medica, perciò questa non esprimeva alcun parere sui pericoli del fumo, inoltre le riviste di medicina accettavano la pubblicità delle sigarette.

Ancora oggi, tanti illustri membri della medicina affermano che occorrono ulteriori studi prima di vietare farmaci che si sono già rivelati pericolosi, non vogliono offendere le case farmaceutiche. Gli errori dei medici derivano anche da un eccesso di trattamenti ed esami, poi i decessi dovuti a errori medici sono attribuiti ad altra causa; quelli che in Usa non hanno l'assicurazione sanitaria, cioè circa 40 milioni di persone, sono curati in strutture pubbliche e rischiano più degli altri. Le pieghe da decubito degli anziani ricoverati si potrebbero prevenire con un'adeguata assistenza infermieristica, fanno aumentare il tasso di mortalità, poi il referto medico afferma che la morte è dovuta alla malattia e all'età. Gli

istituti di ricovero per anziani provocano lesioni e decessi, i ricoverati soffrono di disidratazione e malnutrizione, il che ne accelera la morte.

Nel periodo 1999-2001 un terzo degli istituti per anziani americani sono stati citati in giudizio per maltrattamenti, anche in Italia ne sono emersi dei casi. I certificati di morte di questi anziani non ne denunciano le vere causa di morte, essi sono maltrattati e ricevono un uso eccessivo di medicine, ma non morfina per lenire il loro dolore; la maggior parte dei loro decessi è attribuita a cardiopatie, i decessi dovuti a malnutrizione, disidratazione e costrizione fisica non sono annotati nei certificati di morte.

Usa, Europa e Italia rifiutano di tracciare un confine tra salute e malattia e i medici scrivono ricette, sotto l'influenza di campagne promozionali delle case farmaceutiche; le prove sui danni del tabacco hanno fatto fare un passo indietro all'industria delle sigarette. In Usa si criticano le speculazioni sanitarie e alcuni giudici hanno condannato i grandi produttori, comunque, recentemente in USA è stata adottata una legge che rende più difficili i risarcimenti ai cittadini colpiti dalle medicine. In queste cause collettive, promosse da associazioni private, la competenza è stata trasferita dagli stati alla corte federale, senza la presenza dei giurati popolari. Quanto detto per la sanità USA, vale anche per l'Italia, anche in Italia si specula sulla sanità, anche nella sanità italiana esistono conflitti d'interesse e nel paese non si tiene veramente conto della salute e dell'interesse della gente, mentre la spesa sanitaria è fuori controllo e aumenta sempre di più.

La medicina odierna è data da un complesso di tecnologie e metodologie di tipo invasivo, improntate alla chirurgia facile, al trapianto spettacolare, alla farmacologia e alla prevenzione di tipo vaccinatorio; in linea perfetta con gli interessi dell'Ordine Medico, dell'OMS, della FDA e delle multinazionali del farmaco e delle industrie chimiche e alimentari. Secondo i medici, la malattia è un nemico esterno che si concretizza in disfunzioni, dolori, febbre, infiammazioni, ulcerazioni, squilibri ormonali, carenze ed escrescenze; un nemico da combattere facendo ampio impiego di farmaci, bisturi e trapianti; i vaccini sono farmaci riservati alle persone sane, per i medici, la malattia si combatte, organo per organo, anche se con poco successo.

I medici sono sotto pressione degli interessi economici e dei pazienti che vogliono continuare con il loro stile di vita; però è dimostrato che i medici, per loro e i loro familiari, usano pochi farmaci, pochi vaccini e pochi ricoveri in ospedale. La medicina è alla ricerca ossessiva di nuove patologie e di nuove fonti di guadagno, ridicolizza l'igienismo naturale, che non è menzionato nelle scuole e nelle università; medici dissidenti e medici alternativi testimoniano il malessere che ribolle all'interno della medicina ufficiale.

La medicina si è divisa in tante branche specialistiche, ha moltiplicato le malattie o sintomi di malattie, ha diviso i medici in patologi che individuano le patologie e clinici che le curano; i primi, anche confortati dalle analisi, spesso sbagliano le diagnosi, e i secondi non curano; il business della sanità ha creato una piramide sanitaria pazzesca. Oggi la gente è medico-dipendente, la medicina ha preso il posto della natura e poggia su privilegi legali che obbligano anche ai vaccini; questa medicina innaturale è in mano a boia ammalatori, quelli più a rischio sono i più deboli, i più vulnerabili, i più indifesi, uomini o animali.

La medicina sintomatica non capisce che una cosa è la malattia-causa (tossiemia) e un'altra cosa è la malattia-sintomo, una cosa è il comportamento ammalante e un'altra cosa sono le sue conseguenze; le malattie vere sono, infatti, le scelte folli di ognuno e non le eruzioni sulla pelle. Oggi i pilastri su cui poggia la medicina raccomandata sono le diagnosi precoci, come le inutili e dannose mammografie e le inutili e dannose profilassi chiamate vaccinazioni; poi le cure farmacologiche del sintomo con farmaci che sono veleni intossicanti l'organismo; quindi la rimozione chirurgica, le cure ormonali e l'eparina per il sangue poco fluido.

Questa medicina, con l'accanimento terapeutico, prolunga artificialmente le sofferenze del malato senza curarlo; una volta, a causa della povertà, si moriva di fame, di freddo e di

mananza d'igiene, oggi, invece di adottare un'alimentazione vegetariana, si mangia di tutto e di troppo, mentre la medicina contribuisce di nuovo ad accorciare la durata della vita. Le statistiche addomesticate fanno propaganda affermando che in occidente la vita si è allungata, rispetto a 100 anni fa, senza accennare al fatto che la minore durata della vita media precedente era stata la conseguenza di due guerre, con annessa carestia ed epidemia, e di una mortalità infantile molto più elevata.

Esiste una magia propagandistica dei numeri e delle statistiche false, che oggi sono la forma moderna della propaganda di stato; il governo, fraudolentemente, è abituato a sottostimare disoccupazione, inflazione e pressione tributaria e a esaltare statisticamente i successi della medicina, affermando falsamente che sta allungando la vita, tesi che favorisce chi vuole allungare l'età della pensione.

Siamo tutti manipolati, la gente è assuefatta ai cibi cancerogeni e alle cure che non curano, poche persone ci stanno manovrando, orientandoci verso scelte, soluzioni e valori di loro gradimento, cioè di gradimento delle loro tasche. La difesa degli interessi dell'industria e delle aziende farmaceutiche non coincide con la difesa della salute, intorno alla sanità gravano grandi interessi, le industrie, per piazzare i farmaci e le apparecchiature mediche, distribuiscono incentivi ai medici.

Il Vioxx, un antinfiammatorio contro l'artrite, prima di essere ritirato dal commercio, ha causato la morte di 60.000 pazienti e 180.000 tra infarti e ictus; in Usa la FDA, che è nata a presidio della bontà dei medicinali, non è intervenuta tempestivamente per bloccarne l'uso e la Merck, vendendolo, ha guadagnato due miliardi di dollari l'anno. Il Premarin della Wyeth, usato contro i disagi della menopausa, procura cancro e danni cardiovascolari, il Celebrex prodotto dalla Pfizer produce gli stessi danni del Vioxx, lo Zoloft, antidepressivo per adolescenti, induce al suicidio, esattamente come Prozac e Ritalin. L'Aulin, con principio chimico Nimesiulide, della Roche svizzera, è stato ritirato dal mercato irlandese, spagnolo e finlandese, perché provoca insufficienza epatica, però l'agenzia italiana per il farmaco non si è pronunciata al riguardo.

La Roche, Bayer, Pfizer e Glaxo e altre 30 aziende farmaceutiche sono state denunciate dal procuratore capo di Istanbul per aver falsificato documenti e per affermazioni false; ci sono in commercio migliaia di medicinali pericolosi per la salute, l'antidiabetico Avandia, della britannica Glaxo, approvato dalla FDA americana, secondo la più prestigiosa rivista medica britannica presenta alti rischi cardiovascolari.

I farmaci di sostituzione ormonale per le donne provocano cancro, embolie polmonari e infarto, gli ormoni di sintesi sviluppano tumori alle ovaie e al seno. Lo stato della Nigeria ha accusato la statunitense Pfizer, di aver utilizzato illegalmente 200 bambini come cavie umane di nuovi farmaci, determinandone malformazioni, cecità, danni cerebrali e paralisi. Sono state inventate malattie per essere curate con medicine già pronte; la Pfizer ha 249 progetti di sviluppo in settori molto redditizi come obesità, diabete, artrite, schizofrenia, oncologia, malattie epatiche, Aids, Alzheimer.

Nelle Filippine sono stati distribuiti vaccini contenenti anticoncezionali; per sedare pazienti agitati negli ospedali si usa il Tavor, mortale e sconsigliato persino dalla FDA. I farmaci e l'acido salicilico delle aspirine non sono filtrati dalle reni e dal sistema escretorio e vanno a depositarsi nel grasso del corpo, assieme agli altri veleni che non trovano via d'uscita; le sostanze immesse nel corpo, o sono riconosciute come elementi nutritivi e assimilabili, oppure sono veleni da espellere; quando farmaci, vaccini, cadaverine, acidi urici, nicotine, caffeine e sali inorganici non riescono a uscire dal corpo, perché gli organi emuntori ne sono incapaci, sono immagazzinati in una discarica all'interno del corpo e avvelenano il sangue.

L'unico modo per espellere queste vecchie porcherie è il digiuno ad acqua o i semi-digiuni con diete crudiste fruttariane prolungate per mesi e mesi, resistendo ad attacchi d'emicrania che attestano il processo di purificazione; è utile in questo caso, come

suggerito da Manuel Lazaeta, mettere i piedi nell'acqua fredda, per richiamare sangue dalla testa, come ricorrere al cataplasma di fango sul basso ventre durante la notte. I nutrienti in eccesso, in forza della legge del minimo di Pauling, non possono essere assimilati, la vitamina C idrosolubile è più facile da metabolizzare della vitamina D, della vitamina A e della vitamina E; dal corpo non va espulso con facilità il materiale sintetico e concentrato.

L'equilibrio creato dal farmaco è un equilibrio precario, capace solo di bloccare i sintomi, invece bisogna riconquistare la propria natura biochimica, liberandosi di cattivi alimenti e di farmaci, per normalizzare le digestioni e fluidificare il sangue. I farmaci antidepressivi hanno gli effetti della cocaina, con la pubblicità, si reclamizzano farmaci inutili, pericolosi o insufficientemente sperimentati. Generalmente i farmaci sono testati su animali e poi su individui di buona salute, che non assumono altri farmaci che possano interferire; poi però i malati li assumono assieme ad altri medicinali.

La conseguenza di questo comportamento può essere infarto, allergie, depressione, asma, arresto respiratorio, insufficienza renale ed epatica, disordini nel sangue e malformazione fetale. Le principali reazioni avverse ai farmaci sono dovute agli antibiotici, ai farmaci chemioterapici, analgesici e antinfiammatori come il cortisone, che possono provocare la trombosi. Per prevenire malattie, in zootecnica e negli allevamenti ittici, si usano massicciamente gli antibiotici, che si concentrano nei nostri alimenti e nei corsi d'acqua; l'uso eccessivo d'antibiotici ha reso più resistenti alcuni agenti patogeni, come quello della salmonella. Gli animali d'allevamento sono allevati in condizione di sovraffollamento, sono colpiti da infezioni e sono preventivamente imbottiti con antibiotici.

Gli antibiotici, che dovrebbero essere usati nella lotta antibatterica, sono usati impropriamente anche contro i virus, hanno rafforzato i batteri che dovrebbero combattere; nonostante il bombardamento d'antibiotici, sono numerosi i decessi ospedalieri dovuti a infezioni contratte in ospedale. Le infezioni del tratto respiratorio sono al 90% di natura virale e non dovrebbero essere curate con antibiotici.

Per rafforzare il sistema immunitario sono efficaci vitamina C, vitamina A e zinco, dei quali l'Unione Europea, con una direttiva, ha voluto limitare il dosaggio negli integratori, perché il sovradosaggio sarebbe dannoso; comunque, vitamine e sali minerali andrebbero presi solo dai vegetali consumati crudi e non dagli integratori. Farmaci e antibiotici sono presenti nelle reti idriche, perché non sono filtrabili, queste acque a volte contengono anche germi resistenti agli antibiotici. I medici non conoscono adeguatamente l'effetto dei farmaci e non sono in grado di gestire le reazioni avverse ai farmaci, generalmente seguono le istruzioni e la formazione delle case farmaceutiche, che distribuiscono loro incentivi. Gli interventi medici non necessari provocano dei decessi e alzano il costo della sanità; gran parte degli interventi chirurgici eseguiti negli ospedali, non sono necessari.

La sindrome dell'intestino irritabile o IBS, fece nascere il farmaco Lotronex della GSK, autorizzato dalla FDA per le donne che hanno dolori di stomaco, costipazione e diarrea; ben presto però, anche questo farmaco dimostrò gravi effetti collaterali, tanto che nel 2002 il dirigente della FDA, Paul Stolley, ne aveva proposto il ritiro; il farmaco provocava costipazione acuta e colite ischemica, anche fatali, mentre i benefici erano molto modesti.

Le feci si comprimevano e le pareti intestinali si perforavano, generando infezioni, la colite ischemica è l'infarto dell'intestino, con il sangue che smette di affluire e con la morte dei tessuti. Purtroppo il controllo sulla sicurezza dei farmaci, fatto dalla FDA, era finanziato dalle case farmaceutiche; il comitato consultivo della FDA, che dava il parere sui farmaci, seguiva le indicazioni delle case farmaceutiche; anche in Australia le case farmaceutiche finanziano il 100% delle spese del relativo ente di vigilanza, è uno dei tanti casi di conflitto d'interessi.

La rivista The Lancet e i medici dell'associazione di consumatori Public Citizen denunciarono che il medicinale Latronex, prodotto dalla società farmaceutica GSK, per la

cura dell'intestino irritabile, aveva gravi effetti collaterali e provocava decessi e perciò ne chiedevano il ritiro. Il medicinale fu ritirato e poi la FDA lo riammise; nel 2001 il giornale The Lancet attaccò la FDA, giudicandola non indipendente dalle case farmaceutiche. Il giornalista David Willman, su un numero del Los Angeles Times del 2000, aveva denunciato sette medicinali mortali tra cui il Lotronex e l'articolo vinse il premio Pulitzer; nel 2002 il British Medical Journal insinuava che proprietario della FDA fosse l'industria farmaceutica.

Come negli altri disturbi, solo una bassa percentuale della popolazione presenta i sintomi d'intestino irritabile acuto o IBS, normalmente le indisposizioni sono leggere e passeggiare, ma la GSK avrebbe voluto dare il suo medicinale a tutti, a tal fine si serviva della propaganda di star e della collusione dei funzionari della FDA. Si voleva che la sindrome dell'intestino irritabile, dovuto agli alimenti, fosse considerato un disturbo comune e curabile con i medicinali.

Collaboravano alla propaganda medici, farmacisti, associazioni di pazienti, rappresentanti di medicinali, personaggi celebri, la casa farmaceutica sponsorizzava congressi medici e campagne di sensibilizzazione. Alla fine la dose raccomandata di Lotronex fu dimezzata, però la Novartis svizzera lanciò un medicinale concorrente per l'IBS, cioè lo Zelnorm, che aveva parimenti benefici discutibili e presentava problemi di sicurezza per la salute. Un'associazione di consumatori sosteneva che le case farmaceutiche, per esaltare i benefici dei farmaci, manipolavano i dati; la FDA autorizzò lo Zelnorm, però invitò la Novartis a sospendere la pubblicità ingannevole sui benefici del farmaco.

Altre malattie sponsorizzate dalle case farmaceutiche, con convegni e vacanze pagate per i medici e loro famiglie, sono la disfunzione sessuale femminile o FDS e la disfunzione erettile maschile. Secondo alcuni ricercatori però, non esiste la patologia chiamata FSD, dicono che le case farmaceutiche hanno inventato questa malattia, ai convegni gli oratori sono pagati dalle case farmaceutiche. Uno degli sponsor della FDS era la Pfizer, che progettava di vendere il Viagra anche alle donne; la psicologa Leonore Tiefer, docente di medicina all'università di New York, rifiuta legami con le case farmaceutiche e si è pronunciata contro la medicalizzazione delle difficoltà sessuali femminili, afferma che la malattia è sponsorizzata dalle case farmaceutiche www.fsd-alert.org e che i convegni che sostengono la cura della FSD sono stati finanziati da case farmaceutiche.

Le case farmaceutiche si aspettano profitti dai medicinali che dovrebbero garantire la qualità della vita, da quelli contro la depressione, contro l'obesità, contro la perdita di capelli, contro gli effetti dell'invecchiamento e contro la caduta della sessualità. Comunque, manca un accordo sulla definizione della disfunzione sessuale femminile, gli psichiatri e il loro prontuario DSM dicono che si riconosce dalla mancanza di desiderio, d'eccitamento, d'orgasmo e dal dolore; con statistiche false, affermano che colpisce molte donne.

La Pfizer sponsorizza convegni e la formazione dei medici sulla disfunzione sessuale femminile e, contemporaneamente, fa pubblicità al suo Viagra, che dovrebbe prevenire l'impotenza e facilitare l'erezione; il dottor Irwin Goldstein ha raccomandato di prendere il farmaco contro la FSD tutti giorni, lo scopo delle case farmaceutiche è di passare da una medicina ogni tanto a una medicina per tutti i giorni, come si fa per l'ipertensione.

Il dott. Irwin Goldstein, a un convegno a Parigi, ha detto che il disturbo FSD è dovuto all'insufficiente afflusso di sangue al clitoride e alla vagina, si è pronunciato a favore delle cure per la disfunzione sessuale femminile e ha consigliato alle donne anche ormoni androgeni, come il testosterone con cerotto, prodotto dalla società Proctor & Gamble, che sponsorizzava il convegno. Però la dottoressa Leonore Tiefer ribatteva che il discorso sulla sessualità femminile non si poteva fermare ai genitali, perché l'amore si fa anche con la testa, e denunciava gli effetti collaterali del testosterone, diceva che i problemi di coppia dipendevano anche dallo stress, dai reciproci rapporti, da cause sociali ed economiche.

Anche il dottore John Bancroft, dell'istituto Kinsey dell'Università dell'Indiana, afferma che il termine di disfunzione sessuale femminile è fuorviante e che l'inibizione sessuale dipende anche da stress, stanchezza e difficile relazione di coppia. E' assurdo collocare una persona che non ha desiderio sessuale tra i malati, invece, l'industria farmaceutica, per curare la malattia, ha lanciato anche la crema Alista, che si applica sui genitali femminili.

Mentre il British Medical Journal sosteneva le tesi della dottoressa Tiefer, la Pfizer testava il Viagra sulle donne, il cerotto con testosterone della Procter & Gamble fu respinto momentaneamente dalla FDA, a causa dei suoi effetti collaterali. Le medicine, se prese in condizione di ottima salute, generalmente sono eliminate dagli organi escretori, in caso però di malattie croniche, sono eliminate con più difficoltà e avvelenano il corpo, rendendolo assuefatto a esse.

Il farmaco è tossico e il sistema immunitario tenta di eliminarlo, produce effetti collaterali, cioè altre malattie, dipendenza e assuefazione, aggrava il carico tossico, fa manifestare nuovi sintomi e cronicizza i mali. La malattia sintomo è spesso un processo di eliminazione delle tossine, perciò non deve essere ostacolata dai farmaci; il digiuno serve a purificare il corpo e il passaggio alla dieta vegana produce lo stesso effetto, anche se in un tempo più lungo.

I farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), come l'aspirina, agiscono a livello locale, ma possono favorire l'ictus; invece l'analgesico paracetamolo agisce a livello cerebrale, ma può danneggiare fegato e reni e blocca i meccanismi di protezione antiossidante dell'organismo. Il paracetamolo potrebbe provocare l'Alzheimer, riduce i dolori ma abbassa la memoria e porta alla demenza senile, produce placche nel cervello; poiché è usato come analgesico, colpisce più le donne che gli uomini.

L'Alzheimer insorge quando fegato e reni sono incapaci di un'efficiente depurazione, anche farmaci combinati e sostanze chimiche, come fungicidi ed erbicidi, possono provocare malattie autoimmuni come l'Alzheimer o il Parkinson; i farmaci provocano disfunzioni metaboliche, la memoria si abbassa anche con le statine, usate per abbassare i livelli di colesterolo. L'Alzheimer si sviluppa anche con la carenza di grassi Omega 3, che si trova nelle noci e nelle mandorle, con contaminazione di mercurio e alluminio; il mercurio dei vaccini e degli amalgami dentali si accumula nei mitocondri, inibisce alcuni enzimi e riduce l'apporto energetico al cervello.

Il paracetamolo blocca l'azione dei cannabinoidi, utili nel cervello, la caduta della memoria e l'Alzheimer possono essere contrastati con la vitamina B3 o niacina, la quale normalizza schizofrenia, malattie senili, artrite, iperattività, affaticamento; le aree del cervello congestionate da scorie metaboliche hanno minore apporto sanguigno e, per conseguenza, il cervello soffre di carenze energetiche; anche l'acido lattico si accumula nel cervello e favorisce Alzheimer e Parkinson.

Mentre il paracetamolo abbassa la temperatura del corpo, la niacina combatte il freddo sulla pelle e alle estremità, sbloccando la produzione energetica dell'organismo; la niacina è più efficace se è assunta assieme alle altre vitamine del gruppo B, ad acido folico o vitamina B9 e folati che si trovano nelle verdure crude a foglie verdi e nella frutta; la mancanza di queste vitamine determina elevati livelli di omocisteina, con maggiore rischio di Alzheimer.

L'Alzheimer è contrastato anche da vitamina C e D e dalla luce solare, da magnesio, zinco, iodio, selenio; si perde la memoria perché i neuroni sono danneggiati e i mitocondri sono congestionati da proteine e grassi. L'afflusso di sangue al cervello si migliora sdraiandosi, l'Alzheimer è favorito da proteine, grassi e metalli tossici pesanti; queste scorie limitano l'afflusso al cervello dei nutrienti e la produzione energetica (Nexus Magazine – Edizione Italiana – numero 91).

In generale, le scorie del metabolismo e delle tossine ingerite ostacolano la funzionalità del cervello, per curarsi occorre favorire l'eliminazione e l'autofagia di queste scorie; i malati di Alzheimer presentano nel cervello placche e microbi pleomorfi; la malattia si contrasta eliminando il PH acido del sangue, assumendo a stomaco vuoto il bicarbonato di sodio e l'acido ascorbico o vitamina C. Per disintossicare il fegato da mercurio e alluminio, sono utili gli agenti chelanti, capaci di rimuovere metalli pesanti tossici, come lo zolfo dei cavoli crudi e l'acido ascorbico, che eliminano le neurotossine; sono utili allo scopo vegetali crudi e frutta.

La vitamina B3 o niacina è antipellagra, antiossidante, regola il sistema nervoso, aiuta la respirazione cellulare, libera energia, favorisce metabolismo e circolazione, aiuta la memoria e riduce il colesterolo; la vitamina B3 è fondamentale per lo sviluppo della potenza muscolare, si trova nel germe di grano, nel sesamo, nelle mandorle, nei datteri, nelle arachidi, nel peperoncino rosso, nel ribes nero, nelle banane, nel lievito e nelle arachidi.

Come la cottura, anche i farmaci distruggono gli enzimi, che sono prodotti anche dai batteri, i vaccini fanno più danni delle malattie che dovrebbero prevenire (Prof. B. Barker del New York Medical College), le cure mediche fanno più morti delle guerre (Prof. Mason Good); se non ci fosse la medicina ci sarebbero più salute e meno morti (dr. James Johnson del Medical Chirurgical Review). Non esistono farmaci sicuri e il corpo umano non è disegnato per prendere farmaci, che provocano cancro, infarto e altre malattie.

Il Premarin usa l'estrogeno dell'urina di mucca ed è cancerogeno; il 51% dei farmaci approvati dalla FDA ha manifestato effetti nocivi dopo che sono stati immessi in commercio; i farmaci sono la quarta causa di morte, il ricovero in ospedale la terza causa; il mercurio dei vaccini provoca autismo, l'aspartame è neurotossico e neutralizza la dopamina che è un antidepressivo naturale. Per Shelton, non esistono effetti benefici nei farmaci, come zucchero e caffè sono stimolanti e il corpo cerca di espellerli; la stimolazione porta alla depressione, si dà l'arsenico ai topi per ucciderli e agli uomini con i farmaci per guarirli, i medici affermano che l'importante è controllare la dose.

Esistono dolcificanti artificiali che sono neurotossici, statine che fanno perdere la memoria, amalgame e vaccini al mercurio velenosi, psicofarmaci che portano al suicidio, antibiotici che distruggono la flora batterica, radiazioni anticancro (radioterapia) che danneggiano il DNA, veleni chimici come la chemioterapia. L'overdose vitaminica e minerale è paventata dall'Unione Europea, perché minerali e vitamine in eccesso, se inespulsi, possono anche fare danni al corpo, però questo è un problema minore dell'avvelenamento da farmaci.

Secondo l'articolo 32 della costituzione, lo stato tutela la salute pubblica, però l'informazione sanitaria è di parte e gli esperti e i governi obbediscono alle case farmaceutiche. L'organismo è incline alla normalità e all'equilibrio e le infermità temporanee sono reazioni curative che mirano a normalizzare le funzioni organiche; è la natura che cura, se glie ne diamo i mezzi, restituisce la salute, l'equilibrio termico, la buona digestione e la pelle attiva.

Cambiando regime di vita, spariscono le infermità, le droghe farmaceutiche calmano momentaneamente e trasformano le infermità sintomatiche in infermità croniche, il veleno delle droghe blocca l'attività nervosa reattiva. Il dolore è un campanello d'allarme che nasce per reazione nervosa, sparisce per narcosi della cellula nervosa, da parte di aspirina e altri analgesici o antidolorifici; l'energia nervosa è interconnettiva ed elettromagnetica. Più si ricorre alle droghe, più l'organismo si fa insensibile al veleno, fino all'intossicazione, con impotenza difensiva e infermità cronica, cioè, il male non rimosso si radica e diventa cronico ("La medicina naturale alla portata di tutti" di Manuel Lezaeta Acharan – Baccicchetti Edizioni – Conegliano).

Iniettando nel sangue veleni che paralizzano l'attività nervosa, queste sostanze si concentrano all'interno del corpo e nel sangue, il corpo è soffocato da veleni ed è

paralizzata la difesa organica; l'azione salvatrice della natura, che doveva purificare il corpo dalle immondizie, è bloccata, obbligando il corpo a ritenere sostanze corrotte, intossicanti e irritanti; pare logico che la salute non può essere il risultato di agenti mortiferi come il veleno. Anche in una casa i parassiti si possono distruggere con i veleni o con la pulizia, il secondo sistema funziona meglio.

Ippocrate ha detto che è la natura che cura, mentre l'azione tossica dei veleni farmaceutici paralizza questo processo, le droghe o farmaci sopprimono i sintomi, che sono difese organiche, e obbligano il corpo a ritenere materiale corrotto. Le droghe sono incapaci di ridare la salute, è il naturismo che ripristina lo stato di salute; non esiste infermo senza febbre interna e pelle inattiva, la salute si recupera con l'equilibrio tra temperatura interna ed esterna del corpo.

I bagni freddi risvegliano la reazione termica della pelle, i bagni freddi del basso ventre rinfrescano le viscere; poiché la febbre delle viscere è un fenomeno di natura infiammatoria e congestiva, bisogna rinfrescare il ventre e riattivare il calore della pelle; la febbre esterna è benefica, è una reazione positiva del corpo che vuole guarire, quella interna è malefica. La febbre interna o congestione interna delle viscere, blocca nutrizione ed eliminazione e intossica, blocca l'attività della pelle dove affluisce meno sangue; la digestione sana, la buona circolazione e il sangue sano richiedono una temperatura interna pari a quella esterna, cioè l'equilibrio termico.

Tutte le malattie sono caratterizzate da disordine e febbre gastrointestinale, la febbre interna è un fenomeno di natura infiammatoria, si origina quando i nervi sono irritati e sono sottoposti a superlavoro; la febbre alla superficie del corpo è curativa e per mezzo della pelle favorisce l'eliminazione delle impurità, invece la febbre interna denota intossicazione e alterazione dei processi digestivi; con il calore interno, il cibo va in putrefazione e genera altri veleni, avvelenando il sangue.

A causa del maggior calore intestinale, il cuore manda più sangue ai polmoni, congestionandoli e riducendone la capacità di assorbire ossigeno, mentre la decongestione della pelle ne riduce le funzioni; le viscere fanno un grande sforzo per elaborare gli alimenti inadeguati. Il sistema nervoso che dirige il corpo è il motore della vita ed è nutrito dal sangue, perciò l'impurità del sangue lo indebolisce, la febbre gastrointestinale indebolisce l'energia nervosa e la vitalità dell'organismo.

Il sangue cattivo dipende da poca respirazione, da poca traspirazione, da putrefazioni intestinali, da cibo cattivo, da deficiente eliminazione di pelle, reni e intestino; le droghe o farmaci deprimono l'attività nervosa e intossicano, in inglese "drug" significa droghe e medicinali. La febbre esterna non può essere combattuta con il ghiaccio, perché questo produce il ritiro del sangue e contrasta il cuore che, per depurare il corpo, fa affluire più sangue sull'epidermite che deve traspirare. In generale, le malattie nascono dall'anormalità funzionale dell'organismo, la febbre gastro-intestinale è infiammazione delle mucose dello stomaco e dell'intestino; il corpo è rivestito da pelle all'esterno e da mucosa all'interno, la salute dipende dall'equilibrio termico tra pelle e mucose. Quando la temperatura aumenta nella zona interna congestionata, a scapito di pelle, estremità e cervello, gli organi interni lavorano male per la sovrabbondanza di sangue.

Il raffreddore serve a disintossicare ed è caratterizzato da freddo esterno e da calore nelle viscere, l'attivo lavoro della pelle decongestiona e rinfresca le viscere; quando con le pomate si soffocano le eruzioni della pelle, la materia cattiva si dirige verso le mucose interne, producendo infiammazioni ai polmoni e alle reni; quando aumenta la temperatura del ventre, accelera anche il battito del cuore, mentre la pelle è anemica e respira male.

La febbre locale e superficiale, con maggiore affluenza di sangue, è benefica e nasce con l'infiammazione locale, ad esempio a seguito di una puntura o di una scottatura, invece le malattie infiammatorie nascono dal disordine generale del corpo e dal disordine digestivo; la debolezza dell'infermo cronico nasce anche dalla denutrizione, perché l'organismo, a

causa dell'intossicazione del sangue e dalla costipazione intestinale, non trae profitto dagli alimenti.

I medici che prescrivono medicinali, sono comprati dalle case farmaceutiche con premi e incentivi, le cause farmaceutiche sponsorizzano i convegni dei medici e finanziano le facoltà di medicina; perciò si dice che tutti gli anziani hanno l'ipertensione e devono essere curati, che milioni di persone hanno il colesterolo alto che deve essere curato, che le donne anziane sono minacciate da osteoporosi e vanno curate, che la passeggera depressione dei giovani deve essere curata e deve essere curata l'iperattività dei bambini. Come la religione si fonda sulla paura, sulla paura si è organizzata l'industria farmaceutica, per lanciare malattie e medicine la strategia promozionale punta sulla paura, come la paura dell'infarto; la paura della menopausa spinge le donne alla terapia ormonale sostitutiva, la paura di una morte prematura serve a far vendere medicinali contro il colesterolo, il disagio mentale dei giovani li spinge a usare psicofarmaci.

Disgraziatamente però, poiché le medicine immesse nel mercato non sono sperimentate efficacemente e spesso sono state riscontrate dannose, a parte i noti effetti collaterali, e sono state ritirate dal mercato, queste a volte causano proprio il male che dovrebbero prevenire; infatti, l'ormonoterapia delle donne accresce i rischi d'infarti e di tumori e gli antidepressivi aumentano i pensieri suicidi nei giovani.

Per raggiungere i loro fini, le case farmaceutiche contano sulla collaborazione, non disinteressata, di medici, marketing, pubblicità su stampa e televisione, sulla collaborazione delle associazioni di pazienti, dei divi dello spettacolo e dello sport, naturalmente remunerati, sugli informatori del farmaco e sulla collaborazione legislativa dello stato, il quale riceve ordini dalle lobby farmaceutiche, come dalle banche.

E' stata alimentata la paura della malattia chiamata ipercolesterolemia, curata con le statine farmaceutiche, ignorando che il colesterolo è un elemento essenziale del nostro organismo e che solo quando è elevato, comporta rischi d'ictus e attacchi cardiaci, inoltre, non è solo il colesterolo a determinare i disturbi cardiaci; per abbassare il colesterolo, basta cambiare la dieta in senso vegetale, smettere di fumare e fare movimento.

Oggi le statine sono usate anche a scopo preventivo, cioè con il colesterolo basso, però alcune statine sono state ritirate dal mercato, infatti, la statina Baycol della Bayer ha portato a numerosi decessi e la statina Crestor dell'AstraZeneca ha provocato deperimento muscolare e disfunzioni renali ("Farmaci che ammalano" di Ray Moynihan e Alan Cassels – Editore Nuovi Mondi Media).

Sulla spinta delle case farmaceutiche, com'è stato fatto con i livelli ottimali di pressione arteriosa, la definizione di colesterolo alto è stata ridefinita, abbassando la soglia di rischio, in modo da classificare come malate un numero maggiore di persone sane; val la pena di ricordare che in USA, otto dei nove esperti che hanno redatto le nuove direttive sul colesterolo, lavorano per le maggiori case farmaceutiche ("Farmaci che ammalano" di Ray Moynihan e Alan Cassels – Editore Nuovi Mondi Media).

Oggi le multinazionali agro alimentari sono alleate con quelle chimico farmaceutiche, tutte attive nel mercato dei semi OGM, dei pesticidi, dei fertilizzanti e della chimica farmaceutica; perciò ci sono state fusioni, dominano la Monsanto americana, la Dupont americana, Novartis svizzera, l'Aventis tedesca e l'Astra Zeneca inglese. In barba alle leggi anti trust e antimonopolio, le multinazionali chimico farmaceutiche hanno dato origine al cartello Big-Pharma. Le fusioni tra le industrie chimiche e farmaceutiche si fanno non nell'interesse del libero mercato, della salute o dei consumatori, ma solo per sfruttare meglio il business della chimica e della malattia, premendo come lobby sui governi.

Le multinazionali sono coinvolte nella distruzione della foresta fluviale brasiliana e impongono i prezzi ai piccoli coltivatori, oggi i paesi poveri sono i maggiori importatori di prodotti alimentari, però il Sudamerica è esportatore netto, mentre l'Unione Europea ha venduto all'estero sottocosto le sue superproduzioni agricole; tutti questi fatti alterano le

leggi di mercato. Sui prodotti dell'agricoltura mangiano agricoltori, produttori di fertilizzanti, di sementi e d'antiparassitari, poi ci sono grandi aziende che commercializzano i prodotti agricoli, i grossi punti vendita e le industrie di trasformazione, perciò il prezzo finale è anche dieci volte quello pagato al contadino, che, come nel passato, ancora oggi vive di stenti.

La maggior parte della torta va all'agrobusiness, commercio e industrie di trasformazione; quando l'agricoltura è sussidiata dallo stato, i sussidi statali servono a garantire guadagni soprattutto dell'industria di trasformazione, che vuole acquistare dai contadini materia prima a basso prezzo e ai supermercati alimentari. E' concentrato il settore del trasporto delle granaglie (Cargill), il settore agrochimico (Monsanto) e il settore vendite (Carrefour), dopo la concentrazione orizzontale è seguita quella verticale; siamo alla presenza di un mercato monopolistico che garantisce alti profitti, il liberismo non esiste.

I sussidi europei sono stati accusati di aver provocato aumento di produzioni e abbassamento dei prezzi, in realtà, l'Australia ha aumentato la produzione di frumento più dell'Europa, però l'Australia ha tanta terra inutilizzata, inoltre, anche gli agricoltori americani ricevono contributi; questi contributi sono concessi da EU, USA e Giappone, però la fetta più grossa dei sussidi finisce in poche mani, nemmeno il WTO ha favorito un vero liberismo. Gli accordi sul commercio agricolo non hanno aiutato il mondo contadino, non hanno alleviato le condizioni dei contadini del sud del mondo, che sono più numerosi; nel terzo mondo esiste anche la carestia alimentare, l'attuale regime dei prezzi e dei sussidi serve solo a rafforzare agrobusiness e grandi monopoli.

L'Europa concede forti aiuti ai produttori di carne e di latte del nord, aumenta l'importazione d'alimenti dal terzo mondo e i piccoli produttori occidentali, a causa del crollo dei prezzi, stanno abbandonando la produzione agricola, vendono la terra e si suicidano; 50 anni fa i contadini ricevevano il 50% del prezzo pagato dal consumatore, oggi la percentuale è scesa anche al 10%. Alcune finanziarie agricole mirano ad appropriarsi delle terre dei contadini indebitati; oggi una delle prime cause di morte dei contadini USA e della Gran Bretagna è il suicidio; oltre la speculazione bancaria, esiste quella agricola, quella della grande distribuzione e quella della sanità.

Nel terzo mondo, metà della popolazione si guadagna da vivere coltivando la terra, però anche lì gli agricoltori si riducono e aumenta il prezzo del riso e del grano, ne hanno guadagnato aziende dell'agrobusiness, le immobiliari che rilevano i fondi e aziende chimiche che producono fertilizzanti e pesticidi; altre aziende impongono semi brevettati e manipolati geneticamente che richiedono pesticidi con il loro marchio. Gli enti della chiesa cattolica controllano finanziarie della coltivazione in tutto il mondo e ora lo sta facendo anche la Cina.

Il controllo della catena alimentare e dell'acqua potabile vede in prima linea Monsanto e Cargill, l'agrobusiness è responsabile degli accordi del WTO che liberalizzano il mercato globale dei beni agricoli a vantaggio delle grandi imprese legate al settore; in Europa i contadini stanno scoprendo che è impossibile competere con le importazioni a basso prezzo. Nel terzo mondo, la specializzazione delle culture votate all'esportazione, priva i paesi poveri delle produzioni essenziali per la sopravvivenza e della sovranità sull'acqua per le culture tradizionali; l'acqua è contaminata dalla chimica e dal petrolio e si perde la diversità genetica delle campagne.

Per conseguenza, cresce l'immigrazione dalla campagna alla città, creando baraccopoli ed emarginati, questi lavoratori immigrati sono impiegati in condizioni insalubri e orribili, come nell'Inghilterra della prima rivoluzione industriale. Ora alcuni paesi parlano di tutela della sovranità alimentare e tentano di rilanciare la produzione agricola locale, senza fertilizzanti chimici ed erbicidi; sono contro il WTO, in una logica autarchica, vogliono solo l'importazione di prodotti che non possono produrre ed esportare solo le loro eccedenze agricole.

E' accaduto che alcuni paesi hanno chiuso produzioni agricole e impianti di trasformazione di prodotti locali, per trasformarsi, con l'aiuto del FMI, in paesi produttori ed esportatori d'altri prodotti richiesti all'estero; per esempio, si erano messi a produrre cotone invece di cibo. Purtroppo, l'accesso ai mercati è controllato dalle multinazionali che impongono i prezzi, la legge della domanda e dell'offerta, con il suo prezzo di mercato, raccomandata dal liberismo, è una menzogna e non esiste né in agricoltura, né in borsa, né nel mercato delle materie prime; i prezzi sono fissati dalla speculazione, dall'offerta monopolistica e non dal mercato libero.

In precedenza, la produzione agricola locale aveva creato la cultura delle campagne, che tutela foreste, bacini idrici e suolo, invece l'allevamento e l'agricoltura brasiliana moderni, voluti dalle grandi imprese di agro business, stanno distruggendo la foresta dell'Amazzonia; l'allevamento e il disboscamento hanno trasformato in deserti larga parte della terra in Usa e in Medio Oriente. Le multinazionali e le finanziarie agricole si stanno comprando tutta la terra, in America e in Africa alcune sono legate al Vaticano; è il ritorno al colonialismo occulto e al feudalesimo, cioè al medioevo prossimo venturo.

CAPITOLO 15

IL CODEX, BIG PHARMA E I VACCINI

Nel 1955 l'associazione dell'industria chimica e farmaceutica internazionale creò il primo Codex Alimentarius, che prese subito a contrastare ricercatori indipendenti, soprattutto in materia di AIDS, cancro e malattie cardiovascolari; a scopo di condizionamento, l'industria USA ha finanziato tutti i partiti ed ha fatto donazioni alle università. In Italia, i partiti più finanziati da queste lobby sono quelli che difendono l'incontrollabile spesa sanitaria, che sta dissanguando i bilanci pubblici.

In effetti, in Italia si può parlare liberamente d'innalzamento dell'età della pensione, la cui gestione è stata attiva, ma, per non offendere gli amici, non si può proporre di controllare o ridurre la spesa sanitaria. Il 13.3.2002, sullo stimolo di Big Pharma, il parlamento europeo si esprime contro la medicina naturale e gli integratori, sui quali anche gli igienisti hanno delle riserve; si alzarono le proteste di erboristi e di medici naturisti e il tedesco Dott. Matthias Rath ricorse alla corte di giustizia europea; visti gli interessi in gioco, difficilmente riuscirà ad aver ragione.

Il Dott. Matthias Rath ha affermato che le case farmaceutiche vogliono guadagnare con le malattie, evitando di curarle veramente, anzi, per vendere più medicinali, sono interessate alla diffusione delle malattie e a inventare nuove malattie; dietro le case farmaceutiche sono le banche e dietro le banche, i soliti ignoti; la magistratura è spesso supina a governi e grandi interessi, mentre l'informazione, non disinteressatamente, non aiuta la gente a capire.

Dal 2005 le direttive del Codex Alimentarius erano dirette a ostacolare l'uso d'integratori alimentari farmaceutici e a limitarne le dosi; il 31.12.2009 è entrato in vigore il nuovo Codex Alimentarius, patrocinato da OMS, che dipende dall'Onu, dalla FAO e dal WTO; suo scopo ufficiale, oltre il controllo sugli integratori, è fissare lo standard dei generi alimentari, dal punto di vista dell'igiene, della tecnica di conservazione, del controllo delle contaminazioni, degli additivi, dei pesticidi e delle etichette.

Però suo scopo recondito è anche boicottare la medicina alternativa, i metodi di cura naturali e gli integratori, che, pur essendo ugualmente farmaci, danno molto fastidio alla medicina chimico-farmaceutica e le fanno concorrenza economica. L'accordo è stato sottoscritto da 160 paesi, le nazioni che non rispetteranno l'accordo, saranno sottoposte a gravi sanzioni da parte del WTO, una prassi seguita dagli stati con le multe e anche dall'Unione Europea. L'iniziativa mira anche a valorizzare gli OGM, ammessi in Usa e parzialmente ammessi in Europa; al posto delle cure con alimenti vegetali, il Codex propone 28 prodotti di sintesi chimica, disponibili in farmacia, inoltre legalizza anche l'uso di 7 sostanze chimiche, già vietate in diversi paesi, perché accusate di provocare il cancro. La Commissione Europea, con l'entrata in vigore del Codex Alimentarius, ha emanato una direttiva sugli integratori farmaceutici, con essa intende limitare i dosaggi di minerali e vitamine, eliminando dal mercato alcuni minerali e vitamine, ritirando erbe curative, proibendo l'informazione sulle proprietà curative di vitamine ed erbe; sembrano istruzioni a favore della chemioterapia, perché la mancanza di vitamine favorisce il cancro e l'eccesso di minerali inorganici degli integratori può essere dannoso all'organismo.

La direttiva fissa la quantità e il tipo di vitamine e minerali da utilizzare, però queste non sono sufficienti contro cancro, malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e malattie autoimmuni. La direttiva prevede limiti massimi di dosaggio, tenendo conto dell'apporto degli alimenti, che però non è uguale in tutte le persone; afferma che vuole proteggerci dai pericoli di eccesso o overdose di vitamine, quando milioni di persone muoiono da mancanze di vitamine, e ignorando i farmaci tossici che uccidono e che si continuano a produrre.

La direttiva è stata formulata secondo i desideri del cartello farmaceutico e cerca anche di contrastare la concorrenza di prodotti biologici e di alimenti salvavita, bandisce vitamina E, carotenoidi, vitamina B12, zolfo, calcio, magnesio, zinco, selenio; limita il dosaggio di vitamine, acidi grassi e aminoacidi, sostiene il consumo di proteine animali e la cottura dei cibi. Questa direttiva europea si estenderà al mondo intero, perché il suo standard sarà adottato dal WTO, che non lavora per l'ambiente, la salute, i consumatori e il prezzo di mercato.

La Germania è la più grande produttrice di farmaci nel mondo e bisogna ricordare che raramente una direttiva europea è stata ribaltata, perciò la normativa sugli integratori sarà al disopra della legge degli stati; noi siamo assediati da sostanze chimiche, radiazioni, OGM e farmaci e la Commissione Europea preferisce dare un giro di vite agli integratori ("Diventa il medico di te stesso" di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova).

Il nuovo Codex Alimentarius punta a vietare o ostacolare medicine naturiste e agricoltura biologica, sancisce che il bestiame d'allevamento e da latte deve essere trattato con ormoni della crescita e antibiotici; per superare le resistenze dei consumatori nei confronti d'alimenti OGM, stabilisce anche che gli alimenti contenenti OGM non dovranno più essere etichettati come tali. Contro il parere d'Ippocrate, il Codex sostiene che l'alimentazione non serve a preservare e recuperare la salute, ma servono i medicinali; il nuovo Codex limita il dosaggio di vitamine e minerali, affermando che possono essere tossici, questi orientamenti già esistevano in precedenza ed erano stati già recepiti dall'Unione Europea.

Il Codex non tutela la salute dei consumatori, ma l'industria chimica-farmaceutica, che vuole vendere medicine che non curano e fanno ammalare; con la motivazione che i supplementi nutrizionali sono dannosi per la salute, i veri integratori di vitamine e minerali diverranno illegali; il Codex rammenta che anche i nutrienti delle piante possono essere tossici, questo già si sapeva, però anche i medicinali possono essere tossici, ma non lo ricorda. Lo scopo recondito del Codex è favorire le medicine che sono pure tossiche.

Con questa strategia, rimarrebbero bassi dosaggi d'integratori e sono screditati gli alimenti naturali, non visti come utili per la cura; a causa degli insuccessi della medicina ufficiale, sempre più persone si sono rivolte verso la medicina naturale e perciò l'industria farmaceutica, temendo di perdere clienti, è passata al contrattacco. Contro la tradizione anglosassone, il Codex stabilisce che, in materia alimentare, tutto ciò che non è permesso è vietato, sembra un attentato alla libertà e alla salute; con questo nuovo Codex Alimentarius, le tossine contenute nei medicinali saranno dichiarate non pericolose, mentre nutrienti naturali possono essere vietati perché si afferma che contengono tossine. Oggi l'informazione dei medici è finanziata dalle compagnie farmaceutiche, che nascondono gli effetti pericolosi dei medicinali, spesso ritirati dal mercato; in Usa si cerca anche di mettere un freno ai risarcimenti pagati dalle case farmaceutiche. Val la pena di ricordare che ogni anno, a causa della medicina allopatrica, in America settentrionale muoiono centinaia di migliaia di persone, però le stesse cose accadono in Europa e in Italia.

Con questa strategia, ciò che non è nella lista delle sostanze autorizzate diviene illegale, sono vietati medicina naturista, agricoltura e allevamento biologici, gli alimenti contenenti OGM non devono essere etichettati come tali; per la conservazione degli alimenti si può usare il cobalto, che è tossico, oltre i limiti prima consentiti. Rockefeller è uno degli ispiratori di questo programma, assieme ad OMS e al principe Filippo d'Edimburgo, entrambi a favore della limitazione della popolazione terrestre.

A tutela della salute pubblica e contro il sovradosaggio dannoso di vitamine e minerali negli integratori, nel 2005 l'Unione Europea diramò la direttiva europea sugli integratori e l'Europa creò un suo Codex alimentare che coinvolse anche il WTO. Però, in compenso, l'Unione Europea ha autorizzato l'importazione di OGM, si disinteressa dei problemi creati

da farmaci, vaccini e ospedalizzazioni, è indifferente all'aumento dell'uso di pesticidi, erbicidi, antibiotici, alimenti geneticamente modificati, campi elettromagnetici inquinanti e all'uso del mercurio in medicina.

La direttiva europea si accanisce contro carotene, vitamina E, calcio, magnesio, potassio, ferro, zinco, rame, con fissazioni di limiti nel dosaggio; perciò in Inghilterra e Olanda sono fioccate le cause presso la Corte di giustizia europea contro la direttiva. Per difendere i produttori, gli integratori non sono stati vietati, però i dosaggi ammessi sono minimi e perciò non rafforzano le difese immunitarie; la norma lede la libertà di commercio, naturalmente, si afferma che la direttiva è stata emessa nell'interesse della salute dei consumatori. La sanità è dominata dalla chimica farmaceutica; comunque, detto fra noi, agli integratori vanno preferiti vitamine e minerali naturali dei vegetali crudi e della frutta.

Il Codex Alimentarius ha dichiarato che essere vegani produce mancanza di vitamina B12; in realtà, la vitamina B12 della carne, presente anche nei vegetali, è presente a basse dosi nel corpo delle persone sane, cioè è poca nel sangue puro, ma abbonda in chi è intossicato ed ha sangue viscoso; la vitamina C è incompatibile con la vitamina B12, la quale è sostituibile con la vitamina B9 (folati), abbondanti in ogni vegetale, il vegano ha bassi livelli di vitamina B12 e alti folati.

Dopo il calo d'interesse per l'Aids e il fallimento della pandemia messicana, le case farmaceutiche hanno bisogno di nuove patologie, le donne e i bambini sono nel loro mirino, con nuove vaccinazioni programmate dalla Glaxo, ad esempio contro il papilloma virus femminile o PV. Per i bambini, già sottoposti ai vaccini contro morbillo, scarlattine, rosolia e pertossi, oggi il nuovo morbo infantile si chiama HFMD, cioè malattia delle mani, dei piedi e della bocca. Com'è accaduto per l'Aids, il relativo virus non è stato ancora identificato, però si afferma che la patologia favorisce complicazioni neurologiche di tipo infettivo; la parola infettiva è ribadita a ogni riga, altrimenti la gente non si cura.

Questa nuova epidemia è solo una patologia intestinale dei mesi estivi, i primi casi sono stati rilevati nel Sud-Est asiatico, i sintomi includono stati febbrili, ulcerette alla gola, eritemi sulle mani e sui piedi; secondo la medicina ufficiale, la trasmissione del virus avverrebbe con contatto, con muco, con saliva e con i fluidi corporali. Nella provincia cinese di Henan, un comune ha speso 439.500 \$ per un vaccino con il quale combattere questa nuova epidemia; da sempre, i cinesi sanno fare affari con le malattie, vere o presunte, utilizzando vari intrugli.

L'affare è ottimo, basta alimentare il panico, i mezzi d'informazione esistono per questo, India e Cina sono due mercati enormi, nessun ministro della salute oserà opporsi al progetto delle case farmaceutiche, il denaro delle lobby esiste per questo. Probabilmente l'epidemia nasce dal cibo spazzatura, dall'abbandono di frutta e verdura crude, dal clima torrido e dalla putrefazione intestinale; si può guarire dalla HFMD con un digiuno purificante ad acqua distillata, senza alcun farmaco.

Henry Gadsden, direttore generale dell'industria farmaceutica Merck, si lamentava perché le medicine erano usate solo dalle persone malate, perciò, dopo aver fatto la scelta dei vaccini preventivi per le persone sane, oggi le strategie di marketing delle case farmaceutiche prendono di mira anche le persone sane, trasformando i normali disturbi e le indisposizioni in malattie; cioè inventando nuove malattie curate con nuovi medicinali.

Sfruttando la paura della morte, quella del decadimento fisico e il benefico dolore, non si vogliono più vendere medicine solo ai veri malati, così sono divenute malattie la timidezza, la tensione premestruale, le disfunzioni sessuali, la menopausa e il deficit di attenzione. Chi è a rischio di una patologia è curato come un ammalato vero e nell'uso dei farmaci non si tiene conto dei loro effetti collaterali; con questa politica, cresce il consumo di medicine e, conseguentemente, la spesa sanitaria.

A New York, Vince Parry, autore del libro: "The art of branding a condition", con il suo ufficio marketing collabora con case farmaceutiche per inventare nuove malattie, per dare

nomi di nuove malattie a vecchi disturbi; afferma che, per creare nuovi mercati per i farmaci, bisogna trasformare i disturbi naturali in patologie ("Farmaci che ammalano" di Ray Moynihan e Alan Cassels – Editore Nuovi Mondi Media).

Non esiste nessuna prova scientifica che siano state le vaccinazioni di massa, invece che il miglioramento delle condizioni di vita, a ridurre certe malattie definite epidemiche; le vaccinazioni, quando non sono dannose, sono inutili, a volte provocano la malattia da cui ci si dovrebbe difendere, altre volte altre malattie. Il vaccino vivo usato nei primi anni sessanta contro la poliomielite o il morbillo, portava spesso alla poliomielite o al morbillo; in Italia il vaccino contro l'epatite B e il vaiolo sono divenuti obbligatori quando la malattia era in forte diminuzione, inoltre l'epatite B si trasmette esclusivamente attraverso il sangue.

I vaccini contengono materiale genetico, il vaccino antipolio si ottiene dalle reni di scimmia e dal siero di vitello, quello contro il morbillo dall'embrione di pulcino; questi DNA e RNA estranei sono in grado di provocare alterazioni genetiche. Grazie all'utilizzo di siero contaminato, sono stati trovati vaccini contaminati da amebe e da virus di scimmie; i vaccini sono contaminati da microrganismi animali che possono provocare leucemia, tumore ed encefalite, le amebe sono organismi monocellulari e protozoi.

Le culture cellulari utilizzate possono essere infettate da virus; sono contaminanti culture di tessuto di reni di scimmie utilizzati nei vaccini, perché favoriscono malattie al cervello e provocano la meningoencefalite. Le amebe provocano lesioni vascolari, ulcerazioni alla mucosa nasale, emorragie ai polmoni, lesioni ai capillari delle reni; invadono cervello e polmone ed entrano nel corpo umano da sole o con l'aiuto del vaccino antipolio.

Provocano febbre, convulsioni, gola infiammata, mal di testa e congestione alla gola, portano alla morte per insufficienza cardio-respiratoria; le colture di tessuto in laboratorio possono essere state contaminate anche da amebe dell'aria, perché gli ambienti non sono sempre asettici. All'autopsia, le persone colpite da ameba denunciano edema polmonare, ostruzioni vascolari, meningi del cervello collassate, bulbi olfattivi arrossati; le amebe hanno tendenza a incistarsi, sono state trovate amebe nel fluido cerebrospinale.

Le amebe sono presenti nelle reni delle scimmie con cui si prepara il vaccino, sono contaminanti delle culture di tessuto usato nella preparazione di vaccini, sono presenti nell'acqua, nell'aria e nei laboratori farmaceutici, provocano spesso decessi. Le malattie infettive sono diminuite costantemente già prima dell'introduzione dei vaccini, i quali possono provocare menomazioni e morte; il vaccino della pertosse è molto più mortale della stessa malattia, infatti, l'Inghilterra ha registrato un calo nei decessi da pertosse quando, a metà degli anni '70, sono diminuite le relative vaccinazioni.

Negli Usa, il governo ha pagato 725 milioni di dollari di risarcimento per 2700 decessi legati a questo vaccino; però, in base ad una recente legge federale, le aziende farmaceutiche non rispondono più dei danni procurati da questo vaccino, inoltre, le assicurazioni si rifiutano di coprire le reazioni avverse a esso. Morbillo, orecchioni, vaiolo e polio si sono manifestati in persone vaccinate, generalmente il morbillo colpisce persone già immunizzate.

Il Giappone ha assistito a un aumento del vaiolo in seguito all'introduzione del vaccino, nelle Filippine, dopo la vaccinazione antivaiolosa di massa, le morti quadruplicarono, nel 1986 in Kansas il 90% dei colpiti da pertosse erano stati vaccinati. La vaccinazione è un mezzo inaffidabile per la prevenzione delle malattie; secondo l'Associazione Britannica per il Progresso della Scienza, le malattie infantili diminuirono del 90% dal 1850 al 1940, a causa dei miglioramenti igienici, alimentari e del riscaldamento domestico, cioè prima che fossero introdotti i programmi di vaccinazione obbligatoria.

Anche in Usa, le malattie infettive erano costantemente diminuite già prima delle vaccinazioni, l'epidemia di polio era diminuita dell'82% fino a che nel 1956 fu introdotta la vaccinazione, che si prese il merito della diminuzione. I paesi europei che non attuarono la

vaccinazione antivaiole e antipolio videro la fine di queste epidemie come quelli che le avevano rese obbligatorie, perché l'epidemia si esaurì da sola; nel 1974 lo stato del Maryland riscontrò solo 5 casi di pertosse, erano stati tutti vaccinati.

I bambini vaccinati contro il morbillo hanno una probabilità cinque volte superiore di contrarre la meningite rispetto a quelli non vaccinati; si dice che la vaccinazione stimola la produzione d'anticorpi, però non è solo la produzione d'anticorpi che produce immunità, infatti, sono stati trovati individui resistenti con pochi anticorpi e persone malate con loro alti livelli, cioè l'immunità naturale coinvolge molti organi e sistemi di difesa del corpo.

Pare che il morbillo sia il risultato anche d'alti tassi di vaccinazione, i neonati dotati di un sistema immunitario immaturo, ricevono maggiori danni dai vaccini; i vaccini hanno prodotto reazioni avverse e non sono stati ritirati dal mercato, in qualche caso si è parlato di partite avariate, però tutti i vaccini sono rischiosi. Diversi bambini rumeni hanno contratto la polio dal vaccino; bisogna sapere che la maggior parte delle malattie infettive dell'infanzia hanno poche conseguenze, anzi, in genere inducono l'immunità per tutta la vita, mentre l'immunità del vaccino, se va bene, può essere solo temporanea.

Infatti, il morbillo colpisce adulti già vaccinati, per i quali perciò è previsto il vaccino di richiamo, il vaccino antivaricella ha un'efficacia non superiore ai dieci anni; le persone che non hanno contratto il morbillo nell'infanzia, sono più esposte a malattie della pelle, delle ossa, della cartilagine e al cancro; l'assenza d'orecchioni porta a un rischio più alto di contrarre il cancro alle ovaie.

Dal 1961 il vaccino antipolio Salk fece aumentare i casi di poliomielite e di meningite virale, colpendo persone vaccinate, dopo anni di declino costante, poi fu sostituito da quello di Sebin. Comunque, anche il vaccino antipolio Sebin può procurare effetti negativi, cioè deficit immunologico, problemi neurologici, autismo, dislessia, allergie, tumore, encefalite, epilessia e asma.

Questo vaccino include noti cancerogeni, come il thimersol, il fosfato d'alluminio e la formaldeide; da notare che la tossina della pertosse, usata per preparare l'omonimo vaccino, è usata per provocare l'encefalite negli animali di laboratorio. Generalmente, i pediatri non valutano i rischi dei vaccini e sono riluttanti a diagnosticare malattie a bambini vaccinati; in medicina esiste il conformismo e i dottori non possono metterci in guardia su ciò che non conoscono, il sistema scoraggia chi ha idee proprie e chi le ha e si fa sentire è colpito da ostracismo.

Con le vaccinazioni, stiamo cambiando il nostro codice genetico e provocando danni permanenti ai bambini, i vaccini non prevengono le malattie, ma le provocano o provocano effetti collaterali. Secondo il dott. Leonard Horowitz, i danni al sistema immunitario sono il risultato di vaccini contaminati; anche i pazienti affetti da sindrome d'affaticamento cronico hanno un deficit nel sistema immunitario, non solo quelli affetti da AIDS.

Ci sono microrganismi, non estranei ai vaccini, che possono devastare il sistema immunitario e sono utilizzati anche nella guerra batteriologica. Il vaccino orale per la polio è preparato con reni di scimmia contaminate, che inibiscono il sistema immunitario; anche il vaccino per l'epatite B è stato preparato da tessuto di scimmie contaminate, il vaccino contro la febbre gialla contiene il virus della leucemia, questi e altri virus danneggiano il sistema immunitario.

La FDA, Food and Drug Administration, che dovrebbe controllare la bontà delle medicine e degli alimenti, è controllata con i finanziamenti dai produttori di farmaci, perciò rinuncia a controllare; i corsi d'aggiornamento dei medici sono pagati da questi produttori e perciò i medici, che ricevono anche incentivi dalle case farmaceutiche, non imparano mai la verità. Questi vaccini sono letali per le stesse scimmie, stiamo dando virus di scimmia contaminati agli esseri umani, gran parte delle persone vaccinate porta questi virus di scimmia nell'organismo; il vaccino contro l'epatite B è contaminato e porta un enzima cancerogeno.

I neonati colpiti dalla Sindrome dei Bimbi Scossi o SBS (un'altra malattia inventata dai medici), che presentano ecchimosi cerebrali, sono vittime dei vaccini, però alcuni genitori sono stati accusati di aver scosso i figli, fino a provocare loro danni al cervello e la morte. Però questi sintomi erano apparsi dopo le vaccinazioni; vaccini di routine ai neonati sono contro l'epatite B, la DPT (difterite, pertosse, tetano) e l'antipolio. I neonati a volte muoiono dopo la vaccinazione contro l'epatite B; fino a poco tempo fa, questa morte era definita Morte Infantile Improvvisa.

Dopo il vaccino, i genitori sono stati accusati di aver scosso il neonato fino alla morte, provocando loro lesioni interne, perciò alcuni genitori sono finiti anche in galera; in Usa, se confessano, ricevono solo due anni di prigione, altrimenti ne ricevono venti o l'ergastolo. Si dice che questi presunti scossoni provocano emorragie intraoculari e intracraniche, danni permanenti al cervello, ematomi subdurali e danni all'apparato cardiovascolare.

Si vuole ignorare che il vaccino della pertosse induce l'encefalomielite negli animali da laboratorio e provoca tumefazione nel cervello ed emorragia, come nella sindrome dei bambini scossi; nei topi, questo vaccino provoca shock anafilattico, permeabilità vascolare e morte. Gli animali da laboratori, quando subiscono danni da vaccino, muoiono, per i bambini però non si vuole vedere questa relazione; con il vaccino contro l'epatite B si sono avuti danni neurologici, paralisi, neurite ottica, sclerosi multipla ed emorragie alla retina.

La fontanella gonfia dei neonati è dovuta a tumefazione cerebrale ed è una reazione al vaccino DPT, ematomi ed emorragia sono disturbi della coagulazione del sangue e possono dipendere dai vaccini; i vaccini DPT e antipolio orale possono provocare emorragie cerebrali e convulsioni, poi se ne dà la colpa agli scossoni dei genitori. Nel Regno Unito sono stati osservati effetti collaterali al vaccino contro il morbillo M, a quello contro morbillo, orecchioni e rosolia MMR e a quello contro morbillo e rosolia MR, che hanno procurato anche autismo e danni alle viscere.

Perciò il governo fece ritirare due marche di vaccino sospettate di procurare meningite, comunque, durante il periodo di vaccinazione, in Inghilterra aumentarono i casi di rosolia e morbillo. Enterocolite e autismo furono rilevati in bambini che avevano subito le vaccinazioni M, MMR e MR, con danni cerebrali, danni comportamentali e viscerali; perciò oggi la vaccinazione non è più obbligatoria in Australia, mentre in Usa, Italia e Francia sì.

Le malattie infettive sono benefiche per bambini, perché fanno maturare il loro sistema immunitario, il morbillo fornisce immunità al morbillo per tutta la vita, protegge da malattie degenerative delle ossa, da tumori e malattie alla pelle, gli orecchioni proteggono contro il cancro alle ovaie. Viceversa, i vaccini non immunizzano e rendono i riceventi più suscettibili alle malattie, i bambini vaccinati soffrono spesso d'asma, infezioni e polmonite; però i vaccini sono un business per le case farmaceutiche, sono stati introdotti per la prevenzione, ma sono le medicine per le persone sane che, grazie a essi, si possano ammalare.

La sindrome del bambino scosso o SBS ha portato in prigione dei genitori, nel 1995 in Australia Scott Warren Walters fu accusato dell'omicidio con scossoni della figlia di quattro mesi; era stata vaccinata tre giorni prima della morte contro difterite, tetano, pertosse, epatite B, antipolio e orecchioni. La bambina aveva reagito negativamente alle vaccinazioni ed era in buona salute quando ne fu sottoposta, dopo la vaccinazione, rifiutò il cibo, ebbe diarrea, si assopì e morì.

Le fu riscontrata un'emorragia subdurale nell'emisfero cerebrale destro, emorragie al nervo ottico e polmonite virale. Era stata colpita da infezione da citomegalovirus, che aveva provocato la polmonite, aveva anomalie epatiche mitocondriali; l'emorragia era stata favorita dal vaccino per la pertosse, a causa dell'endotossina contenuta nel vaccino. Fortunatamente l'imputato fu giudicato non colpevole, però in Usa un padre è stato condannato all'ergastolo per SBS del figlio, che aveva ricevuto gli stessi vaccini del bambino australiano ed era stato colpito da emorragie subdurali e da polmonite bilaterale.

In Usa anche una madre è stata condannata all'ergastolo per aver procurato SBS ai suoi quattro gemelli, questi, dopo essere stati vaccinati, erano stati colpiti da emorragie subdurali al cervello, fortunatamente i bambini si salvarono, però alla donna furono tolti i bambini e furono dati in adozione. Nel Regno Unito, Sally Clark, un'avvocata, è stata condannata per duplice omicidio dei suoi due bambini, colpiti da SBS, per cui ne ebbero l'emorragia e la morte; in Nuova Galles del Sud un bimbo, colpito da SBS, è stato tolto ai genitori.

Purtroppo, i test sui vaccini sono finanziati dai produttori e manca una ricerca indipendente in materia, la stessa giustizia si affida al parere dei medici, che sono ligi verso la categoria e plagiati a loro volta; oggi la gente si rivolge al medico come si rivolge al prete, vuole conservare il suo stile di vita, si confessa, vuole essere confortata e aiutata e prende farmaci, è sempre un problema di fede, ci si rivolge a chi dice di curare il corpo e a chi dice di curare l'anima.

Gli antigeni sono aggressori esterni, cioè sostanze chimiche o tossiche, batteri e virus estranei all'organismo, sono combattuti dagli anticorpi; però i vaccini contengono questi antigeni, assieme a proteine animali e sostanze chimiche coadiuvanti, che dovrebbero elevare la risposta immunitaria, e conservanti, per impedire la putrefazione dei componenti biologici. Tra questi componenti tossici sono la formaldeide, il mercurio e l'alluminio.

I coadiuvanti sono l'idrossido d'alluminio, il fosfato d'alluminio e il fosfato di calcio, che hanno effetti collaterali perché reagiscono con il sistema immunitario; altre sostanze sono la saponina, la paraffina, la formaldeide, poi ci sono prodotti batterici e la tossina del colera. Tutti questi componenti provocano reazioni avverse da parte dell'organismo; recentemente in Italia è stato proibito l'impiego di mercurio in medicina, che è velenoso, già utilizzato nei vaccini e negli amalgami dentali; però i vaccini sono importati e nessuno controlla il loro contenuto.

In laboratorio si è riscontrato che le risposte immunologiche agli antigeni esterni erano rafforzate introducendo nell'animale il batterio della tubercolosi vivo, però tranquilli, per i vaccini se ne usa uno ucciso. I composti d'alluminio sono usati come coadiuvanti per il vaccino DPT, il fosfato d'alluminio e l'idrossido d'alluminio (allume) sono i composti minerali più usati come coadiuvanti dei vaccini, però anch'essi sono tossici.

Per quanto riguarda i prodotti batterici, nei vaccini sono presenti la tossina della pertosse e i micobatteri del colera. La pertosse è ingrediente attivo in tutti i vaccini, altri antigeni utilizzati nella preparazione dei vaccini sono i virus d'influenza, morbillo e rabbia; tra gli altri coadiuvanti ci sono le squalene, un polimero impiegato nella guerra del Golfo. L'infiammazione o ipersensibilità, con l'afflusso di sangue, è una risposta dell'organismo ad agenti infettivi, irritanti o tossici, cioè agli antigeni, come i vaccini.

L'iniezione di antigeni, combinati con anticorpi, come avviene con i vaccini, fa rilasciare al corpo istamina ed eparina, che agiscono sui vasi sanguigni e provocano shock anafilattico, cioè ipersensibilità, infiammazione, prurito, asma, blocco respiratorio, edemi, allergie, lupus, eritema e riniti. Il vaccino della pertosse è usato per indurre malattie in animali da laboratorio, come l'encefalomielite sperimentale allergica.

In Usa è accaduto che a un'infermiera tirocinante fu iniettato un vaccino con la tossina dello streptococco della scarlattina, fu colpita da artrite reumatoide, gonfiori, eruzioni, febbre e morte. I vaccini contenenti mercurio, alluminio e altri coadiuvanti tossici provocano danni neurologici; l'alluminio, nella forma d'idrossido e fosfato, provoca debolezza, ostruzione intestinale, ritenzione urinaria, riduzione del tono muscolare, demielinizzazione del sistema nervoso centrale, cioè sclerosi multipla, danni alla vista e alla vescica e autismo.

L'accumulo d'alluminio nel cervello favorisce il morbo di Alzheimer e quello di Parkinson, il morbo di Alzheimer colpisce spesso quelli che hanno ricevuto il vaccino antinfluenzale per cinque anni di fila. L'esaurimento del collagene e la fragilità capillare sono collegati al

mercurio dei vaccini, il mercurio assorbito dai pesci li rende tossici; il mercurio, utilizzato nei vaccini e negli amalgami dentali, determina lesioni neurologiche e abbassamento della memoria, danneggiando le connessioni sinapsiche.

Poiché in Italia nessuno controlla l'applicazione delle leggi buone, bisognerebbe verificare se, nei vaccini distribuiti in Italia, è stato sospeso effettivamente l'uso del mercurio, nel suo composto tiomersale, come la legge oggi vuole; però questi vaccini vengono soprattutto dall'estero, inoltre la politica italiana, non disinteressatamente, ha molto rispetto verso le case farmaceutiche e le banche, alle quali non vuole assolutamente nuocere.

Come l'alluminio, anche il piombo, prima usato come additivo nei carburanti, è una neurotossina per il cervello, però non pare sia utilizzato nei vaccini; il mercurio danneggia la produzione degli enzimi mitocondriali, danneggia il DNA, aumenta la produzione di radicali liberi nel cervello; il fluoruro contenuto nell'acqua potabile, combinato con l'alluminio dei vaccini, forma un composto capace di distruggere i neuroni.

Purtroppo i bambini ricevono più vaccini proprio durante la fase di sviluppo cerebrale e quando il loro sistema immunitario è più debole; vaccinarsi contro l'influenza non serve a nulla e può fare solo danni, non si muore d'influenza (dr. Alan Phillips "Vaccine Awareness" aphillip@email.unc.edu; dr Leonard Horowitz "Emerging Viruses" www.tetrahedron.org; dr. Maureen Hickman acii@ozemail.com.au; dr. Russell Blaylock www.russellblaylockmd.com, dr. Jon Rappoport www.nomorefakenews.com; dr. Mark Randall – National Institutes of Health – Usa).

I vaccini sono cocktail di sostanze tossiche, la formaldeide induce stress nei topi ed è usata nei vaccini, assieme a proteine estranee, virus e batteri o loro rivestimenti proteici; l'antigene della pertosse è presente nei vaccini contro la pertosse. Il vaccino DPT, somministrato ai ratti, ne ha provocato lo scorbuto, che si combatte con la vitamina C e la vitamina K. Però l'uomo, a differenza dei ratti, non produce al suo interno la vitamina C, quindi i bambini, colpiti da vaccino DPT, guariscono solo con elevate dosi esterne di vitamina C; lo scorbuto provoca esaurimento di collagene, fragilità vascolare, coaguli sanguigni, amatomie, emorragie cerebrali e retiniche ed elevata pressione sanguigna.

Iniettare antigeni estranei nel flusso sanguigno provoca disturbi immunologici; l'encefalite emorragica è associata ai vaccini, i vaccini provocano gravi disordini in tutto l'organismo e le prime vittime sono i bambini; i vaccini non sono sicuri e non sono testati, sono una delle più grandi frodi commerciali e una grossa speculazione. Sono poche le persone che muoiono con l'influenza e quelle poche hanno più di 65 anni, però cresce la propaganda a favore della relativa vaccinazione generalizzata.

La gente non è informata e non ha capacità di scegliere perché l'ambiente è intriso di falsità e propaganda; i vaccini compromettono il sistema immunitario, fanno ammalare e provocano anche la malattia che dovrebbero prevenire. Il vaccino è la medicina delle persone sane, i luoghi di produzione dei vaccini spesso non sono asettici, la contaminazione si verifica di continuo, c'è negligenza nei relativi laboratori di ricerca e, quando si utilizzano le reni di scimmia, si spalancano le porte ai relativi germi.

Nel vaccino contro il morbillo è stata rilevata la presenza del virus dei polli, nel vaccino antipolio l'ameba mangiacervello e il citomegalovirus della scimmia, nel vaccino MMR il virus del cancro aviario, nel vaccino contro l'antrace vari microrganismi, in vari vaccini degli inibitori d'enzimi, nel vaccino contro la rosolia un virus d'anatra, cane e coniglio, nel vaccino antinfluenzale un virus aviario.

Diversi vaccini sono fatti con tessuto fetale umano derivato da aborti, contengono proteine derivanti da virus, questa miscela micidiale arriva direttamente nel sangue; i vaccini non sono stati testati in modo scientifico, i responsabili dei danni non sono solo i cosiddetti lotti scaduti. Per salvare il buon nome della medicina allopatrica, i disturbi provocati non sono collegati ai vaccini, eppure l'avvelenamento chimico o da mercurio si conosce.

I pochi medici illuminati e anticonformisti che hanno denunciato questi fatti sono stati colpiti nella loro posizione, cancellati dall'albo, condannati o incarcerati; in USA in televisione non si può criticare la FDA, che non controlla i medicinali che dovrebbe controllare; in generale, non si può modificare lo status quo, non si possono toccare i grandi interessi, la magistratura è generalmente silente o collusa e, per denaro o paura di rappresaglie, chi sa tace, è la logica mafiosa dell'omertà.

Con il vaccino si può prendere autismo o meningite, eppure, grazie alla cultura di massa, i vaccini sono diventati una forma di superstizione; i genitori sono spaventati e sanzionati se non vaccinano i loro figli, sono intimoriti, sono accusati di crimine o di essere cattivi genitori; purtroppo l'informazione è controllata o meglio prezzolata e ora la razza umana rischia di essere minata per sempre dal sistema della sanità pubblica che, per il momento, ci sta soprattutto dissanguando finanziariamente.

In Italia per i cani è prevista la vaccinazione antirabbica obbligatoria, pena una multa, ma si può ricorrere al giudice di pace, però le vaccinazioni fanno male anche agli animali; la lotta contro batteri e virus prosegue e produce i suoi guasti, certe leggi sembrano fatte apposta per non fare più bambini e per non tenere più degli animali accanto a noi. Sul n. 71 de "Le Journal de Michel Dogna" si parla del vaccino antinfluenzale come di una truffa molto redditizia per le industrie farmaceutiche; l'articolo cita un Congresso internazionale che si è tenuto a Roma all'inizio del 2006, per fare il punto su 37 anni di vaccinazioni contro l'influenza.

La conclusione è stata che le vaccinazioni riducevano, nelle persone in buona salute, solo del 6% la possibilità di contrarre influenza e non aveva alcuna efficacia sulle persone anziane; a conferma di questo fatto, il Dott. Anthony Morris, virologo ed esperto del controllo ai vaccini della stessa FDA, dichiara: "Non esiste alcuna prova che il vaccino contro l'influenza sia utile, i suoi fabbricanti fanno benissimo che non serve a niente!".

Un altro studio effettuato nell'Ontario (Canada), dopo una campagna vaccinatoria gratuita fatta nel 2000 su 12 milioni di persone, è giunta alle medesime conclusioni. Il National Post di Ottava, il 2 maggio 2006, in merito ad uno studio fatto sui casi d'influenza in Canada tra il 1990 e il 2005, a proposito dei soggetti vaccinati, riportava: "Il vaccino contro l'influenza non ha ridotto il numero dei casi, però la relativa campagna è costata più di 200 milioni di dollari ai contribuenti".

In Giappone, dove nel 1976 fu resa obbligatoria la vaccinazione di massa contro l'influenza per i bambini delle scuole, prima della vaccinazione si ammalava una persona ogni 100 mila abitanti, dopo la vaccinazione se ne ammalarono 60 ogni 100 mila abitanti. Secondo alcune riviste di medicina famose, come il British Medical Journal, tra gli effetti secondari del vaccino, oltre all'influenza stessa, ci sono tante malattie, come autismo, cardiopatie, encefaliti, ecc.; le ricerche del Dott. Hungh Fudenberg, immunologo statunitense, provano che esiste un legame tra le vaccinazioni contro l'influenza e un aumento del morbo di Alzheimer.

Il ministro della Sanità polacco, Eva Kopacz, in merito ai vaccini ha dichiarato: "Il vaccino contro l'influenza è passato attraverso controlli brevi e non ha controindicazioni dichiarate, se è così miracoloso come mai le società che lo producono non vogliono introdurlo sul mercato libero e assumersene la completa responsabilità, sembra tanto una truffa". Vaccinarsi significa immettere nell'organismo sano sostanze pericolose delle quali non si conoscono gli effetti a lunga o breve scadenza e che a volte si rivelano fatali; in generale però, se le nostre difese immunitarie sono efficienti, non c'è virus o batterio che può minare la nostra salute.

La medicina continua a insultare e decapitare il sistema immunitario, con vaccinazioni che gridano vendetta, c'è un'impressionante lista di patologie scatenate dai vaccini, ci sono mutazioni genetiche indotte dai vaccini. La polio, la sclerosi multipla, le leucemie, le

distrofie, gli Alzheimer, i Parkinson, le malattie autoimmuni, gli esaurimenti etichettati Aids, la celiachia, l'asma, l'autismo, il diabete, sono tutte patologie favorite dai vaccini.

Come riporta il dott. Gianpaolo Vanoli (info@vanoli.net), nella sola Umbria sono state raccolte 5000 segnalazioni d'autismo successivo ad interventi vaccinatori, in Italia esistono 150 mila bambini con disfunzioni nello sviluppo a causa delle vaccinazioni. I vaccini non solo intossicano, infiammano, acidificano, creano ischemie e immunodepressione, ma causano pure mutazioni genetiche nei mitocondri, trasmissibili alla prole.

Vaccinarsi significa rovinarsi fisicamente, i vaccini provocano danni terribili a tutti, ai bambini innocenti e agli animali domestici, che non hanno mezzi per difendersi e per protestare. Le vaccinazioni antipolio causano la polio e le cure anti-Aids causano il simil-Aids; i vaccini inducono nel corpo umano mutazioni genetiche, provocano alterazioni delle funzioni endocellulari, causano alterazioni e decapitazioni del sistema immunitario, con scatenamento di malattie autoimmuni e iatrogeniche che i medici non sanno come trattare. Le vaccinazioni hanno alimentato, totalmente o parzialmente, diverse patologie, i genitori hanno rovinato i loro bambini che, prima della vaccinazione, erano l'immagine perfetta della felicità e della salute; dopo la vaccinazione, si sono trasformati in esseri infelici, nevrotici, incomunicativi e pieni di problemi. I vaccini, oltre che intossicare e creare immunodepressioni, creano mutazioni genetiche nei mitocondri, mettendo a rischio il patrimonio genetico della specie.

Il dott. Maurice Hilleman, maggior esperto mondiale di vaccini, ha affermato che la Merck ha diffuso nel mondo intero cancro, leucemie e Aids, la corte suprema delle Filippine ha denunciato che oltre 3 milioni di donne del paese (similmente a quanto successo in Thailandia, Nigeria e altri paesi) sono diventate sterili dopo essere state sottoposte a vaccini contenenti un ormone antifertile non dichiarato; il vaccino era un'arma per il controllo demografico.

Un'interrogazione parlamentare italiana dell'11/1/1996 dell'onorevole Pedrizzi, rimasta senza risposta, afferma che le vaccinazioni possono causare tante patologie inguaribili, che i vaccini contengono mercurio, piombo, alluminio e altri materiali tossici. Nonostante l'art 32 della nostra Costituzione affermi che la Repubblica difende la salute, lo stato ha consentito anche il rilascio nell'atmosfera di scie chimiche, non si sa a quale scopo, che contengono metalli pesanti, agenti patogeni e nano tubi; perciò in vari paesi europei sono state presentate delle interrogazioni parlamentari in materia.

La medicina sintomatica ha pensato anche di imporre le sue scelte, oscurando siti e sbandierando interventi legislativi liberticidi sulla libertà d'informazione; Herbert Shelton e altri medici igienisti affermano che le vaccinazioni devitalizzano e indeboliscono, una vasta fetta della classe medica ha pure rifiutato di farsi vaccinare e di far vaccinare i propri figli. Le vaccinazioni favoriscono autismo e malattie auto-immuni, come Parkinson e Alzheimer, ignorano le risposte del sistema immunitario e mirano a decapitarlo; un corpo sano e normale è dotato di una certa tolleranza al veleno, oltre quella soglia, scatta la crisi espulsiva fatta di febbre e muco e la malattia come reazione immunitaria.

Perciò l'influenza stagionale è utile, decapitare la nostra reattività immunitaria non significa darci salute, ma farci diventare preda d'ogni patologia; quando decapitiamo la nostra capacità reattiva, indeboliamo le difese interne e riteniamo nel corpo tossine e farmaci. Minore è la vitalità di un corpo, maggiore è la tollerabilità ai veleni, perciò la malattia, cioè il carico tossico, si accumula nel corpo senza reazioni perché il sistema immunitario è stato decapitato dai vaccini e si sono aperte le strade ai mali cronici. Più uno è intossicato dal fumo e più sigarette riesce a sopportare, più uno è rovinato dall'alcol, maggiore è la quantità che riesce a berne senza ubriacarsi.

La ridotta vitalità significa che il corpo ha una maggiore tolleranza al veleno e, per giungere a una nuova crisi eliminativa disintossicante o malattia in termini medici, serve un carico maggiore di veleno. I vaccinati sono sempre i primi a essere colpiti dalle patologie e

da malattie autoimmuni, iatrogeniche, idiopatiche o semplicemente d'origine sconosciuta; con i vaccini non si diventa immuni alle malattie, ma i vaccinati diventano più vulnerabili a nuove patologie.

L'industria farmaceutica è diventata la principale minaccia alla salute umana e costituisce un'imponente frode, la medicina moderna è la principale causa delle malattie, per Big Pharma, un paziente guarito è un paziente perso. Nello stato di malattia, il corpo è già pieno d'impurità, con i medicinali, s'introducono ulteriori impurità, peggiorandolo; le aziende farmaceutiche usano le istituzioni pubbliche per boicottare terapie alternative che non prevedono l'uso di farmaci, la macchina promozionale delle aziende farmaceutiche sta rendendo la gente sempre più dipendente dai farmaci.

In Usa, Rockefeller si è esteso dal petrolio, alle banche e ai farmaceutici e, per vendere farmaci, fa donazioni alle università, con la sua lobby influenza le scelte sanitarie dei governi e la propaganda sull'informazione, la sua Chase National Bank investe molto nel settore farmaceutico; in Usa, attraverso la scuola, si tende a rendere i cittadini farmaco-dipendenti; in omaggio alle multinazionali del tabacco, fino al 1978 nessun giornale parlava dei danni del fumo.

Milioni di persone finiscono all'ospedale a causa degli effetti collaterali delle medicine, la FDA (Food and Drug Administration), ente governativo, fa tacere tutti quelli che mettono in pericolo i profitti del cartello farmaceutico, boicottando i commercianti di prodotti terapeutici naturali e limitando l'accesso ai prodotti naturali; la FDA non serve a proteggere la salute, anche perché riceve donazioni dalle case farmaceutiche e i suoi dirigenti hanno azioni delle case farmaceutiche e, una volta pensionati, sono stati assunti dalle case farmaceutiche.

Con i suoi mezzi, Big Pharma ha comprato governi, partiti, FDA, accademici, informazione e ordine medico; è accaduto recentemente anche con la pandemia Covid, l'ultimo vaccino sull'influenza, acquistato dai governi e scarsamente utilizzato, ne è un esempio; l'uomo paga sempre il prezzo delle proprie scelte, le quali però non sono scelte libere, ma sono il risultato della disinformazione, del complotto, della congiura del silenzio, dell'omertà e della cultura di massa.

Oggi il business più redditizio del mondo è quello delle malattie, per Big Pharma la guarigione dalle malattie sarebbe la fine del business, è il trattamento che paga e non la guarigione, la medicina moderna o allopatrica è un palliativo che non rimuove le cause dei malesseri; ignorando le cause dei mali, non ci riuscirebbe nemmeno se lo volesse; l'industria farmaceutica non vuole curare la gente, i farmaci sono droghe e, per lo più, sono prodotti chimici di sintesi; chi smette di prenderli, ha anche crisi d'astinenza.

Nessun esame del sangue o dell'urina dimostra che siamo affetti da una qualche malattia, è la generale tossiemia del corpo che è la malattia, la classe medica non vuole far conoscere le cure; le terapie naturalistiche sono una minaccia alla struttura sanitaria, alle istituzioni sanitarie e alle industrie farmaceutiche che vogliono sopravvivere. Siamo bombardati da messaggi pubblicitari per farci prendere il peggior cibo assieme ai farmaci, perciò la gente non riesce a riprendere il controllo del proprio stato di salute.

I farmaci della medicina sintomatica sono farmaci di mantenimento e non di cura; poiché solo il medico può prescrivere legalmente farmaci, è visitato periodicamente da rappresentanti di medicinali, chiamati eufemisticamente informatori del farmaco; questi, in realtà, promuovono un'attività commerciale mascherata. Dalle case farmaceutiche i medici ricevono aiuti per la ricerca ortodossa, incentivi per partecipare a conferenze, omaggi, viaggi gratuiti e vacanze.

La FDA avrebbe dovuto garantire la sicurezza dei farmaci, a seguito di adeguata sperimentazione, in realtà, ha approvato tanti farmaci non sperimentati, che poi si sono rivelati dannosi alla salute e sono stati ritirati dal mercato; questi farmaci erano capaci di provocare cancro, problemi alle reni, malformazioni alla nascita, decessi, disturbi psichici,

perdita di conoscenza, dipendenza, danni al cuore, al sangue, al cervello, al fegato, ai polmoni, provocavano cecità, paralisi e sordità. Quando va bene, i farmaci intossicano solamente, cioè avvelenano il sangue.

Un certificato di morte può affermare che una persona è morta a causa di un problema renale, ma non a causa di un farmaco; perciò, poiché oggi quasi tutti prendono farmaci, la medicina è la prima causa di morte, senza di essa tutti vivrebbero cento anni; le ditte farmaceutiche hanno soppresso le cure naturali a favore della chimica sintetica dei farmaci e, grazie alla mala informazione, hanno aumentato i loro guadagni.

L'industria farmaceutica seduce medici e accademici, compra governo, stampa, istituzioni e partiti, controlla ricerca, pubblicazioni, incarichi accademici, filtrando così idee eterodosse. Un esercito di persone non saprebbe cosa fare se la gente non si ammalasse, è questo il business della malattia; si rinuncia a prevenir le malattie e s'imbroglia la gente sostenendo che i vaccini, che sono i farmaci per le persone sane, servirebbero a prevenire la malattia, in realtà, anch'essi fanno ammalare. Le leggi sui brevetti dei farmaci incrementano il business.

L'industria farmaceutica prospera solo se i prodotti che reclamizza falliscono, il business si basa su promesse di salute ingannevoli; in realtà è interessata a che la gente rimanga malata, cioè a non sradicare le malattie; le medicine contengono molecole sintetiche, tossiche per il corpo, che provocano anche la morte, i farmaci fanno male anche con il giusto dosaggio e con la giusta somministrazione. Queste industrie non ricavano vantaggio da una popolazione in salute, perciò non sono interessate a sradicare le malattie; per continuare a crescere, creano nuovi prodotti e inventano nuove malattie, definendo malate le persone sane; producono farmaci anche per le persone sane, trasformando temporanee indisposizioni in malattie, è il caso del deficit di attenzione dei bambini a scuola.

Grazie alla paura, alimentano la creazione di nuove malattie, sfruttando anche i processi naturali del corpo, così la menopausa richiede la terapia ormonale sostitutiva, la depressione e la timidezza sono curati con farmaci psichiatrici; la corporazione medica è diventata una grave minaccia per la salute, ha trasformato disturbi naturali in patologie, inventando una cura per ogni presunta malattia; a volte s'inventano prima le cure e poi si associano a una malattia, a volte s'inventa la malattia.

Gli autori di articoli farmaceutici hanno spesso legami con le aziende che producono farmaci, la FDA è in conflitto d'interesse, dovrebbe controllare la bontà dei farmaci, ma la metà dei suoi finanziamenti proviene dalle case farmaceutiche. I suoi dirigenti sono soci delle aziende farmaceutiche, le ricerche sono finanziate dalle case farmaceutiche, i corsi d'aggiornamento dei medici sono finanziati dalle case farmaceutiche; per non danneggiare lo sponsor, nelle ricerche si occultano i risultati negativi, si pagano giornali e la televisione per pubblicare articoli a favore di un farmaco.

Big Pharma mira a contrastare il movimento igienistico-naturale e vegano-crudista, per tutelare le multinazionali del cibo animale, del cibo industriale, del farmaco, dell'integratore dosato, delle bevande alcoliche, delle bevande gassate, del tabacco, del caffè, dello zucchero bianco, degli antiparassitari e dei concimi chimici. Il WTO di Ginevra, che obbedisce al nuovo ordine mondiale, sostiene l'importazione europea di carne americana agli ormoni e di patate, mais, soia e sementi OGM della Monsanto.

Usa ed Europa sono invase dalle lobby, che sono suggeritori paganti del legislatore, nel senso che le leggi sono commissionate dai poteri economici e i politici, approvandole, si riempiono le tasche; questi lobbisti sono migliaia e lavorano per conto di grandi aziende, hanno uffici imponenti; del resto, le imprese finanziano direttamente anche le campagne elettorali dei partiti. Barack Obama era sostenuto da Big Pharma, OMS e FDA, dai produttori di carne di maiale e dalla Monsanto degli OGM; pertanto, la sua riforma sanitaria non potrà mai andare contro gli interessi di Big Pharma.

Le statine possono produrre deperimento muscolare, disfunzioni renali e danni al fegato; a causa della statina Baycol, la Bayer ha già dovuto risarcire 3.000 persone e altri 8.000 processi sono in corso; mentre la statina Crestor dell'AstraZeneca è sotto tiro da parte di un'associazione di consumatori americana. Negli Stati Uniti il ritiro dei farmaci è deciso dalla FDA, Food and Drug Administration, organo governativo che controlla la sicurezza delle medicine; però anche la FDA riceve finanziamento dalle case farmaceutiche, l'esame dei farmaci svolto dalla FDA è sovvenzionato dall'industria farmaceutica, situazione analoga esiste in altri paesi occidentali.

Il conflitto d'interessi domina l'intero sistema sanitario e il dottor Bryan Brewer, ricercatore del National Institute of Health, era pagato dall'Astra Zeneca, perciò definì sicuro il suo Crestor; un altro ricercatore aveva ricevuto 430.000 dollari dall'industria farmaceutica, un altro azioni farmaceutiche per quasi due milioni di dollari ("Farmaci che ammalano" di Ray Moynihan e Alan Cassels – Editore Nuovi Mondi Media).

I membri dei comitati della FDA sono medici, con forti legami con le case farmaceutiche, alcuni di loro sono andati in pensione e poi sono andati a lavorare alle dipendenze di case farmaceutiche, dopo aver collaborato per anni con esse; i conflitti d'interesse non esistono solo in Italia o solo in televisione. Il giornalista e ricercatore sanitario Thomas Moore www.thomasjmoore.com ha denunciato che alcuni medici hanno proposto di immettere le statine nell'acqua potabile, come si fa per il fluoro; i ricercatori Lisa Schwartz e Steve Woloshin, sul Journal of General Internal Medicine, hanno denunciato i rischi delle cure farmacologiche per tutti, ricordando che i medici sono legati ai produttori di farmaci.

Le aziende farmaceutiche tentano di tenere in commercio i farmaci costosi e di limitare quelli generici e da banco, non vogliono che la gente ricorra a integratori di minerali e vitamine e preferiscono vendere medicinali brevettati. Le donne che usano estrogeno sintetico e progesterone sintetico, come terapia sostitutiva, dopo l'asportazione dell'utero, sono soggette al cancro al seno e a colpo apoplettico e a cardiopatie; negli ultimi anni in Gran Bretagna questa terapia ha provocato 20.000 casi extra di cancro al seno (Martin Feldman - presso Mount Sinai Medical Center di New York; Carolyn Dean – www.carolyndean.com; Nexus – Edizione italiana - numeri 15- 55 – 56 – 57)

L'influenza dell'industria farmaceutica sulla formazione dei medici e nella ricerca medica condiziona il modo in cui i medici prescrivono le medicine; i medici sono assediati da un esercito di rappresentanti di case farmaceutiche, i corsi d'aggiornamento dei medici e i loro convegni sono finanziati dalle case farmaceutiche; le industrie farmaceutiche finanziano la ricerca sui medicinali. Per evitare che siano bocciati, finanziano al 100% i test sui medicinali, così sono arrivati in commercio medicinali che fanno solo danni.

In tutto il mondo occidentale, alcuni medici famosi hanno la funzione d'opinion-leaders, cioè istruiscono i colleghi in convegni e seminari sponsorizzati dall'industria farmaceutica e pubblicano articoli medici su riviste finanziate con la pubblicità dell'industria farmaceutica; questi personaggi occupano posti chiave in istituti e accademie e sono nel libro paga delle case farmaceutiche. Dire alle persone che hanno il colesterolo alto, può generale in loro uno stato d'ansia, non esistono prove che le statine riducano le probabilità di morte prematura; anche se, le case farmaceutiche, per aiutare la vendita di medicine, forniscono statistiche false.

Il dottor Jhon Abramson, docente all'Harvard University, ha definito eccessivo l'uso delle statine per il colesterolo e rischioso il suo uso. I politici, la scuola e l'informazione sono al servizio dei banchieri, dell'industria farmaceutica e dei produttori di generi alimentari, perciò rinunciano a dire la verità, i promotori scientifici si consolano con le loro provvigioni sui farmaci sballanti. Intanto gli agricoltori sono spiazzati dalla concorrenza estera delle finanziarie agricole e sono strappati dalla terra, che doveva essere fonte di prodotti naturali e salutari; dopo la salute, l'occidente rischia di perdere artigianato, industria e agricoltura, consolandosi con banche, industrie chimico-farmaceutiche e terziario.

La CDC (Central Disease Control) americana influenza le scelte delle autorità sanitarie mondiali, i suoi sponsor sono l'OMS, l'organizzazione medica di Atlanta, FDA, aziende farmaceutiche, giganti della carne e del latte. Nei primi anni '80 la CDC aveva nei suoi cassetti il progetto GRID dedicato ai gay, poi trasformato in patologia AIDS, causata da un immaginario e mai isolato virus HIV. La CDC ha manovrato sulla pandemia messicana, soffiando in continuazione sul fuoco delle nuove patologie, demonizzando virus defunti e batteri innocui.

La CDC demonizza ogni sana eruzione cutanea, ogni indispensabile scarico di veleni, definisce ogni avvelenamento epatico come un'epatite virale, agita lo spettro dell'influenza spagnola; ignorando i milioni di morti causati dalle cure mediche, ha agitato l'allarme contro influenza aviaria e le altre influenze e promuove le vaccinazioni a ogni cambio di stagione; inventando ceppi virali di provenienza fantasiosa, passandoli poi a ministri, sottosegretari e docenti remunerati con stipendi e pensioni milionarie e altri privilegi.

La CDC ora punta sul Papilloma Virus o PV delle adolescenti, va a caccia di bambine con una piccola verruchetta sulle gambe o sul braccio e propone una serie di vaccinazioni. Gregor Mendel (1822-1884) è il naturalista austriaco che descrisse le leggi dell'ereditarietà, che sono divenute la base della moderna scienza genetica; oggi per i medici, dopo virus e batteri, l'ereditarietà è diventata l'alibi delle malattie.

Nessuno batte i medici e i preti nella loro capacità di terrorizzare psicologicamente la gente, può esistere solo una certa vulnerabilità ereditaria di certe persone ad alcune malattie, però è lo stile di vita che le fa scattare, mentre l'origine del male è sempre uno solo, la tossiemia. Non siamo schiavi della genetica e solo la pulizia interna del corpo guarisce, Max Gerson (1881-1959), celebre oncologo tedesco, sconfisse la sua emicrania ricorrendo alla frutta e alle verdure crude.

L'Aids è diventato un grosso business, a vantaggio delle multinazionali di Big Pharma, sorrette dalla CDC, da OMS e da FDA; in ossequio alle loro direttive, in ogni paese è nato un apparato sanitario che non ha nulla a che vedere con la salute umana, ma impartisce ordini, imposta campagne vaccinatorie, dirige e istruisce medici, università, ambulatori e ASL. La propaganda afferma che ci sono malattie pericolose, contagiose, causate da microrganismi che provocano pandemie improvvise, afferma che l'unica protezione da queste pesti sono i vaccini; però i medici si guardano bene dal far vaccinare i propri figli, oggi la persona più ignorante è proprio quella che vaccina i propri figli, i vaccini sono tossici e forieri di mutazioni genetiche.

La medicina suggerisce cure basate sull'indebolimento del sistema immunitario epiteliale, neurovegetativo e ormonale, che sono il presidio della salute; se si asportano i tumori, senza eliminare le cause, essi ricrescono. La dottoressa canadese Guylaine Lantot, autrice del libro "La mafia della sanità", come affermava Ippocrate 2300 anni fa, afferma che solo la natura è la medicatrice dei nostri mali.

Come l'ereditarietà, il contagio e l'infezione sono spesso dei bluff, il professor Max Pettenkofer (1818-1901), di fronte ai suoi allievi dell'Università di Munchen, per dimostrare che i microrganismi non causavano alcuna malattia, trangugiava bicchieri carichi di colera; le persone bene nutrite e non costipate affrontano bene gli assalti dei microrganismi patogeni. Una persona carica di virus e batteri, messa a digiuno dovrebbe essere divorata da essi, invece guarisce senza eccessi virali e batterici, perché i virus interni sono inerti e i batteri in genere si nutrono solo di materiale organico morto.

Pitagora invitava a comportarsi bene per il miglioramento e l'evoluzione positiva della specie umana, cosa che non avviene con i vaccini, i farmaci, gli OGM e la cattiva alimentazione; a causa di queste cattive abitudini l'umanità si potrebbe estinguere. Chi svezza i bambini a latte bovino, a omogeneizzati di carne e integratori, con farmaci e vaccinazioni infantili, crea in essi le premesse per immunodeficienze, allergie e diabete 1 (Valdo Vaccaro "La storia dell'igienismo naturale").

L'élite sta cambiando in peggio il clima, spruzzando nei cieli degli aerosol chimico-biologici, contenuti nelle scie chimiche, inoltre costringe l'umanità a consumare prodotti agricoli geneticamente modificati. Le nanopolveri diffuse nell'aria sono capaci di attaccare il Dna e sono diffuse nell'aria, nei cibi, nei farmaci e nei vaccini; nel 1977 le Nazioni Unite affermavano che la modificazione del clima era proibita, poi però l'oligarchia si è mossa diversamente. Gli stati non rispettano mai i trattati internazionali; alcuni non li ratificano, altri li rispettano solo per pochi anni, dopo venti anni, non li rispetta più nessuno, anche se non sono stati abrogati da altri trattati successivi. Lo stato è un ottimo predicatore e a esso è lecito ciò che non è lecito ai privati, infatti, persegue chi viola i contratti privati, che sono trattati regolanti i rapporti tra privati cittadini.

Al centro HAARP in Alaska si lavora da anni su un progetto di ricerca sulle onde elettromagnetiche, capaci di modificare anche il clima, per il controllo meteorologico, anche a fini militari; in questo campo sono impegnati americani, russi e cinesi, creare grandi alluvioni o grandi siccità in un determinato paese, corrisponde a un attacco militare. Gli Illuminati massoni hanno come obiettivo un Nuovo Ordine, l'attuale crisi finanziaria globale rientra in quel progetto, un gruppo finanziario internazionale sta programmando gli eventi a livello mondiale.

La globalizzazione economica è lo strumento per una progressiva esautorizzazione dei governi nazionali a favore d'entità sopranazionali; Unione Europea, Trattato di Lisbona, Codex Alimentarius, OMS e FDA, Fondo Monetario e Banca Mondiale sono tutte tappe verso quella direzione. All'inizio la massoneria era antipapista ora si è riconciliata con il Vaticano che fa parte dell'élite finanziaria mondiale; nel progetto degli illuminati, la terza guerra mondiale doveva favorire l'instaurazione del Nuovo Ordine Mondiale, poiché le armi nucleari l'hanno impedita, ora si punta al dissesto finanziario che rovina le economie, senza danni materiali apparenti alle case e alle persone.

I disordini sociali sono progettati da una regia internazionale interessata, per scatenare disordini sociali basta una crisi alimentare, una crisi economica, una crisi politica, una crisi occupazionale o una crisi energetica, poi la miscela esplosiva degli immigrati senza lavoro e senza casa farà il resto; l'odio etnico può sfociare in disordini incontrollati e favorire l'emigrazione massiccia di popoli. Gli Illuminati puntano alla destabilizzazione degli stati-nazione e alla loro sostituzione con un super-governo mondiale autoritario; questo governo sarà il popolo stesso a invocarlo, chiedendo la fine delle violenze, dei disordini e degli orrori, rinunciando in cambio a ogni forma di democrazia, d'autonomia e di sovranità.

Anche il sistema monetario attuale, fondato su euro, dollaro e diritti speciali di prelievo, crea dipendenza degli stati da un governo mondiale occulto, che già controlla le istituzioni bancarie internazionali; del governo mondiale occulto fanno parte anche italiani, cioè uomini del Vaticano, assieme a dirigenti protestanti, ebrei, islamici, cinesi e giapponesi. Con una strategia della disinformazione, un programma dell'élite è quello d'imporre i semi OGM brevettati dalla Monsanto, che porteranno alla scomparsa delle sementi autoctone riproducibili, in cambio di sementi sterili; il che, a parte i problemi di salute, porterà alla dipendenza agricola dei popoli; anche il sistema dei brevetti sta favorendo lo sfruttamento dei popoli.

CAPITOLO 16

MEDICINA ALTERNATIVA, INQUINAMENTO E DIGIUNO

A causa d'interessi economici e del discredito in cui è caduta la medicina ufficiale, la gente, come quando si cambia partito, si è volta verso medicine alternative; poiché desidera conservare il suo stile di vita, è però sempre alla ricerca di farmaci e pozioni che combattano i sintomi e i dolori. Queste medicine si sono originate in diversi continenti, a volte si richiamano alla natura; l'omeopatia crede di immunizzare il corpo con veleni diluiti, come fanno i vaccini, i vegetariani contano sui vegetali che hanno proprietà fitoterapiche e nutritive.

A causa della crisi della medicina allopatrica, esiste anche uno smarrimento nelle varie scuole di nutrizione e naturopatia, spesso in contrasto; la medicina alternativa, nata dalle disillusioni della medicina ufficiale, è un mare grande, dove circola di tutto, però macrobiotica e omeopatia non si conciliano con l'igienismo e il veganismo. La macrobiotica giapponese predilige pesce, cibo cotto e poca frutta.

Secondo gli insegnamenti di Manuel Lazaeta e dell'idroterapia, il cataplasma di fango per il ventre febbricitante si prepara in questo modo, prima si frizionano con acqua piedi e ventre, poi si prende della terra di campo o di giardino, priva di fertilizzante, si passa al setaccio, ottenendo una polvere che si mette in un secchio e si mescola con dell'acqua fresca, fino a ottenere un fango simile alla malta. Questo fango si stende su un panno di cotone sufficiente a coprire la parte; più spessore c'è e più profonda e intensa è l'azione estrattiva del fango a contatto con il corpo, il fango deve essere freddo, ma il corpo è bene che sia riscaldato.

L'apparizione sul ventre o altrove d'eventuali eruzioni non deve spaventare, è il segnale che la cura sta funzionando; la terra utilizzata per il cataplasma può essere posta al sole a seccare, per essere poi riutilizzata. Il fango si può tenere a lungo e si può rinnovare ogni ora; trattasi di sistema terapeutico usato dai tempi antichi, capace di normalizzare la circolazione e di decongestionare gli organi interni; la cura del fango è conosciuta anche dagli animali selvatici.

Gli esercizi respiratori si possono fare con lo Yoga, respirando fondo e facendo lavorare il diaframma; per ripristinare l'equilibrio termico, l'esposizione solare può essere alternata a frizioni di acqua fredda; Lezaeta suggerisce cataplasmi di fango freddo nella zona ventrale durante la notte, tirando così via sangue dalle mucose intestinali a vantaggio dell'epidermide e degli arti freddi e malserviti dalla corrente sanguigna.

I trattamenti manuali di alcuni sintomi di malattie risalgono al V secolo a.c., erano conosciuti in Cina e in Egitto; nel 400 a.c. in Grecia, Ippocrate e altri terapeuti correggevano con le mani le deviazioni vertebrali del malato; nel II secolo a.c. a Roma, Galeno, interveniva manualmente sulla colonna vertebrale, nel X secolo l'arabo Avicenna curava manualmente la sciatica. Nel XIX secolo, sulla loro scia, per merito di Andrew Taylor Still e William Garner Sutherland, in Usa nacque l'osteopatia.

Still, nato nel 1828, era ingegnere e poi divenne medico, applicò la sua conoscenza delle leggi meccaniche all'anatomia e nel 1874 ruppe con la medicina ortodossa, guariva con le mani e ci teneva a distinguere l'attività di osteopata da quella di medico. I primi dottori in osteopatia nacquero nel 1892, crearono una professione paramedica, invisa alla medicina allopatrica, però potevano praticare anche ostetricia e chirurgia.

Sutherland, nato nel 1873, era un giornalista attratto da quelli che guarivano con le mani e perciò divenne dottore in osteopatia, era affascinato dalle articolazioni del cranio e ipotizzava una mobilità articolare e respiratoria dello stesso, aiutata dal suo liquido intracranico; vide nelle suture craniche un'elasticità che aiutava la mobilità e la reattività

del sistema nervoso centrale e riteneva che anche gli eventi traumatici perturbano questa mobilità.

Nel 1917 l'osteopatia fu introdotta in Gran Bretagna e nel 1946 Sutherland fondò in Usa l'osteopatia cranica, nel 1957 la disciplina fu introdotta in Francia e dal 1975 si è diffusa in Europa; oggi ha collegi ed è praticata da un numero crescente di terapeuti. In Gran Bretagna l'osteopatia è stata riconosciuta nel 1993, oggi è riconosciuta anche dall'Unione Europea e rilascia, in sei anni di studio, il titolo di dottore in osteopatia.

L'osteopatia cranico-vertebrale connette la salute alla struttura osteo-articolare, è una medicina olistica che guarda a tutto il corpo e non solo ai sintomi, ritiene che il corpo abbia capacità di autoguarigione e punta al riassetto del sistema muscolo-scheletrico-connettivo, cioè dove esistono dolori, limitazioni di movimento, difetti di postura, limitazioni articolari; è una tecnica meccanica manuale che punta al rilassamento delle tensioni muscolari; punta al riequilibrio della colonna vertebrale e delle articolazioni periferiche, cura i mal di testa, i postumi dei traumi e punta al riequilibrio delle strutture anatomico funzionali del corpo.

Per l'osteopatia il corpo è un'unità funzionale, con interrelazioni costanti a livello osseo e muscolare, è una struttura mobile che, con la rottura dei suoi equilibri, procura anche disturbi nervosi, è colpita da artrosi, schiacciamenti vertebrali, rigidità, scogliosi, stress, perdita di equilibrio e dolori da postura errata; con l'approccio manuale, l'osteopatia intende restituire l'equilibrio al corpo e stimolarne le difese.

L'osteopatia guarda alla mobilità meccanica del corpo, ritiene che il corpo è un'unità e che i sintomi derivino da una sola causa; a tale proposito, Still affermava che, pestando la coda a un gatto, era la testa a miagolare; l'osteopatia crede all'alimentazione naturale, all'autoguarigione e all'autoregolazione del corpo, crede che la guarigione avvenga anche per opera della natura e, con la manualità, punta a sciogliere le cause di tanti mali.

L'osteopatia crede che la circolazione del sangue è aiutata anche dal movimento del diaframma, del bacino pelvico e dal sistema nervoso involontario, è consapevole che la malattia può derivare anche da alimenti, droghe e affaticamento, con effetti anche nel cervello; si serve della palpazione della sensibilità delle mani e ritiene che il sistema muscolo scheletrico è il luogo di convergenza di tanti disagi corporali; ritiene che la lesione osteopatica, dalla quale derivano i mali, possa dipendere da una disfunzione della colonna vertebrale che si manifesta attraverso il sistema nervoso.

Oltre l'osteopatia strutturale e craniale, oggi esiste l'osteopatia viscerale; lo stato dell'intestino e degli organi interni è dovuto a cattiva alimentazione, i visceri sono attaccati con dei legamenti alla cavità corporale e alla colonna vertebrale, perciò, quando si muove la colonna vertebrale, si muovono anche i visceri e gli organi interni. Gli organi interni si muovono anche con il diaframma, durante la respirazione; questi fatti condizionano la postura, perché esistono aree sotto tensione, rilevabili alla palpazione.

Bisogna ricordare che il 20% del corpo umano è fatto di tessuto connettivo, su cui si può esercitare la manipolazione, questo è collegato al sistema nervoso autonomo e periferico; le membrane di sostegno dei visceri sono ricche d'innervazioni autonome. Queste innervazioni viscerali costituiscono un terzo cervello, dopo quello encefalico e spinale, chiamato cervello enterico o intestinale, il quale comunica con il sistema nervoso centrale; i nervi che coordinano le azioni dell'intestino sono quelli parasimpatici e simpatici del sistema nervoso autonomo; stimolano l'assorbimento dei nutrienti e favoriscono la peristalsi, sono lesi dal cibo acidificante; la costipazione è correlata allo squilibrio di questo sistema nervoso autonomo.

Gli 8 metri dell'intestino tenue sono sostenuti da membrane, la manipolazione viscerale osteopatica aiuta la mobilità interna, riduce le tensioni e lenisce i dolori addominali; operando manualmente sulla colonna vertebrale e sull'alimentazione, si può aiutare intestino e organi interni; anche i polmoni sono circondati da membrane e aderenze, che sono sollecitate con la respirazione e il movimento del diaframma, determinando anche

tensione al collo e postura errata; la pressione pleurica sui nervi può arrivare fino alle braccia.

L'uomo è inquinato dai veleni del metabolismo, degli alimenti e dei farmaci, ma anche dagli inquinanti dell'aria e dell'acqua, bisogna anche stare al riparo dai campi elettromagnetici e, per riequilibrare magneticamente il nostro corpo, è utile andare a piedi nudi, esponendosi al sole e all'aria, respirando a pieni polmoni, alimentandosi con cibi vivi e ricchi di energia solare. La frutta esotica potrebbe essere contaminata da acque sporche, con pericolo di colera e salmonella; facendo bollire per 20 minuti l'acqua dell'acquedotto, il cloro evapora, ma non il fluoro, che è una sostanza tossica.

Il pesce è inquinato da mercurio, antibiotici, farmaci, scarichi fognari e industriali, il suo olio Omega 3 si deteriora con la cottura, perciò è meglio quello delle noci e delle mandorle. Il fruttosio della frutta è benefico, diversamente dal saccarosio, ha un basso indice glicemico ed è assorbito lentamente dall'intestino e dal sangue; il cloruro di sodio o sale da cucina, alza la pressione e aumenta la ritenzione idrica, le reni non ce la fanno a smaltirlo e sono soccorse dal sudore della pelle; la margarina e i grassi idrogenati ostacolano l'azione della vitamina F.

La ricerca di fonti energetiche alternative rinnovabili è utile, non solo perché sono meno inquinanti, ma anche perché l'energia di fonte fossile, che è inquinante, è in via d'esaurimento; però il tema del riscaldamento globale, pompato ad arte, sta generando un business, per i risarcimenti da corrispondere agli altri stati con l'acquisto dei diritti d'inquinamento, con la nascita d'industrie energetiche alternative e con i progetti di sequestro del CO₂ da immettere nel sottosuolo.

Il pianeta è stato più caldo di adesso 6000 anni fa, oggi però, a causa dell'aumento della temperatura, il ghiaccio cala nell'artico e in Groenlandia, aumentano siccità e deserti; aumenta l'eutrofizzazione delle acque, le piante anticipano la fioritura, gli uccelli anticipano la deposizione delle uova, alcuni pesci tropicali invadono ambienti prima a loro estranei, i coralli muoiono, emigrano specie animali e uomini.

Ai tempi dell'impero romano e nel medioevo la temperatura media era più alta di oggi, il che permise la colonizzazione della Groenlandia e la coltivazione della vita in Francia e Germania; poi seguirono periodi di raffreddamento, con il congelamento del Tamigi; una piccola glaciazione si esaurì nel 1850, quella grande 10.000 anni fa. Dalle osservazioni, pare che il clima subisca periodi d'estrema variabilità.

L'effetto serra è dovuto a vapore acqueo, metano e anidride carbonica; nel breve periodo, l'aumento di riscaldamento derivante dall'effetto serra è favorito dall'uomo; nel lungo periodo, le variazioni di temperatura derivano da variazioni dell'attività solare, dal cambiamento dell'orbita e dell'asse terrestre, dal magnetismo terrestre e solare, da periodi d'eccezionale attività vulcanica e dalla caduta sulla terra di grossi corpi spaziali; tutti questi elementi determinano eventi straordinari che hanno un impatto sul clima enormemente superiore rispetto all'attività dell'uomo.

In inverno sono pericolose le polveri sottili, in estate l'ozono dell'atmosfera, in questo caso bisogna evitare l'esposizione all'ozono e gli anziani non devono uscire di casa nelle ore più calde della giornata; l'ozono è contrastato da antiossidanti, vitamina C, vitamina E e selenio. Poiché siamo ormai incapaci di vivere in maniera naturale, in America l'ozono è usato al posto del cloro, ritenuto tossico e usato in Italia, per purificare o sterilizzare le acque potabili e quelle delle piscine.

L'acidificazione dell'oceano aumenta a causa dell'aumento di CO₂ nell'atmosfera, distruggendo coralli e animali bivalvi, la CO₂ sciolta in acqua forma acido carbonico che scioglie le conchiglie fatte di carbonato di calcio; a causa dell'acidità, cioè del cambiamento del PH dell'oceano, diminuiscono mitili e cirripidi. Sulla terraferma, le piogge acide, a causa dell'aumento dell'anidride carbonica (CO₂) danneggiano alcune specie di alberi, facendoli perire. L'anidride carbonica non è però un inquinante, perché entro giusti

limiti, favorisce la vita vegetale e animale, inoltre, il suo effetto serra è minore di quello del vapore acqueo e del metano.

Inquinamento e CO₂ hanno ridotto lo strato d'ozono nell'alta atmosfera, che filtra i raggi ultravioletti che danneggiano la nostra pelle. L'effetto serra dipende per il 70% dal vapore acqueo, per il 15% dall'anidride carbonica (generata dall'uomo, dai vulcani, dagli incendi di boschi e dalle miniere di carbone che bruciano) e per il 15% dal metano (generato dalla zootecnia e da processi generali di decomposizione di piante, anche in fondo al mare).

Clorofluorocarburo CFC e biossido di azoto N₂O sono dei gas che catturano le radiazioni infrarosse, cioè fanno parimenti aumentare la temperatura terrestre; consideriamo però che, senza l'effetto serra, la temperatura media terrestre sarebbe di - 18 °C al posto degli attuali + 15 °C, cioè la terra sarebbe invivibile per l'uomo; senza l'atmosfera fatta di vapore acqueo, anidride carbonica e metano, il calore dei raggi infrarossi non sarebbe più catturato sulla terra, ma si disperderebbe nel vuoto cosmico, è quello che capita a Marte che è un pianeta freddo.

Più la temperatura sale, più aumenta il vapore acqueo e quindi l'effetto serra, però, a quote basse, le nuvole e le polveri riescono anche ad abbassare la temperatura; non solo l'idrogeno, ma anche benzina, gasolio e metano, quando sono bruciati, producono acqua, come acqua di sintesi; il vapore acqueo delle combustioni ha un valore d'assorbimento di raggi infrarossi maggiore dell'anidride carbonica.

Il calore del sole, prima di arrivare alla terra, è anche schermato dalla polvere dell'alta atmosfera, la polvere è d'origine cosmica, da erosione e da attività umana o industriale; la polvere del deserto africano percorre migliaia di chilometri, queste polveri sono trasportate anche dal vapore acqueo che si condensa in forme di gocce attorno a granelli di polvere; l'acqua piovana, contendendo CO₂ e queste polveri, ha proprietà fertilizzanti.

Fonte d'inquinamento da CO₂ sono diverse miniere di carbone che continuano a bruciare sottoterra fino all'esaurimento, incendi di foreste, vulcani e pozzi di gas e petrolio che bruciano; eccezionali eruzioni vulcaniche, con le polveri disperse nell'aria, abbassano sensibilmente la temperatura, anche per anni, oscurando il sole; le eruzioni vulcaniche esplosive contengono acqua e fumi, zolfo e anidride carbonica, nel mantello terrestre esiste anche acqua sotto pressione.

L'effetto serra cattura i raggi infrarossi del sole che provocano l'aumento della temperatura sulla terra, senza di esso la vita sarebbe impossibile per l'uomo sulla terra, perché la temperatura sarebbe troppo bassa; l'effetto serra, nei limiti esplicitati sulla terra, consente una temperatura superiore al punto di congelamento e perciò la vita. Sulla terra i gas a effetto serra sono in ordine d'importanza, vapore acqueo, anidride carbonica, metano, biossido d'azoto, CFC e ozono; la terra è investita da un'enorme quantità d'energia proveniente dal sole, di gran lunga superiore a quella generata dall'uomo; la radiazione riflessa dalle nubi e dalle polveri dell'alta atmosfera è pari al 30%, quella restante è assorbita da atmosfera, nubi, superficie terrestre e mari e si trasforma in calore utile per la vita.

La terra, essendo un corpo caldo, a causa del decadimento radioattivo del suo nucleo, emette una radiazione elettromagnetica, il 6% della sua radiazione fugge nel cosmo, mentre il resto contribuisce a riscaldare l'atmosfera terrestre. I gas serra sono aumentati con l'utilizzo dei combustibili fossili, con il metano d'allevamento e con i prodotti di sintesi come i clorofluorocarburi, però del metano si libera anche dal mare e del metano intrappolato si libera dalla terra con lo scioglimento dei ghiacci. Ne deriva un surriscaldamento globale che determina una variabilità climatica che si somma ad altre variabili naturali, che possono essere anche di segno opposto; comunque, l'aumento moderato di temperatura degli ultimi anni sembra attribuibile alle attività umane.

Ogni anno sono liberati nell'atmosfera 25 miliardi di tonnellate di CO₂, il doppio di quelle assorbite dalla fotosintesi clorofilliana, il che, oltre ad aumentare la temperatura, fa

aumentare l'acidità delle piogge e del mare, che fanno danni agli alberi e agli animali marini con protezione calcarea, il calcare è sciolto dall'acidità; le oscillazioni naturali del ciclo del carbonio, hanno provocato le glaciazioni e sono attribuibili a eccezionali attività vulcaniche. L'uomo, per contrastare l'aumento di CO₂, dovrebbe piantare più alberi.

Il riscaldamento dell'atmosfera dipende soprattutto dall'effetto serra e dall'irraggiamento solare, l'aumento di temperatura provoca lo scioglimento dei ghiacci e l'innalzamento del livello dei mari, con danni alle popolazioni rivierasche; aumentano precipitazioni e cicloni e, con lo scioglimento dei ghiacci, si abbassa la salinità del mare, con inabissamento della corrente del golfo e raffreddamento del Nord Europa.

L'uomo, per produrre energia, ha usato prima gli alberi, poi il carbone e quindi il petrolio, domani si servirà di energie rinnovabili; comunque l'uso del petrolio ha rallentato i disboscamenti, dei quali oggi soffre particolarmente India e Africa; inoltre, se si usa legno degli alberi per produrre energia, mettendo a dimora altri alberi, in numero equivalente, invece di distruggere le foreste, l'anidrite carbonica assorbita con la loro crescita è pari a quella rilasciata con la loro combustione, il che fa diventare il legno degli alberi un'energia rinnovabile.

Il protocollo di Kyoto, per essere credibile, doveva essere accettato da tutti i paesi e doveva ridurre il gas serra, rispetto al 1990, non del 5% ma del 50%, ciò si poteva ottenere solo abbandonando i combustibili fossili; la conferenza di Kyoto del 1997 è stata un fallimento, vi si opposero Usa, Cina e paesi dell'Opec; fra l'altro è difficile controllare le vere emissioni e il meccanismo proposto si risolverebbe in un'altra tassazione a favore dei soliti ignoti. E' stato anche provato che l'aumento di temperatura sulla terra si sta verificando in tutti i pianeti del sistema solare, forse a causa di un aumento dell'attività solare, il che pare diminuire la responsabilità dell'uomo nell'attuale fase di riscaldamento terrestre.

Le nanoparticelle si accumulano nel grasso dei pesci in quantità maggiore del DDT, con effetti tossici, nell'uomo superano la barriera cefalica e possono creare danni al cervello; nelle industrie, sono soggetti a rischio gli operai che le producono. Gli inceneritori o termovalorizzatori hanno filtri che trattengono solo le particelle più grandi, PM₁₀ e PM₅, ma non le polveri sottili, cioè da PM_{2,5} a 0,01, le quali sono in grado di superare, attraverso aria e sangue, anche la barriera cefalica; le nanoparticelle in questione contengono metalli pesanti, attraversano gli alveoli polmonari, passano nel sangue e procurano anche tumori; sono emesse da centrali termoelettriche, centrali a olio combustibile, cementifici, distillerie e forni crematori.

Gli inceneritori producono diossine e polveri sottili, dopo il trattamento rimane un 30% di materiale incenerito che va portato in discarica; gli inceneritori producono poca energia e si reggono con i contributi pubblici, la loro energia prodotta costa di più, per essere convenienti, devono bruciare molto. Gli inceneritori o termovalorizzatori producono polveri con metalli pesanti tossici, perciò nel 1990 gli USA li ridussero da 289 a 140, nel 1997 trattavano il 16% dei rifiuti.

L'11.8.1993 il Wall Street Journal scrisse che gli inceneritori erano un disastro economico per le amministrazioni e i contribuenti; energia prodotta e compost agricolo prodotto sono poveri alibi, il costo del trattamento del rifiuto con l'incenerimento è il doppio che con le discariche; meglio di tutto sarebbe il riciclaggio e la riduzione degli imballaggi. I contenitori di liquidi dovrebbero essere tutti in vetro, in formati standard riutilizzabili, come si faceva una volta per il latte.

In Italia, la crisi dei rifiuti va a favore delle ditte costruttrici d'imballaggi, contenitori, inceneritori e della camorra che gestisce le discariche e il trasporto della spazzatura; a causa degli inceneritori, i comuni sono costretti a raddoppiare la tassa sui reflui, l'energia prodotta da un inceneritore costa più di quella prodotta dal carbone. Gli inceneritori, con i loro fumi, creano più danni alla salute delle discariche, che però possono inquinare le falde

acquifere; poi c'è il problema dello smaltimento delle ceneri tossiche dei termovalorizzatori, l'inceneritore di Brescia le invia nelle miniere di salgemma tedesche.

Il migliore combustibile per gli inceneritori è la plastica, che si fa con il petrolio e produce diossina, purtroppo, l'Italia non ha gli spazi degli Usa per le discariche ed anche gli inceneritori hanno bisogno di discariche; dal 1991 al 1998 la Germania ha ridotto gli imballaggi del 13,4%, in Germania si stima presto economicamente sostenibile il riciclaggio della plastica, che è già un buon combustibile per i termovalorizzatori, in Italia si fa un riciclaggio efficace con il vetro e la carta. Il costo del riciclaggio della plastica cala velocemente, grazie anche alla separazione automatica dei diversi tipi di rifiuti.

L'eccesso d'alluminio negli alimenti, nei medicinali, nei vaccini e nell'aria, attacca il sistema nervoso e quello riproduttivo, è neurotossico ed è associato a malattie neurodegenerative. La commissione europea ha dato il via libera all'importazione di pollo al cloro dagli Stati Uniti, usato per disinfettare gli animali al momento della macellazione e per sopprimere batteri come quello della salmonella; però il cloro uccide anche i batteri buoni, come la flora batterica umana, facendo danni al sistema immunitario e a quello digerente. Il cloro è usato anche nelle piscine e per la potabilizzazione delle acque, con gli stessi danni.

Il cloro è stato usato con successo contro tifo, colera, dissenteria, però fa danni al sistema immunitario e ormonale; l'immunità c'è data anche da microrganismi che il cloro fa fuori; il cloro distrugge anche gli enzimi e questo fatto rende più difficile la digestione. I comuni alimenti possono formare composti cancerogeni quando si combinano con l'acqua trattata con il cloro, il cloro danneggia la tiroide e fa aumentare le tossine, non distrugge solo gli agenti patogeni ma anche quelli buoni.

Per eliminarlo, bisogna applicare un filtro ai carboni attivi ai rubinetti dell'acqua, oppure bisogna avere un grosso depuratore all'origine o scavare un profondo pozzo d'acqua; la doccia o bagno con acqua clorata è una delle cause della pelle secca, la pelle è popolata da milioni di microrganismi che mantengono la giusta umidità, il cloro li stermina ogni volta che si fa la doccia; anche in piscina il cloro abbonda e i campi agricoli sono bagnati con acqua contenente cloro che danneggia l'humus della terra.

L'eutrofizzazione delle acque o crescita incontrollata di fitoplancton, alghe infestanti e mucillagini, provoca una notevole riduzione d'ossigeno per i pesci e quindi la loro moria; è provocata dalla presenza di sostanze nutrienti, come azoto e fosforo, e residui dei fertilizzanti chimici che finiscono nei fiumi, provenienti da allevamenti bovini, suini e di pollame; questi deflussi stanno degradando l'acqua di mare, minacciando pescato, mangrovie, barriere coralline e fondali marini.

Quando le acque sono inquinate, ci si lava con cadmio, nichel e piombo, si beve e si cucina con acqua contenente questi inquinanti e cloro; nel mondo, le acque nere finiscono anche nei canali d'irrigazione dei campi; l'acqua inquinata, contenente fenolo e nichel, penetra nel terreno, dove si coltivano prodotti della terra. In Italia il 32% delle acque di fiume è pessima, le falde primarie di superficie sono compromesse, nel sottosuolo della Pianura Padana ci sono nitrati, metalli pesanti e pesticidi, le acque di fiumi inquinati sono usate per irrigare i campi.

Le falde inquinate per mano dell'uomo crescono, il fiume Ticino è inquinato da cadmio, tensioattivi, fenolo, azoto, ammoniaca e piombo, le aziende di zootecnia buttano tutto nei canali collegati al Ticino; perciò il fiume ha perso la capacità d'autodepurarsi, infatti, vi mancano gli organismi che vivono solo in acque pulite, però attorno vi si coltivano riso e prodotti biologici; sono troppi i comuni della zona senza depuratore.

Il cadmio è più pericoloso del mercurio, è molto tossico e si accumula negli esseri viventi e negli ecosistemi, l'assorbimento avviene attraverso gli alimenti; il piombo entra nel cervello e nelle ossa, il cromo provoca reazioni allergiche, problemi di stomaco, respiratori e cancro ai polmoni, il cromo esavalente è velenoso; i terreni acidi favoriscono

l'assorbimento del cromo da parte dei raccolti. Ad Abbiategrasso, nichel, piombo e cadmio escono dai rubinetti dell'acqua potabile, la zona non è servita da acquedotto e l'acqua proviene da un pozzo; le aziende scaricano i liquidi in una fognatura privata e lo scolo delle case finisce in canali per l'irrigazione.

Fino a poco tempo fa, Milano usava il fiume Lambro come fognatura, perciò i veleni di scarico fognario o industriale non sono un'esclusiva della Campania. Per quanto riguarda lo smaltimento dei rifiuti, anche ad Alassio – Liguria si sono rinvenute discariche abusive di rifiuti tossici; alcune carrette del mare, cariche di rifiuti tossici e materiale radioattivo, sono state affondate in mare aperto; molto spesso, gli imprenditori non vogliono sostenere il costo dello smaltimento dei rifiuti, in tutta Italia, le discariche abusive scoperte sono 5.000. La ionizzazione dell'aria avviene grazie a raggi ultravioletti, raggi cosmici e scariche elettriche dei temporali, gli ioni sono importanti nei processi vitali, gli ioni negativi sono dovuti alla ionizzazione dell'ossigeno e favoriscono la salute; gli ioni negativi abbondano dopo un temporale e poi, decrescendo, sono presenti in montagna e in campagna, sono minimi nei centri abitati e ancora meno negli ambienti chiusi.

In casa, a causa di riscaldamento, aria condizionata, apparecchi elettronici, fumo, plastica, abiti sintetici, gli ioni positivi fanno diminuire quelli negativi; gli ioni negativi provocano un incremento del tasso di emoglobina, le molecole di ossigeno ionizzate negativamente, fissandosi sui globuli rossi, ne aumentano la carica elettrica e aiutano l'intero organismo e le cellule cerebrali. Gli ioni negativi curano infiammazioni, edemi, insonnia, dolori muscolari, depressione, squilibri neurovegetativi, migliorano la circolazione, curano asma e tosse, aiutano gli organi emuntori, le difese immunitarie, reni e sistema nervoso.

La ionizzazione dell'aria è la scissione di molecole in una coppia d'opposta polarità, il processo si verifica con apporto d'energia, cioè con la radioattività dell'aria e con la radiazione cosmica; gli ioni negativi danno una sensazione di benessere all'organismo umano; la ionizzazione dell'aria diventa naturalmente negativa dopo una forte pioggia con fulmini. La ionizzazione negativa è usata per curare ansia, asma, broncopatie croniche, patologie dell'apparato respiratorio e nelle terapie termali; gli ioni entrano nel meccanismo della serotonina, l'ormone neurotrasmettitore del benessere, gli ionizzatori negativi domestici, grazie ad appositi filtri, abbattano anche fumi, polveri e batteri.

Le radiazioni ionizzanti sono abbondanti nello spazio; pare che massicce dosi di radiazioni ionizzanti aumentino la velocità di crescita di funghi, a un ritmo tre volte maggiore, il fenomeno è stato osservato a Chernobyl. La maggior parte dei funghi possiede melanina, il pigmento presente nella pelle umana, grazie ad essa, i funghi, che crescono anche al buio, catturano le radiazioni e se ne servono per crescere, invece le piante, con la luce e la clorofilla, trasformano le radiazioni solari in energia chimica, crescono e forniscono ossigeno.

L'ozono è un battericida meno dannoso del cloro per purificare le acque, nell'alta atmosfera fa da schermo contro i raggi ultravioletti, però, quando nella bassa atmosfera la sua concentrazione aumenta, attacca l'apparato respiratorio, favorendo tosse e malattie dell'apparato respiratorio. L'ozono purifica l'acqua da virus, batteri, funghi, muffa, pesticidi e metalli pesanti, abbatte l'inquinamento dell'aria, cura gastrite, ulcera e ferite.

L'ozono, fatto con tre atomi di ossigeno, si forma nella stratosfera a 30 km. d'altezza, per azione dei raggi ultravioletti sull'ossigeno, è indispensabile per la vita; i raggi ultravioletti, se non sono filtrati, denaturano le proteine e distruggono ogni forma di vita, tuttavia l'ozono ha anche un effetto tossico sull'uomo, ad alte concentrazioni, attacca le vie respiratorie. E' usato per la disinfezione delle acque e le piscine ed è più efficace del cloro perché elimina anche i virus resistenti.

Per le sue proprietà biochimiche, l'ozono è utilizzato anche in campo medico, in medicina è utilizzato sotto forma di miscela gassosa, detta ozono medicale; l'ozonoterapia trova applicazione nelle patologie venose, nelle ulcerazioni, nelle malattie batteriche e virali e

nelle malattie metaboliche. L'ozono, stimolando il rilascio d'interferoni, aiuta il sistema immunitario, però è tossico per via inalatoria, attiva degli enzimi che contrastano i radicali liberi. E' un gas incolore, irritante e pungente; a maggiore concentrazione, a bassa quota e con alta temperatura, favorisce l'autocombustione di boschi, è un agente ossidante; l'ozono favorisce il metabolismo dei lipidi, con la produzione d'energia, ha azione germicida.

Gli ftalati, prodotti chimici di sintesi derivati dal petrolio, sono impiegati nel PVC e sono rilasciati dalle bottiglie di plastica e dai contenitori e pellicole di plastica per alimenti, i loro polimeri migrano a contatto con gli alimenti, sono tossici e sono usati per rimuovere inchiostro e coloranti da carta, cartone e altri materiali da riciclare; sono usati nei contenitori d'alimenti e nei giocattoli e interferiscono con l'apparato endocrino.

Pentole e tegami di ceramica possono rilasciare metalli pesanti, come nichel, cromo, cadmio e piombo, tutti cancerogeni. La proteina botulinica è neurotossica ed è favorita da un batterio anaerobico, si lega al sistema nervoso, provoca paralisi dei muscoli respiratori e può portare alla morte, è distrutta dal calore. L'uomo produce 80.000 sostanze chimiche, la donna si libera dalla zavorra chimica del corpo con le mestruazioni, la placenta, il cordone ombelicale e il latte; perciò i bambini nascono già segnati, poi giocano vicini a luoghi inquinati e utilizzano giocattoli fatti con pericolose sostanze chimiche; alcune di queste sostanze procurano danni al sistema riproduttivo e al cervello.

Le sostanze chimiche usate dall'uomo sono distruttori endocrini, sono state individuate negli alimenti di largo consumo 119 sostanze chimiche tossiche, l'alimentazione è la principale via d'esposizione alle sostanze chimiche dannose, che si accumulano nell'organismo; tra gli inquinanti, sono gli ftalati, il DDT, pesticidi, bromuri, fenoli. Questo impatto chimico sta distruggendo le api che ci donano il miele e la frutta, i pesticidi sono tossici per le api, per gli altri insetti e per l'uomo.

L'agenzia per l'ambiente americana (EPA) ha multato la ditta Du Pont per aver nascosto al pubblico gli effetti nocivi della sostanza chimica usata per produrre il teflon per le pentole antiaderenti, che con il calore della cottura rilascia gas tossici; grazie agli studi fatti su animali, questa sostanza vaporizzata, se inalata, provoca cancro e difetto ai feti, però in Italia le pentole incriminate non sono state ritirate.

Non si conoscono tutti gli effetti di queste sostanze chimiche che sono commercializzate senza regolamentazione e senza controllo, però si sa che favoriscono allergie, cancro, danni al sistema ormonale e riproduttivo; sono presenti nel sangue, nelle urine e nel tessuto adiposo, sono interferenti endocrini che fanno danni allo sviluppo neurologico, sulle funzioni endocrine e sul comportamento; nell'uomo si concentrano soprattutto con la catena alimentare; sono presenti soprattutto in latte, latticini, carne e pesce, però non ne sono esenti nemmeno vegetali e cereali.

Gli alimenti d'origine animale e soprattutto il grasso sono depositi favoriti del 90% delle diossine, le quali sono sostanze resistenti alla degradazione, perciò si trovano anche molto distanti dal luogo di produzione, entrano nel latte materno, si accumulano nel tessuto adiposo e fanno danni al sistema immunitario e riproduttivo. I pesticidi dell'agricoltura sono al primo posto tra le cause d'intossicazione, il DDT, ora vietato in occidente, persiste nell'ambiente e nella carne di pesce ed è ancora usato dai paesi sottosviluppati; per le sostanze chimiche usate in agricoltura, sono previste precise dosi di legge, ma i controlli non sono eseguiti; comunque, con la catena alimentare, questi prodotti chimici si concentrano naturalmente, moltiplicando i loro effetti tossici.

Alcune sostanze impiegate nell'igiene personale alterano il sistema ormonale, gli ftalati, usati nei giocattoli per bambini, sono pericolosi per il sistema riproduttivo, i composti di bromo, usati nei materiali infiammabili, alterano il sistema ormonale; le paraffine, usate nelle plastiche, sono cancerogene, i composti di stagno, usati contro gli acari, sono tossici. Se queste sostanze si trovano nella polvere, noi le respiriamo, però le case produttrici si

limitano a dire che sono pericolose se sono rilasciate nell'ambiente; lo stato non fa informazione e prevenzione e così il sistema sanitario.

Altri inquinanti sono l'inquinamento elettromagnetico dei vari apparecchi elettronici domestici, con i loro ripetitori, a cominciare dai telefonini che emettono microonde in grado di fare danni al cervello, è stato dimostrato anche con dei test fatti sui topi. Emettono radiazioni telefoni cellulari, ripetitori che emettono microonde, antenne Wi-Fi, computer senza filo, telefoni cordless, forni a microonde; le radiazioni ionizzanti includono i raggi X, la maggior parte delle radiazioni che ci avvolgono sono state create dall'uomo dal 1970, le conseguenze le vediamo adesso, cioè sterilità di massa, cancro e morti premature, altro che allungamento della vita.

Con le sue microonde, il telefonino riscalda il cervello dall'interno e il cervello assorbe energia elettromagnetica; generalmente il cervello è protetto dalla barriera sanguigna cefalica che fa passare i nutrienti ma non le sostanze tossiche e l'eccesso di calore; ma quando i vasi sanguigni sono stati danneggiati, la barriera è superata anche dalle polveri sottili che contengono metalli pesanti.

Si dice che non è certo che i telefonini facciano danni al cervello, però dopo due ore d'esposizione di una cavia a un cellulare, il 2% delle cellule del cervello dell'animale erano state distrutte; anche le radiazioni passive sono dannose, altri organi sensibili alle radiazioni sono i polmoni, il cuore, gli occhi e la ghiandola tiroidea; le radiazioni producono deformità neonatali, ne sono colpiti anche quelli che lavorano a impianti radar e quelli che lavorano sulle onde radio; oggi l'inquinamento elettromagnetico ha colpito un terzo della popolazione.

Sottoporre il mondo a radiazioni 24 ore il giorno peggiora la salute pubblica, fa aumentare i depressi, l'aumento dei casi di cancro corrisponde anche all'aumento d'esposizione alle onde elettromagnetiche; in Svezia affermano che i tumori da onde sono pari a quelli da fumo, dal 1978 in Usa l'esposizione alle onde elettromagnetiche è aumentato di mille volte. Quando in casa abbiamo apparecchi accesi tutto il giorno, siamo irradiati 24 ore su 24, la tecnologia Wireless non è sicura.

Il biodiesel è un olio combustibile che si ricava dagli oli vegetali, l'etanolo è un alcool che si ricava da cereali e canne da zucchero, la produzione d'etanolo si concentra in Usa e Brasile; con il biodiesel, le piante assorbono tanta anidride carbonica quanta se ne forma con la combustione dei motori; però, per ottenere biodiesel, si provocano deforestazioni, si sottraggono terreni agricoli e aumenta il prezzo d'alimenti come soia, riso, grano e patate.

A Conegliano (Tv) è stato costruito un edificio ecologico ed ecocompatibile, secondo i criteri della bioarchitettura, utilizzando rifiuti provenienti dalla raccolta differenziata; dal recupero delle bottiglie in Pet si sono ricavati fogli in poliestere per l'isolamento termoacustico della struttura, per l'isolamento dei pavimenti è stata utilizzata fibra di cellulosa presa da quotidiani riciclati, i pannelli di legno-cemento provengono dagli scarti delle segherie.

La struttura utilizza fonti energetiche rinnovabili, limita le dispersioni di calore, usa l'energia geotermica fornita dalla terra per riscaldamento e rinfrescamento; per la climatizzazione ha previsto un giardino pensile sul tetto, utilizzando compost proveniente dalla raccolta differenziata; questo tetto protegge da escursioni termiche, trattiene le polveri sottili e conserva l'umidità. La casa ha un impianto per la raccolta dell'acqua piovana, utilizzata per alimentare le piante e i servizi igienici; il costo dell'immobile supera del 20% quello di un normale edificio, però il maggiore costo è recuperabile con il risparmio energetico.

La diossina è molto più pericolosa del DDT, la formaldeide, utilizzata anche nei vaccini, è tossica e cancerogena, i fluoruri utilizzati nelle acque potabili sono nocivi, come i fertilizzanti; il fluoro, usato per fluorizzare l'acqua, provoca cancro, fratture alle ossa, osteoporosi, è più nocivo del piombo. I pesticidi e i diserbanti favoriscono i tumori, contengono anche arsenico; l'agricoltura chimica produce cibo avvelenato e privo di

vitamine, le sostanze chimiche spruzzate sulle foglie sono assorbite dalla linfa della pianta e arrivano alla frutta che ne è contaminata e perciò non è sufficiente sbucciarla o lavarla. Se le mamme sono state esposte ai pesticidi durante la gravidanza, i loro bambini avranno un quoziente intellettivo più basso, lo rivela uno studio effettuato dall'Università di Barkley, in California e dalla Columbia University. I ricercatori californiani hanno valutato l'esposizione ai pesticidi attraverso la misurazione dei metaboliti delle urine e poi hanno fatto il test del Qi su 329 bambini (Franco Libero Manco – AVA Roma - www.vegetariani-roma.it).

Le acque dei fiumi usate per irrigare contengono tanti inquinanti chimici, anche l'acqua piovana, a causa delle condizioni dell'aria, è inquinata, il terreno agricolo subisce anche una contaminazione radioattiva. Per salvare ciò che rimarrà della specie umana, è necessario conservare i semi della tradizione agricola biologica, messa in difficoltà dalla grande distribuzione, che ha distrutto la vendita diretta dei contadini, allontanando dal consumatore la produzione locale.

La nuova relazione dell'Onu - UNEP (Programma per l'Ambiente delle Nazioni Unite) rileva che il consumo di alimenti animali è una delle prime cause dell'impatto ambientale, con inquinamento, effetto serra e spreco di risorse. Secondo il giornale Guardian (2/6/2010), la dieta vegana è di vitale importanza per salvare il mondo da fame, inquinamento, mancanza di combustibile e cambiamenti climatici; a ciò, per gli animalisti, si aggiunge il rispetto per la vita degli animali (www.societavegetariana.org).

Poiché la popolazione mondiale sarà di nove miliardi di persone entro il 2050, le diete ricche di carne e latticini non sono sostenibili; le colture agricole per gli animali sottraggono terreno per gli altri usi alimentari, con perdite energetiche rilevanti nella catena alimentare; mangiando vegetale, la terra può sfamare e ospitare più persone delle attuali. Per ridurre le emissioni di carbonio, bisogna mangiare meno carne e latticini, oggi il bestiame consuma gran parte dei raccolti mondiali e dell'acqua potabile; tra i processi produttivi a maggior impatto ambientale, figura l'allevamento di bestiame e la lavorazione della carne e del latte.

I prodotti d'origine animale, tra produzione, lavorazione e conservazione, richiedono più risorse e provocano più emissioni; comunque, anche frutta e verdura non di stagione, a causa del trasporto e della conservazione, causano emissioni inquinanti consistenti. Poiché il consumo d'alimenti d'origine animale aumenta con la ricchezza, l'alimentazione dei paesi ricchi e di quelli in via di sviluppo tende a causare maggiore impatto ambientale; la produzione di carne e latticini utilizza il 38% delle terre agricole e produce il 19% delle emissioni di gas serra.

Secondo il dott. Shelton, quando per purificare l'organismo, si digiuna, bisogna evitare medicinali, purghe, alcol, caffè, bevande gassate e integratori; il digiuno deve poi essere interrotto lentamente, con piccole dosi di frutta; le crisi e i fastidi durante il digiuno sono benefici e indice di disintossicazione in atto, durante il digiuno bisogna stare molto a letto. Il digiuno s'interrompe quando torna l'appetito, la lingua è ripulita dalla patina bianca, l'alito è gradevole e le urine si sono schiarite. Però la Kingston Clinic di Edimburgo-Scozia, per disintossicare il corpo e guarire dai mali senza digiuno, suggerisce di nutrire il paziente, a tempo indeterminato, con frutta fresca e verdure crude, con niente sale.

Il digiuno serve per disintossicare e guarire da tutte le patologie, però senza acqua non è efficace, perché le tossine non trovano il veicolo adatto per la loro espulsione, accade anche per le scorie industriali; il corpo non sopravvive senza acqua, che però può essere anche acqua della frutta. Con un paio di giorni di digiuno a sola acqua leggera e depurata, si ha solo una crisi eliminativa di muco acido dal naso, migliora il metabolismo e poi, con una dieta vegano crudista, si normalizza il corpo e il peso.

La durata del digiuno è variabile, in base al grado d'intossicazione e del male da contrastare, il digiuno produce disintegrazione o autolisi di grassi, veleni, incrostazioni minerali, calcoli, cisti e tumori; l'espulsione di queste scorie è favorita dall'acqua leggera, soprattutto l'acqua biologica della frutta, che ha notevoli proprietà solventi, drenanti e purificanti. Gli animali ammalati non mangiano e i bambini ammalati rifiutano giustamente il cibo, perciò non bisogna forzarli.

L'uomo non è in grado di provocare artificialmente la febbre che, come il digiuno, ripara l'organismo; 2500 anni fa, Parmenide affermava: "Datemi la febbre e saprò fare miracoli!"; la febbre cura il male ma non aiuta a eliminare le cause del male, che dipendono dalle nostre abitudini, invece, il digiuno seguito dalla dieta vegana o vegetale, aiuta moltissimo in questa direzione.

Shelton racconta che una donna con un cancro al seno fu guarita con tre giorni di digiuno, l'autolisi dei tumori è un fenomeno normale in ogni clinica igienistica, tutte le crescite tumorali del corpo umano, non ancora cancerogene o metastatizzate, sono reversibili. Il riposo fisiologico totale significa niente cibo e niente lavoro, per favorire l'espulsione delle tossine del sangue e di quelle depositate nel grasso, nelle cisti, nei tumori, nei calcoli (biliari, epatici, renali o alla cistifellea), nelle placche arteriose, cariche di colesterolo, omocisteina e minerali inorganici; è utile per eliminare le calcificazioni degli arti, sottoforma di urati di calcio, sodio e potassio, che determinano la rigidità degli anziani.

L'acqua distillata alimentare è il solvente ideale che serve a promuovere l'autolisi o disgregazione di escrescenze e depositi e l'espulsione accelerata di depositi vecchi accumulati, cioè acido urico, caffeina, nicotina, farmaci, cadaverine e minerali inorganici. Il digiuno non ha controindicazioni, fa bene praticamente a tutti, però non è indispensabile per chi, come igienista-vegano, non ha grossi depositi di scorie da eliminare e non ha sangue avvelenato e corpo acidificato o calcolosizzato.

Per contrastare l'acidificazione da avvelenamento da zucchero, carne, latte, caffè, alcol e cibo cotto, il sistema immunitario, con l'ipotalamo, invia ordini di rilasciare osseina delle ossa, con il rischio di osteoporosi. Col digiuno e con l'acqua distillata avviene un'espulsione di minerali inorganici inutili collocati dove non servono e che ci rendono rigidi nei movimenti, assieme all'espulsione di scorie e tossine.

In caso di gastrite o colite, occorre normalizzare la funzione digestiva, ricorrendo anche al digiuno; ogni volta che si passa al digiuno eliminativo o a una dieta vegana, avvengono nel corpo fenomeni di scarico intensivo di tossicità interna. Il digiuno obbliga il sistema immunitario a mettere a disposizione delle cellule tutte le riserve inutili accumulate, cioè grassi, escrescenze e depositi di liquidi inquinanti; però, chi si alimenta in modo corretto, non ha bisogno di digiunare.

Con il digiuno bisogna abbandonare le cure farmacologiche in corso; quando si è inquinati internamente, il sistema renale, per evitare di essere danneggiato, si rifiuta di filtrare fuori i veleni e chiede l'aiuto dei pori della pelle. La crisi eliminativa, causata dalle sostanze tossiche che entrano nel sangue per l'eliminazione, è fatta di muco, sudore, leggeri fastidi, mali di testa, leggeri capogiri e palpitazioni di cuore; dopo il digiuno, la ripresa alimentare si fa con dieta fruttariana, per lo stesso numero di giorni della durata del digiuno, seguita da dieta vegano-crudista stabile.

Con il digiuno, si riducono le cellule adipose e le sostanze inquinanti intrappolate nel grasso sono espulse con l'urina, la fuoriuscita di muco è benefica e rappresenta la lotta contro l'acidificazione del sangue. Durante il digiuno, il corpo è sensibile ai veleni, perciò non bisogna prendere farmaci, alcool, fumo, caffè e integratori; quando si digiuna, le energie accumulate sono utilizzate per la guarigione; con il digiuno sono colpiti parassiti, batteri cattivi, cisti, grassi, acque stagnanti, tessuti malati e tessuti morti.

A causa dell'alimentazione onnivora, che è dispendiosa in termini di energia spesa per la digestione, generalmente la digestione consuma il 35% delle energie immesse con il cibo,

già in parte depauperato con la cottura, perciò sono importanti e più economici veganismo e crudismo; a causa di stomaco e intestino stressati, l'organismo, soprattutto quello dei malati, si adatta bene al digiuno e chiede solo di bere, durante il digiuno si mette a riposo stomaco e intestino.

La cura contro il tumore del dottor Breuss, prevede il consumo di solo succo vegetale, cioè di centrifugati, per quaranta giorni, consiglia anche di prendere tisane di salvia e d'ortica. Con il digiuno, si ha maggiore energia, si dorme meglio, si accelera la guarigione, si soffre meno il freddo e il caldo. Il glaucoma, o aumento di pressione all'interno dell'occhio, si cura con il digiuno, un digiuno relativamente lungo può stabilizzare la pressione endoculare.

Per l'eliminazione di depositi di minerali in eccesso, soprattutto inorganici, e di parassiti e per la pulizia delle reni, sono utili magnesio, la radice essiccata d'ortensia, la radice di altea, prezzemolo, ortica e zenzero, anche a mezzo di tisane che fanno aumentare l'orinazione; all'inizio le urine sono più scure. I problemi allo stomaco sono dovuti a eccesso di acidità, perciò bisogna evitare zucchero e carne e preferire riso integrale cotto, frutta e alimenti vegetali crudi. Il digiuno deve essere interrotto lentamente, con piccole dosi di frutta; durante il digiuno, le crisi sono disintossicanti e non vanno ostacolate, durante il digiuno bisogna stare a riposo o a letto; il digiuno s'interrompe quando torna l'appetito, la lingua è ripulita dalla patina bianca, l'alito è gradevole e le urine sono schiarite.

Se si vuole far scomparire le cisti nel corpo, occorre il riposo fisiologico, cioè il digiuno a zero cibo e tanta acqua leggera, che porta alla scomparsa d'ogni presenza estranea; con il digiuno prolungato anche il tumore cistico scompare. Il tumore è raro negli animali erbivori e tra le scimmie, mentre è frequente tra ratti, topi, cani e gatti; il consumo eccessivo d'alimenti azotati e proteici animali è fattore scatenante dello sviluppo canceroso.

Se la penna uccide più della spada, la tavola dei cuochi uccide più della penna e della spada messe assieme; però durante il digiuno, bevendo solo acqua pura, si favorisce l'autoguarigione e si risolvono i problemi alla radice; invece le medicine, quando combattono tosse e muco, bloccano i processi difensivi d'eliminazione di scorie da parte del corpo, quando contrastano la diarrea, ostacolano l'espulsione di sostanze indesiderata da parte dell'intestino.

Quando combattono la febbre, ostacolano la lotta degli anticorpi all'infezione; con la febbre, il corpo elimina naturalmente gli scarti, semplicemente bruciandoli e per farlo ha bisogno dell'ossigeno che arriva dai polmoni. Il nostro corpo c'invia continuamente segnali sullo stato della salute del corpo che sono delle spie, sono sulla pelle, sulla lingua, nell'iride, nei capelli, nelle unghie e nelle mucose.

Con il digiuno, si elimina adipe, tossine, sali inorganici in eccesso, tessuti usurati, dannosi o in eccesso, riciclando parti riutilizzabili ed eliminando scorie nocive; si puliscono i vasi sanguigni e si drenano gli edemi, si elimina acido urico e acido lattico; durante il digiuno e il sonno, le cellule si autoriparano e l'organismo ritrova il suo equilibrio; con l'autolisi, le cellule superflue si autodistruggono, il sonno è analgesico e ripara il corpo.

Durante la malattia, l'organismo che desidera risorgere, rifiuta naturalmente il cibo, gli animali e i bambini lo sanno bene, il digiuno consente di espellere i rifiuti tossici; con il digiuno si risolvono problemi ghiandolari, digestivi, circolatori, virali, della pelle, del sistema nervoso e del metabolismo. I veleni animali possono essere neurotossici o emotossici, quelli del metabolismo, attaccando il sangue, fanno danni anche al sistema nervoso, perché il sangue nutre e dà ossigeno al cervello.

Con la crisi di disintossicazione del digiuno, oltre la lingua bianca, si può avere cattivo sapore nella bocca, muco, eruzioni, cattivi odori; il digiuno segnala l'attività di autolisi e le riparazioni in corso. Per alcuni il digiuno è da sconsigliare quando si è sottoalimentati, quando si è troppo magri e le cellule sono affamate; però c'è chi afferma che i magri

sopportano il digiuno più dei grassi. Prima del digiuno, è consigliabile mangiare molta frutta e verdura crude, per rifornire il corpo di vitamine e minerali naturali, e abbandonare caffè, alcool, zucchero bianco, cibi animali e medicine.

Con il digiuno, il corpo si nutre delle proprie riserve (grassi), cioè dimagrisce e si nutre di tessuti malati, si nutre delle proprie riserve in ragione inversa alla loro utilità, risparmiando i centri nervosi; perciò sono eliminati cisti, tumori, ascessi, cellulite, edemi, trombi, fibromi; l'organismo si libera di tossine e perde peso, il sonno migliora. Durante il digiuno, alito, sudore e urine emettono cattivi odori, perché l'organismo si sta disintossicando; il digiuno può essere breve, cioè di tre giorni, o prolungato, il digiuno prolungato (10 – 20 o 40 giorni) è meglio farlo nel periodo caldo, quando il corpo ha meno bisogno di cibo calorico; dopo il digiuno, è consigliato riprendere a mangiare, per un po', solo frutta e verdura crude; per chi desidera divenire vegetariano e risparmiare vecchie ricadute, questo regime deve durare tutta la vita.

Il digiuno è praticato dagli ebrei, durante la festa dell'espiazione o Kippur, e dagli islamici con il Ramadan, che ricorda la Rivelazione ricevuta da Maometto. Il digiuno era consigliato da tutte le religioni, dai mistici e dai pitagorici; digiunarono Mosè, Elia, Gesù e Pitagora, i santi, a cominciare da Francesco e Benedetto; il digiuno terapeutico aiuta a combattere le malattie, è un riposo fisiologico, come fanno le piante che in inverno perdano le foglie e come gli animali che in inverno vanno in letargo.

Bambini e animali, quando sono malati, non desiderano mangiare e non dovrebbero essere forzati a mangiare; il digiuno può andare da 3 a 40 giorni e cura diverse patologie, fino ai tumori, per i quali serve il digiuno lungo; durante il digiuno, le cellule nobili, come quelle del cervello e degli organi interni, sono salvaguardate, mentre sono eliminate quelle dannose e i grassi. Si perde sempre peso, come accadeva nei campi di concentramento, dove non c'erano magri; l'adipe e l'intossicazione interna dipendono sempre da ciò che si mette nello stomaco, che non dovrebbe essere una pattumiera; la colpa è anche dell'ipotalamo del cervello che, come un drogato, è assuefatto a certi cibi e li reclama.

Il digiuno serve a depurare l'organismo dall'intossicazione, la malattia è anche un processo d'autoriparazione e autoguarigione; la malattia si previene con la buona alimentazione, l'esercizio fisico, l'ossigenazione e l'equilibrio mentale, cioè combattendo lo stress. Con il digiuno si mette il corpo in riposo fisiologico, in modo che possa utilizzare le energie accumulate nei processi riparativi e possa rimuovere rapidamente le tossine dal sangue, operazione svolta normalmente da reni, fegato, pelle, intestino e polmoni.

Il digiuno costringe il corpo a nutrirsi delle proprie riserve e dei propri tessuti malati, eliminando tessuti invecchiati o degenerati, consumando cellule e tessuti superflui, sovrabbondanti o malati; il digiuno disintossica, elimina agenti patogeni e cellule degenerate, potenzia l'autoguarigione del sistema immunitario, previene e guarisce le malattie e ritarda la vecchiaia; con la rinuncia temporanea del cibo, si punta a un'azione risanatrice interna e autonoma, cioè senza i medici.

Il digiuno può essere ripetuto, durante il digiuno, il tumore è divorato affamando l'organismo; il dottor Rudolf Breuss ha guarito molti cancerosi con questa tecnica, che riesce quando le difese immunitarie non sono state danneggiate dalla chemioterapia; il corpo, con la digiunoterapia, elimina il superfluo, espelle tossine, combatte i radicali liberi ed elimina le sostanze acide del metabolismo.

A un certo punto però, per non cadere nell'anoressia, bisogna interrompere il digiuno e riprendere a mangiare il cibo appropriato per il nostro corpo, anche Ippocrate riconosceva le capacità d'autoguarigione del digiuno; con il digiuno ci si libera della chimica farmaceutica che inquina il corpo, delle tossine metaboliche della cattiva alimentazione, si elimina la costipazione del colon, si dorme bene e sereni, si guarisce d'inflammazioni, di pruriti, di allergie e di cisti.

Plutarco affermava che, per guarire, era meglio digiunare che prendere medicine, il digiuno purificatore era consigliato da molte religioni, J.Tilden (1851-1949), pioniere dell'igienismo, lo raccomandava per purificare il corpo; con il digiuno, si attiva il processo di autofagia, mediante il quale il corpo si nutre di parti inutili o dannose, come grasso, cisti e tumori. Il digiuno è terapeutico e disintossica.

Durante il processo di purificazione, le feci e le urine sono maleodoranti, perché le prime contengono azoto e le seconde ammoniaca ("Il metodo kousmine – La salute con l'alimentazione" di Marina Cecchetti – Editore Xenia Tascabili). Con la purificazione si possono avere anche dei disturbi, la ripresa dell'alimentazione, migliorata in senso vegetale, deve poi essere graduale e leggera.

Il digiuno serve a mandar fuori le tossine accumulate e contenute nelle cellule adipose, le quali si sciolgono e bruciano per autolisi; il ripristino definitivo del peso-forma si ottiene presso i centri Pritikin e le cliniche igienistiche INHS, che ottengono per gli obesi cali di peso nella massima sicurezza. I digiunanti non devono fare sforzi fisici, né disperdere energie caloriche, devono mantenere ai minimi vitali il metabolismo che manda fuori dal corpo ogni inquinamento e poi si ottiene un peso forma che rimane.

Se non si cambia dieta, i digiuni devono essere ripetuti periodicamente, con la dieta vegana, si ripulisce il corpo completamente e definitivamente, la depurazione avviene non solo con le urine, ma anche tramite pelle, bocca, occhi e orecchie; le ostruzioni interne sono favorite da eccesso di muco, che è un antiacido, da tossine e detriti che ostruiscono gli organi interni, vasi e canali linfatici e giunture ossee. La vitalità del corpo diminuisce a causa delle ostruzioni del sistema idraulico interno, create da muco, placche, calcoli, urati, sali inorganici, feci vecchie e tossine e dalle offese fatte con i veleni al sistema nervoso centrale e periferico.

Più un corpo è sgombrato da rifiuti e muco e più può digiunare facilmente, sembra che le persone magre digiunino più facilmente di quelle grasse; il cambio di dieta può essere preceduto da enteroclistmi o idrocolonterapia e digiuno, però si può cambiare anche gradualmente la propria dieta, senza digiuno e senza enteroclistmi o idrocolonterapia, ma il processo è più lungo. Il grasso è carne acquosa, è una riserva di cibo per le carestie e preserva dal freddo nei climi freddi, ma è anche un deposito di tossine tenute lontane dagli organi nobili; nell'emergenza e durante il digiuno, il corpo non consuma le cellule sane, ma solo quelle di scorta, malate o di scarto; le sostanze di scarto si accumulano anche sotto forma di muco, urati, sali e veleni, provocando malattie.

Quando s'interrompe il digiuno curativo e si passa alla frutta, l'organismo si depura e un muco copioso esce dalla gola e dal naso; durante il digiuno, l'apparato digerente riposa e il corpo smaltisce adipe e scorie, cioè si depura. La costipazione è l'ostruzione dell'intestino favorita dal cattivo cibo mischiato al muco, che serve a proteggere le mucose interne; alcune persone, con la diverticolite, hanno cinque chili di feci aderenti al colon, vecchie di anni, che avvelenano il sangue; il muco è associato ad alimenti acidificanti e si raccoglie anche nel cavo orale, nello stomaco, nelle fosse nasali e nei bronchi.

Il digiuno ripulisce il corpo da questi rifiuti accumulati da anni, la malattia-sintomo benefica è uno sforzo del corpo per liberarsi di questi rifiuti, includenti muco, parassiti e tossine; le ostruzioni intestinali sono la sorgente di tutte le malattie; il colon può essere liberato con un digiuno di diversi giorni. Il corpo è avvelenato da muco, acido urico e tossine; durante il digiuno, questi veleni sono immessi nel flusso sanguigno e passati alle reni, perciò aumenta temporaneamente il battito cardiaco; quando l'organismo si depura, ci si può sentire male, perché i veleni contenuti nel grasso e nei liquidi in eccesso della ritenzione idrica passano temporaneamente nel sangue, per essere eliminati dalle reni.

Quando si digiuna tre giorni, alito ed evacuazioni assumono un odore ripugnante, perché il corpo si sta depurando e sta riducendo le tossine interne; quando, senza digiuno, si passa ai vegetali crudi, si può essere colpiti da temporanea indigestione perché il corpo, mentre

elimina vecchi rifiuti, deve adattarsi al nuovo cibo e la stessa flora batterica si deve evolvere, perché i batteri digestivi sono specializzati per disgregare zuccheri, latte, carne e vegetali.

Il digiuno serve per ripulire definitivamente il corpo da veleni, tossine, muco e sostanze estranee; con il digiuno prolungato, il diametro delle vene, prima dilatato a causa delle placche, diminuisce, mentre la circolazione trasporta muco e veleni alle reni per l'eliminazione; con il digiuno, sono eliminate le ostruzioni primarie del cibo e le secondarie delle tossine, appare il muco nelle urine e la circolazione non è più ostruita dal muco, si acquista vitalità e, bevendo solo acqua leggera, il corpo si pulisce, drenando le sostanze malsane.

Quando, a causa del digiuno, i veleni sono nella circolazione, ci si sente male, con palpitazioni ed emicranie, però quando questi veleni passano alle reni o sono espulsi dai pori ci si sente bene; le ostruzioni malsane soffocano il corpo dentro i rifiuti; il digiuno può essere coadiuvato da succo di limone e accompagnato da clisteri. Dopo il digiuno, il primo pasto deve avere scopi lassativi, cioè deve essere a base di frutta acquosa, bisogna fare camminate; a causa dei veleni nella circolazione, durante il digiuno, il sonno può essere disturbato, si possono avere vertigini.

Sono muco o acido formanti carne e derivati, uova e derivati, latte e derivati, zucchero bianco e derivati, grassi animali, grassi vegetali saturi, cereali, legumi, patate; però cereali integrali, legumi e patate si possono mangiare, ma senza esagerare. Il corpo dell'uomo, anche se grasso, mangiando male e privandosi di nutrienti importanti, muore di fame a livello cellulare, perché privo di minerali, vitamine ed enzimi nobili, perciò è assalito spesso dalla fame.

La costipazione significa anche difficoltà di assimilazione dei cibi, il che porta ai morsi di fame; con il digiuno si guarisce da tutte le malattie, nelle donne spariscono disturbi e mestruazioni abbondanti e dolorose, il processo di guarigione è aiutato facendo movimento, prendendo sole, aria e facendo bagni; il giardino dell'Eden o paradiso era un frutteto ma oggi, a causa della vita innaturale, per liberarci dall'inferno della costipazione, abbiamo bisogno del purgatorio chiamato digiuno, per poi ritornare, con la resurrezione, al paradiso dell'alimentazione vegetariana.

CAPITOLO 17

L'ANIMALISMO

Nel chiudere il libro, mi avvalgo soprattutto, riassumendo ed integrando con altre fonti, di quanto riportato in numerosi scritti da Franco Libero Manco, presidente dell'AVA - Associazione Vegetariana Animalista di Roma www.vegetariani-roma.it; Manco è capace di esprimere, nel modo migliore, la pietà per tutti i nostri amici animali destinati al macello. Empedocle (483-423 a.c) affermava che era una vergogna mangiare animali ai quali era stata violentemente tolta la vita; Leonardo da Vinci (XV sec.) affermava che un giorno l'uccisione degli animali sarebbe stata parificata all'uccisione di un uomo; Gandhi ha affermato che la civiltà di un popolo si misura, in base a come tratta gli animali; Albert Einstein (1879-1955) affermava di essere divenuto vegetariano per ragioni etiche e salutistiche, credeva che i vegetariani potessero incidere in modo favorevole sul destino dell'umanità".

Alcuni sono vegetariani per scelte salutistiche, altrui lo sono per amore e rispetto verso gli animali; l'uomo ha anche il compito di salvaguardare la natura e di proteggere le altre specie viventi, perché è l'essere più consapevole ed evoluto del pianeta, gli animali riconoscono le funzioni superiori dell'uomo. Mangiare gli animali non è etico e porta alle malattie e alla morte prematura, per favorire il consumo di proteine animali, ci sono spot e pubblicità camuffata da notizia scientifica.

Nel giro di pochi decenni i vegetariani in Italia sono arrivati alla cifra di 7 milioni; gli animalisti, oltre a contestare il cibo animale, sono anche contro vivisezione e sperimentazione animale, contro la caccia, contro i mattatoi, contro le corride, contro l'allevamento di animali da pelliccia, contro le lotte tra animali e contro gli zoo. E' una nuova coscienza umana che va emergendo, è una rivoluzione culturale, sociale e spirituale che, superando la visione antropocentrica, estende il diritto alla vita dall'uomo agli altri esseri viventi.

La coscienza collettiva si sta evolvendo in senso animalista, fino alla creazione di una nuova etica della non violenza che si estenda anche agli animali; su questo fronte, l'evoluzione morale dell'uomo deve essere spontanea, perché lo stato, la cultura, la scuola, gli interessi e la religione non ci aiutano; le abitudini alimentari sbagliate sono state date nell'infanzia dall'imprimatur materno e poi dalla cultura familiare, del proprio clan o della propria nazione.

Dobbiamo difendere i diritti degli animali, non si può nutrire il corpo con alimenti animali inadatti per la salute e intrisi di dolore e di violenza, il cibo non deve essere prodotto a danno di un altro essere vivente. Per raggiungere la salvezza, gli iniziati spirituali hanno dato massima importanza all'alimentazione, escludendo la carne; Gesù, nel Vangelo Esseno della Pace, ha detto "Non uccidete gli animali innocenti e non mangiate la loro carne, mangiate solo i frutti degli alberi, il grano e le erbe dei campi, ogni altro alimento proviene da Satana e porta al peccato, alla malattia, alla morte". Tutte le scuole di occultismo, per preservare la purezza del corpo, bandiscono la carne, che ostacola la sensibilità e le percezioni extrasensoriali.

Cibarsi di carne ostacola anche la meditazione, perché la carne degli animali uccisi impedisce l'armonia con l'universo, tutti i grandi yogi indiani si astenevano dalla carne; la purezza del corpo dipende dal tipo di alimentazione, la carne degli animali uccisi emana radiazioni di terrore che fanno male all'uomo. Lo sviluppo della parte spirituale dell'uomo si attua attraverso lo sviluppo di un ideale superiore di armonia, salute, gioia e rispetto della vita.

L'elemento spirituale dell'uomo s'identifica con la ricerca della felicità totale, nel credere in un ideale di amore e di giustizia universale, nel lottare per il bene di ogni essere vivente.

L'importanza dell'astinenza della carne, come condizione necessaria per raggiungere le vette della spiritualità, è stata fin dai tempi più antichi raccomandata da grandi illuminati, laici, atei, mistici e santi di ogni tempo e paese.

Su questa strada erano gli antichi Veda, Egizi, l'Induismo, Krisna, Brahmani, Buddismo, Orfismo, Misteri Eleusini, Pitagorici, Stoici, Neoplatonici, Zoroastrismo, Taoismo, Jainismo, Esseni, Sufi dell'Islamismo; così tanti Padri della Chiesa, molte sette spirituali e comunità monastiche. L'idea era condivisa nel pensiero dei più grandi filosofi e uomini di scienza, da sempre considerati i pilastri della saggezza, della morale e della spiritualità umana.

Come si può invocare la pace su un'ecatombe di animali assassinati, com'è possibile pregare Dio affinché ci salvi dall'ingiustizia e dalla violenza e poi cibarsi con le membra di un animale innocente; se sperimenti il tuo sadismo su animali innocenti, non puoi sperare nell'elevazione spirituale, chi versa sangue innocente, non può progredire moralmente. Il cavallo è una delle creature più belle del pianeta, straziato nelle battaglie, frustato, sfruttato e utilizzato a pezzi come carne alimentare, il cavallo è l'animale che più ha contribuito al progresso della civiltà umana.

Sui cavalli si esercita la violenza per indurli a essere totalmente sottomessi e ciecamente obbedienti all'uomo, con la ferratura s'impedisce il movimento elastico dello zoccolo, che è un ammortizzatore naturale; con essa si trasmettono agli arti, senza attenuarle, tutte le asperità del terreno e il danno ricade sulle articolazioni, sui tendini e sui muscoli.

Il morso serve ad assoggettare il cavallo alla volontà del cavaliere, causa dolore perché costituito da una barretta di ferro, tirata dalle redini con strappi, che causano, oltre all'inevitabile dolore, lesioni alle labbra, ai denti, al palato e alle gengive. Anche gli speroni, con la minaccia di un dolore acuto, servono a far obbedire il cavallo; il cavallo è governato con il terrore e il dolore, però questa tecnica è stata usata anche con gli uomini.

Nelle corse ad ostacoli, gli ostacoli fissi sono causa di fratture e di morte del cavallo; il rodeo è un'attività che comporta costrizione, violenza e sofferenza per il cavallo. Durante il palio c'è la rottura delle sue ossa per cadute o scontro contro gli ostacoli, ci sono anche le nerbate su muso, occhi e orecchie del cavallo, per indurre il cavallo a dare il massimo delle prestazioni.

La castrazione dei suini non è dettata da ragioni sanitarie, serve solo a impedire l'odore di verro delle carni dei suini di sesso maschile, questa castrazione è autorizzata dalla direttiva dell'Unione Europea n. 2001/93. La castrazione è dolorosa e mina il benessere complessivo degli animali che la subiscono; però i paesi non si muovono tutti alla stessa maniera. In Gran Bretagna e in Irlanda i suini non sono castrati, in Norvegia l'operazione è effettuata da un veterinario con anestesia locale; in Australia, ai suini è praticata un'iniezione che inibisce lo sviluppo dei testicoli; in Finlandia i suini sono castrati mediante la lacerazione dei testicoli, senza alcun tipo di anestesia. In Italia sono castrate anche le pecore di sesso maschile.

La castrazione dei suini maschi, destinati al consumo umano, è una pratica abituale nella maggior parte dei paesi dell'Unione europea; il relativo settore produttivo europeo, attraverso il COPA-COGECA, si è dichiarato favorevole al mantenimento della castrazione. Gli stati europei hanno manifestato la volontà di mantenere le attuali tecniche di castrazione, (<http://www.alcasde.eu>); non si sono mai registrate pressioni dei consumatori contro la tecnica della castrazione; la direttiva UE 2008/120/CE1 del 18 dicembre 2008 permette le diverse tecniche di castrazione.

San Girolamo affermava che, dopo che Cristo era venuto, non era più consentito mangiare la carne, l'asceta Nilo scriveva che l'alimentazione carnea caratterizza l'uomo decaduto, San Clemente Alessandrino affermava che la carne ottenebra l'anima e che dobbiamo cibarci come Adamo prima della caduta, quando l'uomo era vegetariano e non come Noè dopo il peccato che lo fece diventare anche carnivoro; San Giovanni Crisostomo affermava di non mangiare carne per misericordia verso gli animali e perché mangiare la

carne è innaturale e impuro. Purtroppo la chiesa ha smarrito questo insegnamento e dalla cattedra preferisce lanciare altre filippiche o prediche.

San Pietro affermava che il consumo di carne è innaturale e contaminante, in Genesi 1,29 Dio afferma: "Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e ogni albero in cui è frutto e saranno il vostro cibo". Le proteste dei profeti Amos, Isaia, Geremia, contro i milioni di animali innocenti che sono sacrificati dall'egoismo umano, restano ancora inascoltate; però l'amore e la compassione dell'uomo verso gli animali dà maggiore grandezza all'essere umano e lo rende più giusto e sensibile anche nei confronti degli uomini.

L'uomo ha il dovere di custodire la natura e di proteggere le creature più deboli, non deve sfruttarle e ucciderle, il rispetto del prossimo non deve limitarsi ad abolire la schiavitù umana, ma dovrebbe estendersi anche al rispetto degli animali, con i quali l'uomo divide la Terra. Come possiamo chiedere rispetto per gli animali, se poi riteniamo legittima la loro cruenta uccisione a scopo alimentare?

Gli animali sono utilizzati come indumenti o consegnati nelle mani di una scienza crudele che fa vivisezioni, in ogni attività umana li si vede urlanti, agonizzanti e martiri; non vi è luogo della terra in cui gli animali non soffrano e muoiano a causa dell'uomo. Malgrado le voci dei padri della chiesa, oggi la chiesa cattolica non condanna l'abitudine carnivora, non manda messaggi morali in materia, non vuole risparmiare dolore a morte a tante creature innocenti.

Come possiamo accettare che il messaggio evangelico limiti la compassione ai soli esseri umani, invece di ampliarla a tutte le creature; uccidere gli animali è un fatto crudele, rende insensibili e reprime il senso della compassione, bisogna amare e rispettare gli esseri umani e le altre creature. Ci sono cristiani che si allontanano dal cattolicesimo per rifugiarsi in religioni dove è maggiormente sentita la compassione per gli animali; come diceva il filosofo Orazio, la violenza sugli animali è il tirocinio per ogni violenza verso gli uomini, infatti, come potrebbe l'essere umano nuocere al suo simile se fosse educato alla dolcezza verso ogni essere vivente?

Diversi santi hanno raccomandato l'astensione dalla carne, tra essi: Benedetto da Norcia (480-547), Bernardo di Chiaravalle (1090-1153), Caterina da Siena (1347-1380), Filippo Neri (1515-1595), Francesco di Paola (1416-1507), Giuseppe Cottolengo (1786-1842), Gregorio Nazianzeno (329-389); l'evangelista Matteo (II secolo), Giacomo Minore (II secolo), Nilo (910-1004), Paconio (292-346), San Pietro, Pietro d'Alcantara (1499-1562), Pio V (1504-1572), Tommaso d'Aquino (1220-1274), San Francesco d'Assisi (1182-1226).

Il vegetarianesimo è l'espressione più alta dell'umanesimo protesa verso il bene, la verità, la vita, è l'evoluzione integrale dell'uomo, in armonia con tutti gli esseri viventi. Il vegetarianesimo trae il suo insegnamento dal pensiero dei più grandi sapienti, scienziati, santi e filosofi della terra; propone la liberazione dell'uomo dai condizionamenti crudeli e lo rende artefice del proprio destino, della propria salute fisica e morale e del proprio equilibrio mentale.

Fulcro fondamentale della visione vegetariana è, oltre la ricerca della salute, il rifiuto della violenza, secondo il pensiero Jainista, il sentiero dell'amore enunciato da Cristo, la legge della compassione indicato da Buddha, la via della rettitudine raccomandata da Zoroastro e da Pitagora. Il vegetarianesimo rende l'uomo artefice del proprio destino fisico, morale e mentale e allontana le malattie.

Il vegetarianismo o vegetarianesimo supera la concezione sintomatologia della medicina, per intervenire sulle cause che determinano la malattia, si propone di dare all'individuo gli strumenti di difesa dalle malattie con buona alimentazione e buoni stili di vita; inoltre, difende la natura. Ne scaturisce una nuova cultura umana aperta al rispetto dei più deboli; vivere secondo i principi etici del vegetarianismo, significa estendere i principi migliori del diritto dall'uomo a ogni essere vivente in grado di soffrire, estendendo a ogni essere

vivente i principi: "Non ammazzare e non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te" e accantonando la tradizionale visione antropocentrica.

E' incongruente che le persone più impegnate a favore dei diritti umani, contro la pena di morte, la tortura e la droga, rivendichino certi diritti solo per una parte degli esseri viventi; è necessario lottare contro la violenza come concetto, come diritto al rispetto per ogni essere vivente in grado di soffrire. Gli uomini non devono avere a cuore solo la loro specie, ma devono difendere tutto il creato, solo così si arriva al rispetto per tutta l'umanità.

A causa dell'egoismo e dell'avidità che li muove, non c'è pace tra gli uomini, non è possibile interessarsi di una sola parte del mondo vivente e poi sperare che l'uomo progredisca e migliori; è utopia lottare contro la tortura e la pena di morte, mentre noi stessi, con le nostre scelte quotidiane, condanniamo alla tortura e alla morte milioni di esseri innocenti. Non è possibile lottare contro i genocidi e giustificare i campi di sterminio dei mattatoi.

Mentre la nostra etica c'impone di partecipare a qualunque manifestazione a favore della non violenza a vantaggio dei soli uomini, raramente manifestiamo favore degli animali; invece il movimento per i diritti umani dovrebbe estendere il diritto alla libertà, al rispetto e all'esistenza a ogni creatura. Solo quando il movimento per i diritti umani sarà divenuto il Movimento per il Diritto alla Vita di tutti i viventi, incarna quei valori e quella forza morale necessari per debellare la violenza e porre le basi per una società migliore. L'uomo convive con l'idea che la vita e il dolore delle creature diverse dall'uomo siano privi di valore; quest'atteggiamento impedisce di estirpare dalla sua coscienza la mala pianta dell'indifferenza verso il dolore altrui, è proprio la non considerazione della sofferenza dell'altro, del diverso, che inclina il genere umano verso ogni delitto.

Negli allevamenti intensivi gli animali, nati per essere liberi e per brucare l'erba verde dei prati, sono stipati in gabbie metalliche, senza possibilità di movimento, immersi nei loro stessi escrementi, privati di qualunque diritto naturale, come quello di giocare da cuccioli, di avere il contatto con la madre, di accoppiarsi, di correre. Quando hanno raggiunto il peso adatto a essere macellati, subiscono la pena del trasporto in fetidi carri piombati, dove, stipati all'inverosimile, senz'acqua, né cibo, compiono un lunghissimo e infernale viaggio.

Quelli che arrivano vivi alle nostre frontiere sono in uno stato pietoso, urlanti, tremanti, tramortiti, con le zampe spezzate, strangolati dalle corte cavezze, con i muscoli schiacciati contro le anguste prese d'aria, soffocati sotto il peso dei compagni morti o agonizzanti, ridotti a miseri esseri viventi, disidratati dal caldo rovente delle lamiere. Alla dogana, i vagoni piombati della morte restano sotto il sole e gli animali impazziscono di sete e di dolore.

Arrivano ai mattatoi, dopo giorni d'ininterrotto calvario, sono scaricati come pietre, gli uni sugli altri, facendoli scivolare dagli autocarri a colpi di mazze ferrate, colpiti sugli occhi, sui testicoli e sulle parti più sensibili, per farli muovere più in fretta. Al mattatoio gli animali sono spinti uno dopo l'altro, è piantato nella loro fronte un proiettile che li fa stramazzare ma, nella maggior parte dei casi, sono ancora vivi.

Con un uncino sono appesi a testa in giù, poi, con seghe metalliche e coltellacci, il boia umano incomincia a sezionarli, spesso sono ancora in vita; è aperta la pancia dell'animale e tutte le interiora fuoriescono, cadendo a terra in un lago di sangue. La civiltà imporrebbe un trattamento umano dei condannati, però la colpa principale di questa situazione non è dei macellai, ma di quelli che si riempiono la bocca con termini come amore, giustizia, pace e libertà e poi acquistano la carne per cibarsene.

Questi, pur di non rinunciare al piacere della gola o alle cattive abitudini alimentari, sono disposti a sacrificare, insieme alla vita di nobili e miti creature, anche la parte migliore della propria anima. Tutte le sventure umane nascono dal cuore dell'uomo reso duro e

insensibile all'altrui sofferenza, dall'abitudine a sfruttare i più deboli, consegnandoci alle guerre, alla violenza, alle malattie e al dolore.

La cosa più disumana, ingiusta e crudele è procurare a se stessi un piacere che a qualcun altro è costato dolore, agonia e morte; non sono bastati gli orrori dei campi di sterminio, gli uomini bruciati sul rogo degli inquisitori, le membra mutilate sui campi di battaglia, per placare la sete di sangue dell'uomo. Gli uomini vogliono ignorare che gli animali da macello sono diversi dall'uomo nella forma, ma hanno la stessa voglia di vivere e la stessa paura della morte.

L'alimentazione carnea, non solo incide negativamente sulla sorte degli animali e sulla condizione fisica e mentale dell'uomo, ma c'è una diretta correlazione tra i problemi più scottanti del mondo e l'alimentazione carnea; la fame uccide molte persone anche perché le popolazioni dei paesi poveri sono costrette a coltivare vegetali per gli animali da macello, ogni mucca consuma derrate vegetali quanto 12 persone.

Mentre l'essere umano è anatomicamente strutturato per nutrirsi di alimenti vegetali, il sentimento animalista è nato col graduale sviluppo della compassione verso la sofferenza degli animali; i primi a rifiutare per ragioni morali la carne furono gli indiani, Govinda (3000 a. C.) escluse dalla lista delle offerte a lui gradite i prodotti di derivazione animale; poi il sentimento di difesa degli animali assume la sua massima espressione nel primo Jainismo di Mahavira, nel 600 a.C. c.a.

Su questa scia, si fece sentire il pensiero di Illuminati come Lao Tze, San Giovanni Crisostomo, San Francesco, Leonardo, inoltre comunità come Orfismo, Stoicismo, Ebioniti, Esseni, Catari, Trinitari, Cistercensi, Benedettini. Sono stati vegetariani Krisna, Zoroastro, Buddha, Pitagora, Platone, Plotino, Plutarco, Socrate, Seneca, Porfirio, Orazio, Ovidio, Plinio, Leonardo da Vinci, Schopenhauer, Tolstoj, S. Girolamo, S. Ambrogio, S. Caterina da Siena, S. Benedetto, S. Gregorio Magno, S. Antonio, Gandhi, Einstein, Umberto Veronesi. Insomma il meglio dell'umanità è vegetariano, tutti in ottima salute e alcuni vissuti fino a quasi cent'anni.

Nel 1788 a Londra nacque la prima associazione animalista e nel 1847 a Manchester, William Cowherd, diede vita alla prima società vegetariana, nel 1871 in Italia nacque, per volontà di Garibaldi, la Società Protettrice degli Animali; Garibaldi era un cacciatore pentito e poi divenne un convinto vegetariano, questa evoluzione ha contrassegnato diversi uomini. Purtroppo, oggi la religione istituzionalizzata cattolica tende a spegnere il naturale sentimento di pietà dell'animo umano verso la sofferenza dell'animale, a ignorare il valore della diversità della vita.

Induce l'essere umano a convivere con l'idea della supremazia del forte sul debole e perciò lo inclina alla violenza; invece la coscienza umana, per evolversi moralmente, deve avere la capacità di condividere la sofferenza del prossimo. Zaratustra nacque nel 600 a.c. circa in Persia, giovanissimo si dedicò alla vita contemplativa e durante un'estasi ebbe la rivelazione di Ahura Mazda, da quel momento si consacrò alla predicazione e alla diffusione della nuova religione e riuscì a convertire il principe Kavi che si fece difensore della nuova religione. Zaratustra era un fervente sostenitore dell'alimentazione vegetariana, condannò i sacrifici di animali e i banchetti cruenti.

Oggi i Parsi seguaci di Zaratustra, che vivono in India, sono per la maggioranza vegetariani; Zaratustra combatté contro lo sfruttamento dei contadini, disprezzati in tutte le epoche e in tutti i paesi, e contro le crudeltà inflitte agli animali; comandava di non maltrattare gli animali, di far del bene al giusto, al parente, al fratello, al lavoratore e agli animali. Per Zaratustra, la condanna contro chi uccideva gli animali doveva essere durissima; in una delle sue preghiere affermava: "Mi pento per tutti i peccati che posso aver commesso contro il regno animale"; amava tutti gli animali della creazione, era contro i sacrifici animali, affermava che chi uccide un cane uccide la sua anima.

Perché è considerato un crimine uccidere, torturare, mutilare, imprigionare un uomo, sottrarre un bambino a sua madre, mentre uccidere, torturare, mutilare, imprigionare e sottrarre un cucciolo a un animale è considerata un'azione lecita? E' la legge umana che non consente di trattare alla stessa stregua i delitti contro la vita; perciò i maltrattamenti verso gli animali sono considerati offese agli uomini e non agli animali, perché gli animali sono considerati oggetti, questa educazione diffonde l'ipocrisia, la violenza, il cinismo e reprime il rimorso per gli atti cattivi.

Bisogna rendere l'uomo migliore per se stesso e per salvare gli animali dalla cattiveria umana; però gli uomini non hanno la stessa sensibilità ma possono aiutare l'evoluzione morale di chi ne ha un grado minore, al fine ultimo di realizzare un umanesimo integrale. Gli animali innocenti macellati dall'uomo non hanno difensori, nemmeno da parte degli amanti degli animali, perché costretti a fare un compromesso con il proprio stomaco; però la natura, a causa delle abitudini alimentari dell'uomo, si vendica con lui, regalandogli le malattie.

Ogni anno milioni d'animali muoiono per i test di laboratorio, anche se campioni di tessuto umano in provetta possono essere sottoposti a test di tossicità chimica con migliori risultati; forse che gli sperimentatori sono dei sadici pagati dallo stato? In Italia il professor Garattini è il portavoce dei vivisezzatori, la sperimentazione su animali di altra specie è spesso inutile; negli animali da esperimento si risparmia l'anestetico, sono indotti in questi animali non le malattie, ma i relativi sintomi, che non sono la stessa cosa.

C'è stato chi ha accusato i torturatori d'essere sadici che si divertono a torturare, però, per rispetto verso la sanità pubblica e verso chi ci guadagna sopra, nessuno lancia queste accuse ai vivisezzatori perché, secondo un dogma, aiutano la ricerca. Se la diossina è tossica per porcellino d'india e il ratto ma è innocua per il criceto, bisogna sapere in anticipo su quali animali bisogna eseguire i test, alcune sostanze sono cancerogene per alcuni animali ma non per altri; per le sostanze tossiche dannose su tutti gli animali, i test si possono fare su tessuti cellulari, risparmiando gli animali.

I farmaci destinati all'uomo si possono testare su cellule umane, le statistiche a sostegno della vivisezione sono false, la statistica falsa è l'ultima frontiera e l'ultimo strumento della propaganda di stato. La sperimentazione sugli animali serve a coltivare il sadismo degli sperimentatori, perché questi esperimenti, che generano sofferenze agli animali, sono inutili alla medicina, come quelli fatti dai nazisti sugli esseri umani.

La cultura del carnivorismo preclude all'uomo lo sviluppo di quei valori morali e spirituali necessari a realizzare un mondo migliore, perché abitua l'essere umano a convivere con l'idea della sopraffazione del più debole a vantaggio del più forte; legittima la legge del più forte. Il carnivorismo reprime non solo il sentimento di compassione verso gli animali, ma induce alla durezza del cuore e all'insensibilità anche verso gli altri uomini..

L'uomo è portato a giustificare un'azione delittuosa per ottenere un vantaggio personale, quando il proprio piacere è considerato più importante della sofferenza e della vita di un altro essere vivente; questo fatto porta l'individuo a soddisfare ad ogni costo le proprie esigenze personali e fa ciò che gli piace e non ciò che è moralmente giusto. Ogni crimine di cui l'uomo è capace di macchiarsi, scaturisce dall'insensibilità del suo cuore verso la sofferenza altrui; dal disprezzo del valore della vita altrui si sviluppa l'istinto della violenza, mentre è precluso lo sviluppo del sentimento di pietà, condizione imprescindibile per la realizzazione di un mondo migliore.

I bambini sono indotti a mangiare gli animali che amano istintivamente, ignorando ciò che accade nei mattatoi; vi è un legame profondo tra il causare sofferenza agli animali ed essere inclini alla violenza verso gli esseri umani; difficilmente l'uomo nocerebbe al suo simile se fosse educato alla gentilezza verso ogni essere vivente. Chi mangia la carne, oltre a predisporre il proprio organismo alla malattia, oltre a causare l'uccisione d'animali

innocenti, oltre a contribuire ad affamare il Terzo Mondo, inquina l'ambiente e distrugge la natura.

L'indifferenza verso il valore della vita genera una mentalità di predominio del più forte sul più debole, di disprezzo nei confronti delle differenze della vita e preclude lo sviluppo di una mentalità di pace, di non violenza, di rispetto, di condivisione, di benevolenza generale. Come può l'uomo sviluppare in se stesso valori di giustizia, sensibilità e altruismo, se è abituato a convivere con i campi di concentramento e di sterminio dei mattatoi, posti alle porte d'ogni agglomerato urbano? Per soccorrere gli animali, essere vegetariani deve divenire, non più una scelta personale, ma un preciso obbligo morale per tutti; quando l'uomo fa violenza agli animali e si ciba di carne, diventa più violento e meno mansueto, quindi può essere meglio manipolato dai centri di potere e usato per la guerra e la repressione, impedendo la sua evoluzione morale e la realizzazione dell'umanesimo integrale. Albert Schweitzer (1875-1965), premio Nobel per la pace, nel 1952, ha affermato: "Finché l'uomo non estende il suo raggio di amore e di compassione a tutte le creature, non sarà mai veramente umano e non troverà mai la pace con se stesso, con gli altri uomini e con la natura".

Porfirio (232-300) affermava: "Come può l'uomo opprimere e ottenebrare se stesso cibandosi di carne animale?"; anche Filostrato (200-300), rettore di filosofia ad Atene, insegnava e divulgava le regole del vegetarianismo. E' ridicolo battersi per i diritti degli animali, gridare allo scandalo per la caccia, strapparsi le vesti per il randagismo o per i combattimenti tra i cani, inveire contro l'uso delle pellicce e della vivisezione, inveire contro le carceri e la pena di morte e non spendere una parola contro la macellazione; tutte le violenze sono esecrabili, soprattutto quelle contro deboli e indifesi.

Per non turbare il sonno degli uomini, i mattatoi iniziano la loro attività alle prime luci dell'alba, a quell'ora generalmente si esegue anche la tortura e la pena di morte; il bovino arriva al mattatoio terrorizzato, sa la sorte che lo attende e lo stress avvelena il suo sangue, ha appena visto morire i suoi fratelli; senza anestetico, una pistola lo stordisce alla testa e stramazza a terra, però è ancora vivo e sente dolore.

È agganciato con un uncino a una zampa posteriore e sollevato da terra con un argano, il peso disintegra i legamenti della zampa, l'animale sente tutto, vede e mugola; un addetto gli taglia la gola e lo sventra, però il suo cuore ancora batte. Con lo stacco della testa, cessa di vivere, anche se ci sono ancora piccoli movimenti d'assestamento, da quel momento, smette di lamentarsi e diventa carne da macello.

La macellazione dei maiali è peggiore, gli animali sono storditi, sgozzati e poi gettati nelle vasche d'acqua bollente ancora coscienti, in un solo colpo, muoiono annegati e ustionati; quello che succede ai tonni delle tonnare è incredibile, come quello che succede alle balene e agli squali; i gamberi cuociono vivi, piangendo e urlando. Tutto sommato, sono più fortunati gli animali selvatici impallinati durante la caccia, si sono risparmiate prigione, catene, terrore e macellazione, però solo loro hanno gli avvocati contrari alla caccia.

Le vacche da latte sono chiuse in stalle di cemento, impediti nei movimenti, mangiano cibo innaturale e ricevono farmaci, hanno mammelle enormi, doloranti e infette; sono macellate al massimo a 7 o 8 anni, quando ne potrebbero vivere 30; hanno rubato loro latte e vitellini, però, morte giovani, hanno evitato di impazzire. I maiali non vedono mai il sole, gli allevamenti sono prigioni sovraffollate dove l'aria è irrespirabile e puzzolente e avvelena il loro sangue e quindi la loro carne che mangiamo; i cibi animali che mangiano sono robbaccia, contengono antibiotici, ormoni della crescita, caseina, estrogeni e farine animali.

Questi animali vivono nei lager di tortura, chiamati stalle moderne, oggi si sa che i maiali sono intelligenti come i cani; l'alimentazione di carne animale genera sofferenze indescrivibili, ne sono vittime gli animali più docili che non fanno male a nessuno. Ciò malgrado e in contrasto con tanti santi della chiesa, in ben 4 concili a Ankara (314),

Gangrense (324), Braga (577) e Aquisgrana (816), la chiesa cattolica si esprime contro gli animali, invitando a mangiar carne e condannando i vegetariani (Valdo Vaccaro). Nel maggio del 2003 a Bologna, Monsignor Zaffara, durante un'omelia, affermò la superiorità degli uomini sugli animali, che la natura non era sacra, che non esistevano doveri verso gli animali, che solo l'uomo era ragionevole mentre l'animale non aveva dignità, che equiparare l'uomo all'animale degrada la sua dignità.

La chiesa è stata sempre padrona di terre dove si pratica anche l'allevamento, però, poiché anche nella chiesa esistono tante teste, San Francesco e altri padri della chiesa sono stati vegetariani. Anche i preti si ammalano di cattiva alimentazione e i loro santi non riescono a salvarli, i preti hanno sempre dato pessimi esempi, nell'omelia domenicale non hanno quasi mai invitato i fedeli a rispettare gli animali e solo recentemente hanno preso a fare discorsi contro la mafia.

La televisione italiana, controllata dalla chiesa, non è da meno e insegna a mangiare carne; invece gli animalisti sostengono che l'amore deve essere esteso a tutte le creature viventi. Nel dicembre del 2003 Mons. Angelo Scola ribadì la centralità dell'uomo nel creato e che antropocentrismo e cristianesimo erano indissolubili, perciò la chiesa trionfante non si è fatta sentire contro vivisezione e macelli.

San Paolo invitava a mangiare tutto (Corinzi 9,9; 10,25), per Sant'Agostino (354-430) gli animali erano privi d'intelligenza, per San Tommaso (nato nel 1226) erano privi d'anima, si potevano uccidere e mangiare perché la divina provvidenza li aveva dati in uso all'uomo; per vari teologi gesuiti l'animale non ha diritti, perciò non possiamo avere doveri verso creature che possiamo mangiare, perché sono cose come le pietre.

Secondo Malebranche (nato nel 1638), gli animali mangiano senza piacere, non provano dolore, crescono senza saperlo, non desiderano niente, non temono niente, non conoscono niente; a dire il vero, dai principi queste cose sono state pensate anche nei confronti del basso volgo. Sant'Edoardo Confessore (1002-1066) ha esaltato la caccia, per la chiesa, la bestia è l'ultimo gradino della creazione, perciò, uccidendo gli animali, si dimostra la superiorità dello spirito sulla materia. Nell'agosto del 1993 la rivista dei gesuiti, *Civiltà Cattolica*, attaccò i vegetariani affermando che, con la loro pietà per gli animali, dissimulavano la loro spietatezza.

Per gli animalisti, rispettare la scelta di chi mangia carne, è come rispettare lo schiavismo, il razzismo, la tortura e la pena di morte; l'evoluzione morale dell'uomo è passata prima per l'abolizione del cannibalismo, poi al quasi abbandono dell'abitudine a mangiare cani, gatti e cavalli, diventati i migliori amici dell'uomo, domani potrebbe risparmiare mammiferi e poi gli altri animali; l'umanesimo integrale nutrirà l'uomo di frutta e di vegetali. Le creature viventi sono state schiavizzate, sottomesse e uccise dall'uomo, è stata negata loro libertà di vivere, però è successo anche agli uomini da parte di altri uomini; l'uomo, sprovvisto di armi naturali d'offesa, è diventato il più crudele predatore, probabilmente anche perché si è dedicato al consumo della carne, coltivata con criteri industriali.

Gli uomini che amano gli animali sono persone più evolute, l'uomo non può elevarsi moralmente se dimentica i suoi fratelli più indifesi, l'amore per gli animali è il più nobile perché privo di calcolo; perfino i vegetali sono manifestazioni di vita, un giorno gli uomini si nutriranno solo di frutta, donataci volontariamente dalle piante, anche sradicare, mutilare e offendere un vegetale sarà considerata una forma di crudeltà.

Un professore dell'università di Harvard ha dimostrato che la resistenza ai virus e ai batteri era 300 volte superiore nei pazienti vegetariani che sperimentavano sentimenti di amore, ma forse la loro resistenza era dovuta soprattutto alla loro alimentazione vegetale. La democrazia accetta l'opposizione mentre la dittatura la reprime, la chiesa non è una democrazia, ma ha avuto la sua opposizione interna, perciò San Francesco d'Assisi (1182-1226), insegnava l'amore per il creato e soprattutto per gli animali, Sant'Antonio

Abate (251-356) è patrono degli animali e Sant'Antonio di Padova (1195-1231) era grande amico dei quadrupedi.

Leonardo da Vinci (1452-1519) affermava: "Impara a non a curare la tua malattia, ma a come preservare la tua salute; verrà giorno in cui l'uccisione dell'animale a scopo alimentare sarà giudicato un orrendo delitto". Giordano Bruno (1548-1600) era amante della vita e della natura, era entusiasta per il mondo e per tutte le creature del mondo. Francois-Marie Voltaire (1694-1778) aveva invitato l'umanità a chiudere i macelli e a vergognarsi dei crimini commessi contro gli animali, era vegano, voleva la distruzione delle macellerie e riteneva la carne creatrice di malattie.

L'induismo filosofico nacque nel 7.000 a.c. ed era prevalentemente vegetariano, perciò ancora oggi l'India, che è un paese pluriconfessionale, ha 300 milioni di vegetariani; le religioni di origine tibetana e sanscritta sono state prevalentemente vegetariane e dalle vacche hanno preso solo il latte; invece quelle abramiche, per accelerare le conversioni, hanno dovuto accettare i costumi di popoli allevatori e il consumo della carne.

Ebrei, arabi, greci e popoli italici erano pastori e allevavano pecore, delle cui carni si cibavano, ebrei e arabi non allevavano maiali, invece i germani sì. Filosofia greca e cultura occidentale si divisero sul problema del consumo della carne, Platone e Aristotele non amavano gli animali, invece Plutarco sì; la scolastica negò che gli animali avessero un'anima immortale e il razionalismo del XVII secolo affermò che erano senz'anima; a quel tempo, assenza di anima significava assenza di diritti.

Il naturalismo, vecchio e recente, aveva cercato di spostare il baricentro dell'attenzione dall'uomo alla natura, però con l'avvento dell'illuminismo e del materialismo, intenti ad affermare i diritti dell'uomo e la sovranità dell'uomo, si rilanciò l'antropocentrismo che chiedeva pietà, rispetto e considerazione solo per gli uomini. L'avvento del consumismo ha dato poi il colpo di grazia agli animali e così nacquero allevamenti intensivi, macelli e vivisezione.

Anche se Darwin, come tanti scienziati e filosofi di punta, era vegetariano, la scienza, per lo più al servizio degli interessi, ha difeso il mito dell'assoluto bisogno di carne da parte dell'uomo, considerando l'animale, per teorema, non soggetto di diritti, ma bene di consumo. Finalmente nel 1973, per merito di Richard D. Ryder, nacque l'antispecismo che chiese il rispetto per tutte le forme di vita, creando un movimento ecocentrico che tornava a valorizzare la natura; perciò oggi, con questo risveglio, i vegetariani, per ragioni salutistiche o morali, sono molti e in Italia arrivano a 7 milioni, anche se televisione, medici, scienza e religione, non paiono accorgersene, ma preferiscono fare pubblicità al carnelattismo.

Molte persone sono ostacolate dalla famiglia nella scelta vegetariana, la scusa è la difesa della salute con l'alimentazione onnivora e la salvaguardia delle abitudini della madre nella cucina; nuove idee e nuovi costumi incontrano sempre una forte opposizione nel proprio contesto sociale e nella propria cultura, infatti, vegetarianesimo e veganismo sono rivoluzioni culturali e la gente reagisce contro di essi perché è condizionata da tradizioni consolidate.

Questo fatto ostacola anche il progresso morale e civile dell'umanità; noi ricerchiamo la salute e, come animalisti, chiediamo giustizia e pietà per tutte le creature viventi in grado di soffrire. Ogni filosofia e ogni dottrina nascono da un seme che col tempo diventa albero e dà i suoi frutti; anche i vecchi scienziati possono essere a esse ostili, dogmatici e conservatori; le nuove idee e le nuove morali sono state definite le utopie dei folli, ma a volte anche l'utopia diventa realtà e perciò l'uomo, contro ogni previsione e contro ogni logica, è riuscito anche a volare.

Occorre dare alla gente il tempo di capire, di informarsi, di sensibilizzarsi, è l'indifferenza verso chi soffre che ha fatto di questo mondo un luogo di dolore; l'uomo non ha ancora capito l'importanza della sua missione sulla terra. Bisogna diffondere il messaggio che

afferma che giusto e salutare smettere di mangiare gli animali, perché, smettendo questa abitudine, l'umanità può diventare migliore.

CONCLUSIONE

Pare che la Commissione europea voglia tassare il cibo spazzatura responsabile di molte patologie che gravano sui bilanci nazionali, tali da causare obesità o sovrappeso a 22 milioni di bambini europei. Nel mirino sono bevande gassate, dolci, sale comune e cibi proteici contenenti grassi saturi; il Ministero della Salute italiano ripete che i costi sanitari dell'obesità ammontano a 23 miliardi di euro l'anno, l'obesità è responsabile di patologie cardiovascolari, metaboliche, osteoarticolari, tumorali e respiratorie.

Secondo l'Oms 9 decessi su 10 sono dovuti al cattivo stile di vita, cioè soprattutto alla cattiva alimentazione, ogni anno in Italia si spendono 20 miliardi di euro per curare gli effetti prodotti di un'errata alimentazione, responsabile di patologie come cancro, diabete, ipertensione, infarto, ictus ecc., mentre lo stile di vita vegetariano consente di allungare la vita anche di 15 anni, facendoci arrivare tutti, in barba a genetica e contagi, a oltre 100 anni di vita.

L'American Medical Association afferma che uno stile di vita vegetariano può prevenire il 90% d'ictus cerebrale e il 97% d'infarti; in Usa, la sola spesa cardiologica ammonta a 250 miliardi di dollari l'anno; il rischio di cancro alla prostata, mammella e colon è 4 volte maggiore in chi consuma carne, uova e latticini tutti i giorni. 7 persone su 10 muoiono a causa di un consumo eccessivo di grassi saturi e colesterolo, i prodotti di origine animale sono i più ricchi di grassi saturi e l'unica fonte di colesterolo.

Per produrre 1 kg di carne di manzo sono necessari migliaia di litri di acqua potabile, 9 litri di petrolio, in forma di elettricità e combustibile, 15 kg di cereali, 12 mq di foresta; più le spese sanitarie per curare le malattie correlate e quelle da inquinamento zootecnico di aria, acqua e terra. Consideriamo anche la sottrazione a contadini di terre poi destinate a pascolo, il disboscamento e la desertificazione di terre già rese agricole e l'estinzione correlata di tante specie di vegetali e animali.

Gran parte delle risorse economiche sono dissipate per curare patologie da proteine animali, perciò sarebbe giusto che solo coloro che ne fanno uso, ne sopportino il costo sociale; un vegetariano risparmia foreste, acqua, energia e inquina meno, risparmia risorse, non si ammala e costa meno allo stato; ciò malgrado, il fisco fa gravare i costi delle cattive abitudini altrui anche a lui. I mangiatori di proteine animali alimentano industrie zootecniche, casearie, chimiche e farmaceutiche, che guadagnano avvelenando con cibo animale, pesticidi, fertilizzanti e farmaci.

La disinformazione costringe a mangiare cibo spazzatura e a leggere libri contraddittori e fuorvianti sulle diete, perciò la gente non sa cosa mangiare per migliorare la salute; la vera scienza sulla nutrizione è stata sepolta, però in ristretti circoli si sa che l'alimentazione vegetariana può prevenire diabete, cardiopatie, tumori, artrite, calcoli, Alzheimer, malattie vascolari, ictus, malattie renali e tante altre malattie.

L'America, tra pubblico e privato, spende più degli altri paesi per la sanità, però due terzi degli americani sono sovrappeso e un terzo ha il colesterolo alto, in genere, tutti gli americani hanno problemi di salute, in occidente stiamo conducendo i giovani verso un baratro di malattia e verso la morte prematura. Ci hanno fatto credere che il terzo mondo soffre la fame perché mancante di proteine animali, consumate dai ricchi occidentali, in realtà, i poveri sono stati sempre carenti di qualsiasi cibo, privati anche di igiene e di riscaldamento.

Il latte vaccino favorisce il diabete e la caseina, che contiene l'87% delle proteine del latte vaccino, favorisce la formazione del tumore; quasi tutte le malattie sono influenzate dall'alimentazione, però governo, industria e medicina remano contro la salute pubblica, il sistema sanitario non promuove la salute, né previene le malattie. Diabete e obesità sono spesso associati a cardiopatie, cancro, ictus e malattie renali.

Le cardiopatie regrediscono con una dieta sana, comunque, sono tanti quelli che muoiono per reazioni avverse ai farmaci, le decisioni terapeutiche della medicina sono prese per motivi di denaro e non di salute, anche le malattie croniche possono essere prevenute; i ratti alimentati con dieta basso proteica stanno meglio, vivono più a lungo e sono più vitali. Le proteine vegetali hanno meno controindicazioni di quelle animali.

Grassi, carboidrati e proteine rappresentano quasi la totalità del cibo ingerito, a essi si aggiungono minerali, vitamine, ormoni ed enzimi; a causa del valore assegnato alle proteine, oggi si coltiva mais OGM arricchito di aminoacido lisina, arachidi arricchite di proteine e riso ad alto contenuto proteico, si produce anche latte arricchito di proteine; però il cancro al fegato è associato all'alto consumo di proteine, soprattutto animali.

I vegetali crudi sono meglio utilizzati dal corpo, però, soprattutto la frutta secca, è minata da muffe come l'aflatossina tossica delle arachidi, e dagli additivi chimici; sostanze chimiche cancerogene sono irrorare anche sulle mele, il DDT è ancora usato nel terzo mondo e persiste nell'ambiente, assieme alla diossina; nei prodotti conservati sono dannosi nitriti, nitrati e dolcificanti artificiali, come la saccarina e l'aspartame. I nitriti restituiscono il coloro rosato alla carne, facendola sembrare più fresca, però sono cancerogeni e modificano geneticamente il DNA delle cellule.

I foci sono cellule precursori che si trasformano in tumori, il loro sviluppo dipende dalla quantità di proteine ingerite, perciò lo sviluppo del tumore è favorito dal consumo di proteine; le proteine vegetali non hanno lo stesso effetto della caseina nel favorire il tumore, nei ratti nemmeno il glutine, che è una proteina del grano, favorisce lo sviluppo del tumore come fanno le proteine animali. Nel favorire il cancro al fegato, le overdose di proteine animali sono più letali della tossina aflatossina della frutta secca.

La proteina caseina favorisce il cancro al fegato e alla mammella e agisce attraverso gli ormoni femminili, le proteine vegetali sono meno dannose di quelle animali e, in generale, l'alimentazione vegetale previene i tumori, cardiopatie e diabete. Diversamente dai cinesi poveri che mangiano prevalentemente vegetale, i cinesi che mangiano più carne, sono più colpiti da tumore, che è una delle malattie del benessere.

Nei cinesi poveri di campagna solo il 10% delle proteine deriva da cibo animale, però le calorie ingerite dai cinesi, complessivamente sono superiori a quelle ingerite dagli americani; in risultato è che se ne avvantaggiano in termini di salute, vitalità e peso forma. Generalmente cancro al colon e diabete sono dovute a cause comuni, sono malattie del benessere come le cardiopatie; invece le malattie della povertà sono la polmonite, la tubercolosi e le malattie parassitarie.

Le classi arricchite contraggono le malattie del benessere occidentali, la cattiva dieta occidentale è anche associata a elevato colesterolo, il quale può essere di origine animale o endogeno prodotto dal fegato. Bassi livelli di colesterolo sono associati a minori cardiopatie e cancro; esso si divide in colesterolo LDL cattivo e colesterolo HDL buono. Le proteine animali sono associate all'incremento di colesterolo, però i cibi vegetali non contengono colesterolo, il consumo di carne fa aumentare il colesterolo cattivo; tutti invitano a ridurre l'apporto di grassi animali, adottando una dieta ipolipidica, però contemporaneamente aumentano l'apporto di proteine animali. Il colesterolo in eccesso è il biomarcatore delle cardiopatie.

Nelle donne, le proteine e i grassi animali anticipano la mestruazione, aumentano il colesterolo nel sangue, posticipano la menopausa e aumentano l'esposizione agli effetti negativi degli ormoni femminili, con maggiori ormoni estrogeni nel sangue e maggiore esposizione al cancro al seno; in media, le cinesi hanno un numero di cancro al seno cinque volte inferiori alle donne occidentali.

Mentre il colesterolo si trova solo nel cibo animale, le fibre alimentari si trovano solo nei cibi vegetali, aumentano la peristalsi, contrastano le patologie del colon, riducono l'appetito e si consumano tre volte più in Cina che in Usa; le fibre vegetali non inibiscono

l'assorbimento del ferro perché l'emoglobina, che contiene ferro, aumenta con l'assunzione di fibre vegetali. Grano, legumi e granturco sono ricchi di fibre e di ferro, perciò, malgrado si dica che la carne contiene più ferro, i cinesi assorbono più ferro degli americani.

I colori di frutta e verdura attestano la presenza di antiossidanti, di elettromagnetismo solare e di oligoelementi; nella pianta, gli elettroni rendono possibile il trasferimento di energia con la fotosintesi e trasformano la luce in energia chimica; la pianta si protegge dai radicali liberi con gli antiossidanti, in grado di assorbire elettroni in eccesso, tra essi sono i carotenoidi, pomodori, arance e vitamina E.

Vivere male incrementa i radicali liberi che accelerano il processo d'invecchiamento, associato ai disturbi dell'età, gli antiossidanti delle piante agiscono nell'uomo come nelle piante, la vitamina C riduce anche il rischio di cancro e infarto. Seguendo una scelta dietetica, gli americani hanno ridotto il consumo di grasso ma hanno aumentato il consumo di latte, carne e zucchero raffinato, perciò continuano a ingrassare; infatti, le calorie derivano da grassi e proteine animali, da zuccheri, carboidrati, oli e alcol.

La dieta a basso valore di carboidrati riduce l'apporto di energia, perciò la dieta carnea sostitutiva raccomandata da alcuni, produce deficit calorici; i carboidrati buoni e allo stato naturale o complessi sono nei vegetali, sono ricchi di fibra, energia e dei vari nutrienti e sono privi di colesterolo, però i carboidrati semplici raffinati, come lo zucchero bianco o la farina bianca, sono droghe che fanno male, fanno ingrassare e portano al diabete.

I cinesi mangiano più calorie vegetali e meno proteine animali degli americani, perciò sono più attivi e hanno un metabolismo più veloce; le calorie in eccesso del cibo animale si trasformano in grasso, invece le calorie da carboidrati integrali non ingrassano, il cibo vegetale favorisce anche la crescita. Caseina e proteine animali sono cancerogene e favoriscono le cardiopatie, il cancro al fegato è associato all'aumento di colesterolo favorito dalla caseina, le persone colpite da epatite B hanno un alto rischio di cancro al fegato.

Quando un'arteria del cuore è ostruita, si blocca il flusso sanguigno, le cellule del cuore cominciano a morire ed è l'infarto, le malattie cardiocircolatorie uccidono il 40% degli americani; la cardiopatia è diffusa anche tra i giovani americani, è favorita dalle placche fatte di grasso colesterolo che si accumulano nelle pareti delle arterie coronariche. L'accumulo della placca è graduale nel tempo, però le arterie ostruite sono alleviate da nuovi circoli sanguigni collaterali.

L'eccesso di placca porta alla riduzione del flusso sanguigno, a dolori al petto o angina, fino all'infarto, cioè al blocco della circolazione arteriosa; il cuore non riceve più ossigeno, c'è moria di cellule con dolori al petto, fino al braccio. Un infartuato su tre muore, fattori di rischio sono, oltre la cattiva alimentazione, ipertensione, scarsa attività fisica, fumo, obesità e colesterolo alto.

Le culture meno colpite da cardiopatie consumano meno proteine animali, più cereali integrali, frutta e verdura; all'interno dello stesso gruppo genetico, queste patologie si sviluppano con il peggioramento della dieta, però la cardiopatia non è un processo inevitabile dell'invecchiamento, ma sono responsabili grassi saturi, proteine animali e colesterolo. Il bypass coronarico, grazie ad una vena prelevata nella gamba o nel torace, permette di bypassare la placca ostruente l'arteria, è fatto contro le placche più grandi.

Però anche quest'operazione ha le sue controindicazioni, fa diminuire il dolore dell'angina pectoris, ma può anche favorire un infarto; un'altra terapia è l'angioplastica con un palloncino gonfiato, che incrementa il flusso sanguigno nell'arteria ostruita dalla placca, ma offre solo un sollievo temporaneo. Gli infarti sono favoriti dagli accumuli piccoli e instabili che si rompono ed entrano in circolo; questi interventi non rimuovono la causa della malattia e non allungano la vita.

In campo cardiologico e oncologico la prevenzione e la cura definitiva si fanno con la dieta, che favorisce la riapertura delle arterie intasate e riduce il colesterolo; senza farmaci anticolesterolo LDL, la cardiopatia si cura con il cibo vegetale. Un terzo degli americani è obeso, i bambini sovrappeso hanno poca autostima, sono soggetti a diabete e apnea notturna e hanno meno mobilità; invece i vegetariani sono più magri, riducendo anche gli zuccheri e facendo esercizio fisico, sono più vitali.

I grassi animali, contenuti anche nella carne magra, fanno aumentare l'adipe perché hanno nove calorie per grammo, mentre carboidrati e proteine quattro, perciò i vegetariani, pur mangiando più calorie dei carnivori, sono più magri; accade ciò perché i vegetariani hanno un metabolismo più alto, cioè bruciano più calorie, cioè producono più calore senza ingrassare e sentono meno freddo. I vegetariani non depositano le calorie nel grasso corporeo, perciò le persone più attive sono vegetariane e pesano di meno; i ratti alimentati con meno proteina caseina hanno meno peso, meno colesterolo, vivono più a lungo e sono più attivi; in pratica, nei vegetariani il calore è disperso, mentre nei carnivori è accumulato in forma di grasso.

Contro questa tesi, la medicina ha annunciato di aver scoperto anche i geni dell'obesità e perciò oggi, come per altre patologie, punta sulla cura genetica; anche il diabete di tipo 2 è associato all'obesità, una volta era detto senile, ma oggi colpisce anche i giovani. E' dovuto a una disfunzione del metabolismo del glucosio; i carboidrati sono scomposti nel glucosio o zucchero del sangue che è trasportato nelle cellule dall'ormone insulina prodotta dal pancreas, per produrre energia.

Il diabete di tipo 2 o insulino resistente ha insulina, ma il glucosio non è metabolizzato completamente, la malattia è diagnosticata rilevando elevati livelli di glucosio nel sangue e nelle urine; favorisce cardiopatia, ictus, pressione alta, cecità, obesità, ipercolesterolemia, danni al sistema nervoso, gengiviti, porta all'amputazione degli arti inferiori, alla dialisi e al trapianto di reni. Invece il diabete di tipo 1 o giovanile, a causa di danni al pancreas, manca d'insulina ed è una malattia autoimmune favorita dal consumo di latte vaccino.

La giusta alimentazione, vegetale e ipocalorica, previene il diabete di tipo 2 e lo cura, a tale proposito, occorre ridurre i grassi saturi, proteine animali e carboidrati raffinati e aumentare i carboidrati complessi vegetali; in America gli avventisti che non mangano carne non sono colpiti da diabete. Il diabete mellito o senile o di tipo 2 è associato all'ipercolesterolemia, a causa del ridotto consumo di carne, in Inghilterra la patologia diminuì durante la seconda guerra mondiale. Adottando la dieta vegetale, tenuto conto che l'insulina si trova anche nei vegetali e nelle carote, anche i diabetici di tipo 1 riducono il consumo d'insulina e migliorano il livello di glucosio e colesterolo del sangue, mentre i diabetici di tipo 2 possono sospendere le cure a base d'insulina.

Anche il cancro al seno è stato addebitato alla genetica, in realtà, cibi animali e carboidrati raffinati fanno aumentare colesterolo e gli ormoni femminili estrogeno e progesterone, perciò favoriscono il cancro al seno; per chi crede all'influenza dei geni, geni mutati e trasmissibili sono ritenuti responsabili anche del cancro al seno, una loro mutazione favorirebbe tumore a seno e ovaie. Però solo la metà delle donne portatrici di questi geni contrae il cancro al seno, insomma, i geni predispongono alle malattie, ma le malattie scattano solo con il cattivo stile di vita, i geni ereditari si possono anche modificare, cambiando lo stile di vita.

Lo screening e i test diagnostici teoricamente dovrebbero servire a prevenire il tumore al seno, individuandolo nello stadio iniziale, gli estrogeni elevati che li favoriscono dipendono dal cibo animale. Però anche le sostanze chimiche ambientali perturbano l'equilibrio ormonale, causano anomalie all'apparato riproduttivo e diabete di tipo 2; diossine e idrocarburi si accumulano nel grasso e nel latte materno, l'esposizione a queste sostanze metabolizzate danneggia il DNA e favorisce il tumore; però, in questa evoluzione, gli agenti chimici hanno meno importanza del cibo animale.

Si sostiene che la terapia ormonale sostitutiva difende da menopausa, aiuta le ossa e previene la cardiopatia coronarica, però questa terapia favorisce il tumore al seno, cardiopatie, ictus, embolie polmonari e malattie cardiovascolari; si vuole ignorare che, con la fine dell'età fertile, gli ormoni riproduttivi scendono naturalmente, però il cibo vegetale porta a una caduta ormonale meno grave e a una menopausa più attenuata, con nessun rischio di cancro al seno e cardiopatie.

Il cancro colonrettale è il quarto cancro per diffusione, lo screening si fa con colonscopia; questo cancro è quasi inesistente nel terzo mondo, ne sono responsabili la dieta e non i geni, dipende dal consumo di proteine animali e di zucchero bianco, dal ridotto consumo di fibra vegetale, di frutta, verdura e cereali integrali che hanno un ruolo protettivo; anche l'insulinoreistenza può essere responsabile del tumore colonrettale (Dott. Colin e Thomas Campbell "The China Study"- Macroedizioni).

I cereali raffinati, privati del guscio esterno, che contiene vitamine, minerali, proteine e fibre, rispetto ai carboidrati complessi o integrali, hanno poco valore nutrizionale; il calcio dei vegetali è efficace contro il cancro al colon perché si lega agli acidi biliari che favoriscono il cancro al colon, i polipi non cancerogeni si possono sviluppare in tumori maligni. La prostata produce il liquido che aiuta lo sperma dei testicoli a fertilizzare l'ovulo, il cancro alla prostata cresce lentamente ed è una malattia del benessere che deriva dal cibo animale e dai latticini contenenti calcio e fosforo.

Secondo alcune ricerche, pare che la crescita delle cellule cancerogene è favorita dall'ormone della crescita IGF-1 delle proteine animali che inibisce la rimozione delle cellule cancerose e favorisce la crescita del cancro. Invece la vitamina D superattiva, ricavata dall'alimentazione vegetale e dalla luce solare, previene cancro alla prostata, osteoporosi e malattie autoimmuni, però è bloccata dalle proteine animali e dall'eccesso di calcio dei latticini. L'alimentazione è la chiave della salute, anche se è ignorata da farmaci e chirurgia.

La vitamina D è un ormone sintetizzato dai raggi UV, a partire da un precursore chimico che è sulla pelle e poi arriva nel fegato, dove un enzima la trasforma in metabolita, poi trasportata nelle reni da un altro enzima che la trasforma nel metabolita superattivo della vitamina D, chiamato 1,25 D, che sopravvive 7 ore, mentre la vitamina D normale sopravvive più di venti giorni. A causa di questi apporti, le malattie del benessere sono più dove il sole splende di meno, si parla di diabete di tipo 1, sclerosi multipla, artrite reumatoide, osteoporosi, cancro e depressione.

Quando abbiamo bisogno di vitamina D superattiva, gli ormoni paratiroidi stimolano l'attività enzimatica renale a produrne di più; quando la pelle fa il pieno di vitamina D si arrossa, però le proteine animali fanno calare la vitamina D superattiva perché l'acidificazione impedisce all'enzima renale di sintetizzare questo metabolita. La vitamina D superattiva regola la quantità di calcio, se il consumo di calcio dei latticini è elevato, si riduce in quantità (Dott. Colin e Thomas Campbell "The China Study"- Macroedizioni).

Con le malattie autoimmuni il corpo aggredisce se stesso, esse includono sclerosi multipla, lupus, diabete di tipo 1, cardiopatia reumatica, Parkinson, Alzheimer e morbo di Crohn; queste malattie sono diffuse in occidente e, come il cancro, prendono il nome dall'organo che colpiscono. Con le malattie autoimmuni il sistema immunitario aggredisce le cellule del corpo, cioè pancreas con il diabete di tipo 1, guaina mielina con sclerosi multipla, articolazioni con l'artrite.

Il midollo osseo produce cellule staminali che in parte si trasformano in linfociti B, mentre altre raggiungono la ghiandola timo nel torace e si trasformano in linfociti T; insieme si raccolgono nella milza e nei linfonodi, facendo di contrasto ad antigeni proteici, cioè batteri e virus. Il sistema immunitario crea in memoria un'impronta di ciascun antigene sconfitto e difende il corpo dalle proteine estranee.

Nelle malattie autoimmuni gli antigeni ingannano il sistema immunitario inducendolo ad aggredire le sue stesse cellule, perciò, quando le proteine indigerite entrano nel sangue, sono trattate come invasori, tra esse è la caseina del latte vaccino; il sistema immunitario non distingue le cellule dell'organismo dagli antigeni e li distrugge entrambi. Nel diabete di tipo 1, il sistema immunitario aggredisce le cellule del pancreas a causa del consumo di latte, infatti, alcuni frammenti proteici non digeriti del latte sono assorbiti dal sangue, il sistema immunitario li riconosce come invasori e, poiché sono identici alle cellule del pancreas, sono distrutti entrambi.

I bambini che hanno anticorpi contro le proteine del latte vaccino, li hanno perché le proteine di questo latte sono entrate nel loro sangue, questi anticorpi favoriscono il diabete di tipo 1; anch'esso è addebitato alla genetica, però è in realtà dovuto a un fattore alimentare scatenante, infatti, i gemelli nutriti diversamente, non si ammalano di diabete di tipo 1, perché questo è correlato al consumo di latte. Gli anticorpi della beta-caseina sono più elevati nei bambini alimentati con il biberon, soggetti poi al diabete di tipo 1, rispetto a quelli alimentati al seno.

I pazienti di sclerosi multipla perdono la capacità di camminare e di vedere, anche in questo caso se ne incolpa la genetica e un virus, ma non la dieta, ancora una volta il responsabile è il latte vaccino che provoca difetto di trasmissione dei segnali nervosi e distruzione della mielina, che è il rivestimento delle fibre nervose; la mielina è distrutta da una reazione autoimmune causata dal consumo di proteine animali, latticini e grassi saturi. Come cancro e cardiopatie hanno una causa comune, anche le malattie autoimmuni hanno una causa comune, cioè si sviluppano con il consumo di proteine animali e soprattutto nei paesi nordici, dove si prende meno sole; infatti, le proteine animali sono contrastate dalla vitamina D fatta rilasciare dai raggi del sole, poi inibita dal calcio del latte. Le cardiopatie e il cancro diminuiscono con il cibo vegetale, l'osteoporosi produce le fratture all'anca e dipende dal calcio del latte vaccino.

Le proteine acidificanti sono contrastate dal calcio prelevato alle ossa, con aumento del calcio nelle urine; il cibo vegetale diminuisce le fratture ossee, in Cina non si consuma latte e si hanno meno fratture. Il corpo usa l'ormone calcitriolo, una forma attiva di vitamina D, per calibrare il calcio da assimilare, quello da distribuire alle ossa e quello da espellere, quando si consuma troppo calcio del latte, l'organismo perde la capacità di regolare il calcitriolo.

Dopo la menopausa, le donne soffrono di osteoporosi, le proteine animali aumentano il rischio di osteoporosi come lo zucchero bianco; quando la densità ossea scende, aumenta il rischio di osteoporosi, il sovrappeso è anche collegato a una perdita di densità ossea, anche il sale comune in eccesso riduce la densità ossea. I calcoli renali possono provocare minzione frequente, sangue nelle urine e coliche renali, a causa di calcoli cristallini che cercano di attraversare l'uretere che porta l'urina alla vescica; i calcoli contengono calcio e ossalato, sono correlati al consumo di proteine animali, cioè carne e latte, la formazione di calcoli renali inizia con l'aumento dei radicali liberi.

La degenerazione maculare è la causa principale della cecità e dipende da proteine animali, si previene con carotenoidi, broccoli, carote, spinaci, zucca e vitamine C e E. La cataratta è l'opacizzazione del cristallino causata da radicali liberi, la chirurgia la cura con la rimozione del cristallino e la sua sostituzione con una lente artificiale; la cataratta si previene con luteina, spinaci e verdure a foglia verde.

Perdita di memoria, disorientamento, confusione, declino mentale, indebolimento cognitivo e demenza senile dipendono dalla dieta; la demenza vascolare è dovuta a piccoli ictus cerebrali o rotture di vasi. L'Alzheimer è dovuta alla proteina beta-amiloide che forma nel cervello delle placche, questa malattia è associata a malattie cardiovascolari, ictus, diabete di tipo 2, ipertensione, alto colesterolo, alti radicali liberi, è una malattia del benessere da proteine animali.

L'Alzheimer è contrastata da vitamina C, selenio dei vegetali, acido folico, ferro organico, zinco organico, folati, betacarotene e vitamine del gruppo B; i vegetali aiutano la memoria, la salute di sangue e vasi dipende da loro, mentre il colesterolo favorisce la proteina beta-amiloide dell'Alzheimer. Anche l'omocisteina delle proteine animali favorisce l'Alzheimer; i colpiti da questa malattia possono vivere a lungo, anche se precariamente.

Il corpo usa in combinazione le sostanze chimiche contenute nel cibo vegetale, gli integratori non possono avere questo ruolo e possono anche fare male, non prevengono cardiopatia e cancro, come fanno frutta e vegetali crudi; le diete sbagliate favoriscono stitichezza, grasso, fame, ritenzione idrica, affaticamento, nervosismo e insonnia. I cibi vegetali hanno antiossidanti, fibre, minerali organici, vitamine organiche, enzimi e proteine, sono privi di colesterolo e di grassi saturi animali; i grassi dei semi sono più salutari dei grassi animali.

Le vitamine A e D sono sintetizzate dal corpo da alimenti vegetali, ma, diversamente dalla vitamina C, non vanno assunte in overdose perché fanno male, il corpo ha una riserva di vitamina B12 che basta per tre anni, perciò la dieta vegetale non deve preoccupare. I geni non determinano da soli la malattia, ma devono essere attivati dallo stile di vita e soprattutto dalla dieta, cioè i geni sono controllati da ambiente e alimentazione, possono evolvere e modificarsi.

Sono cancerogene le sostanze chimiche e i cibi animali, tra le sostanze chimiche l'acrilamide, i dolcificanti artificiali, nitriti, nitrati e aflatossina, che è una tossina della muffa delle arachidi e dei pistacchi, attivata dalle proteine animali; le malattie croniche si evolvono in molti anni e possono regredire con la buona alimentazione, la dieta vegetariana cura e previene diabete, obesità, cardiopatie, cancro e artrite reumatoide.

I ratti alimentati con basso contenuto proteico sono più vitali, più longevi, hanno meno cancro e meno colesterolo; occorre ridurre cibi industriali e raffinati, cibi animali e sale comune; quando si passa alla dieta vegetariana, vi può essere un disturbo di stomaco transitorio e aerofagia perché stomaco e flora batterica si devono adattare ed evolvere, la dieta vegetale è anche più economica.

Louis Pasteur (1822-1895) credeva al monomorfismo dei microrganismi, invece Antoine Béchamp (1816-1908) credeva al loro polimorfismo, cioè credeva alla loro capacità di trasformarsi, infatti, nelle malattie degenerative accade che unità proteiche, batteri, virus e funghi mutino tra loro; però la medicina ortodossa, legata a Pasteur, ribadisce che i microorganismi hanno una forma sempre uguale e crede che quelli patogeni sono capaci di produrre malattie. Comunque pare che, con l'intossicazione del sangue, i batteri Escherichia Coli mutano in batteri della tubercolosi e in funghi Candida Albicans (Rivista Nexus n.96).

I batteri privi di parete cellulare o micoplasmi, simili ai funghi, non rispondono agli antibiotici, possono contaminare il sangue delle trasfusioni e favorire il morbo di Lyme, il morbo di Morgellons, polmonite, disturbi intestinali, schizofrenia, depressione, Alzheimer, Parkinson. I microbi pleomorfi si sviluppano quando c'è più zucchero nel sangue e quando si ha un sistema immunitario danneggiato.

In passato, il microbo che causava l'influenza era individuato in un micobatterio senza parete cellulare, il bacillo dell'influenza era visto come pleomorfo, cioè assumeva molte forme, tra cui quelle virali e fungine e passava attraverso i filtri; forse per questo, secondo il dottor Broxmeyer, i vaccini antiinfluenzali non proteggono dall'epidemia influenzale (Dott. Lawrence Broxmeyer www.drbroxmeyer.net.firms.com).

A causa dell'avvelenamento del sangue e dei mitocondri, che sono le centrali energetiche delle cellule, secondo una tesi, le infezioni fungine favoriscono AIDS, cancro, tumori e le malattie autoimmuni; a causa dell'uso di antibiotici e della chemioterapia che danneggiano flora batterica e favoriscono la Candida Albicans, i globuli rossi sono resi più vulnerabili a queste invasioni e le pareti intestinali sono permeabili ai microbi.

La degenerazione avviene mangiando cibo cotto e prodotti animali, con sviluppo di leucocitosi, la degenerazione proteica produce accumulo di scorie nelle cellule, determinando malattie degenerative; i micoplasmi e le loro spore si nascondono nelle cellule e poi, quando il sistema immunitario è indebolito, entrano nel sangue e si sviluppano le malattie autoimmuni. I microbi pleiomorfi o pleiomorfi, a causa delle scorie proteiche, si sviluppano grazie agli ormoni della crescita e poi sviluppano anche tumori, fino alla metastasi (Walter Last www.health-science-spirit.com).

Il sistema promuove il profitto a danno della salute, l'industria è legata alla scienza e al governo, in Usa le commissioni governative sulla nutrizione sono influenzate dalle industrie, i loro membri sono legati all'industria; cioè hanno privilegi economici e sono in conflitto d'interesse. Questi medici cooptati dal sistema negano che le proteine e i grassi animali facciano ammalare, che il colesterolo sia associato alle cardiopatie, che la saccarina sia cancerogena, rifiutano il collegamento tra dieta e cancro, difendono i farmaci e definiscono ciarlatani quelli che attaccano il consumo dei prodotti animali.

Gli scienziati non sono liberi di portare avanti le loro ricerche, i dibattiti scientifici aperti sono soffocati; questa scienza prezzolata non è interessata all'affermazione della verità; però ci sono medici eretici, che hanno subito l'ostracismo, che riconoscono che la dieta a base di proteine e grassi animali e zuccheri semplici è associata a cardiopatie, tumori e diabete. Riducendo il consumo di grassi animali a favore di proteine animali il rischio non diminuisce.

I grassi animali, le uova ricche di colesterolo e l'alcol favoriscono il cancro al seno e al colon, invece frutta e verdura cruda combattono anche le malattie cardiovascolari. Purtroppo, le aziende produttrici non possono accettare la tesi che i loro prodotti sono dannosi alla salute e perciò hanno fatto diventare la scienza della nutrizione una loro strategia di mercato, rilasciano statistiche taroccate e finanziano comitati di consumatori e di esperti fiancheggiatori.

Operano così Kraft, Danone, McDonald e, nel settore farmaceutico, Pfizer, Eli Lilly, Johnson, tengono d'occhio l'informazione e la condizionano, finanziano la ricerca addomesticata sul cancro; in Usa l'industria casearia distribuisce gratuitamente latticini alle scuole, fornendo anche istruzioni, poi i bambini istruiscono i loro genitori; incoraggiano i bambini a bere latte, fanno propaganda al gelato fatto con il latte e promuovono la festa del latte.

Il latte vaccino è associato a diabete di tipo 1, cancro alla prostata, osteoporosi e sclerosi multipla, la caseina del latte favorisce cancro, colesterolo e placca aterosclerotica; però si trovano più libri a favore del consumo del latte che delle verdure; i promotori dell'industria casearia si servono di consulenti medici che attestano le proprietà benefiche del latte. Con l'alimentazione vegetale, il nostro organismo è dotato di enzimi in grado di contrastare lo sviluppo del tumore, in grado di contrastare anche pesticidi e metalli pesanti.

L'industria usa la scienza per aumentare la produzione di cibo spazzatura, confonde la gente inducendola a mangiare cibi nocivi e il ministero della salute pubblica e l'informazione non hanno niente da dire. Il licopene dei pomodori è antitumorale e contrasta il cancro alla prostata, agisce però insieme ad altre sostanze contenute nei pomodori; sono utili per la salute betacarotene, licopene, carote, e agrumi che contengono vitamina C, però la vitamina C è contenuta anche in peperoni, fragole, broccoli, piselli, papaya. La vitamina C è antiossidante e contrasta il tumore, con gli altri antiossidanti non può essere sostituita dagli integratori.

L'industria ha peggiorato la nostra salute, allontanandoci dagli alimenti vegetali e naturali, la maggior parte delle malattie croniche dipende dalla cattiva alimentazione; proteine animali, cibi raffinati e conservati fanno male, le calorie consumate dovrebbero avere come fonte i carboidrati integrali e non lo zucchero raffinato o i grassi animali. Mangiando naturale si riducono le malattie croniche, quando aumenta il consumo di proteine,

soprattutto animali, peggiora la nostra salute; a causa di alti livelli di colesterolo, si sviluppano aterosclerosi, cancro, osteoporosi, Alzheimer e calcoli renali.

L'industria americana dello zucchero si è scontrata con l'OMS che proponeva la riduzione del consumo di zucchero, perciò ha fatto pressione sul Congresso per ridurre i finanziamenti all'OMS; consulenti industriali organizzano simposi, scrivono recensioni, presiedono gruppi di esperti, potenziano relazioni pubbliche, formano gruppi di lavoro e seducono accademici; scienziati universitari ricevono compensi dall'industria e, poiché sono pagati anche dal governo, sono in conflitto d'interesse.

Certi rapporti taroccati sulla scienza della nutrizione sono stati finanziati da Coca Cola, Nestlè, Pfizer, l'industria casearia si muove come quella zuccheriera, i comitati sulla nutrizione sono finanziati dalle industrie; perciò a scuola e a casa i bambini sono alimentati con più proteine animali e più zucchero raffinato. In Usa si finanzia anche la ricerca biomedica e nutrizionale, però gli studi dedicati veramente alla scienza della nutrizione sono veramente pochi, la maggior parte della spesa sostenuta dal governo in questo campo si dirige in realtà verso farmaci e integratori.

L'industria farmaceutica ha protezioni e vantaggi straordinari, riceve finanziamenti, agevolazioni fiscali e protezione con i brevetti per 17 anni; quando si tratta di salute e alimentazione, il governo è dalla parte dell'industria alimentare e farmaceutica e non dalla parte della gente. E' l'industria che fornisce i mezzi per i rapporti sulla sanità, gli accademici sono legati all'industria, il sistema medico è legato a soldi, ambizione e potere; perciò manca vera informazione sulla nutrizione e sulla medicina preventiva.

Non si vuole dire che una dieta a ridotto consumo di grasso, proteine animali, colesterolo e zucchero raffinato fa regredire l'aterosclerosi; la terapia dietetica serve anche a curare le cardiopatie, con la dieta giusta, le malattie possono regredire. I medici non hanno formazione di tipo nutrizionale, nelle scuole di medicina la nutrizione riceve poca attenzione; la nutrizione non è collegata a obesità, cancro e diabete; nutrizione e alimentazioni sono accennate solo in biochimica, fisiologia e farmacologia.

Le dispense dei corsi di educazione alimentare sono fornite dai giganti dell'industria alimentare e farmaceutica, l'industria casearia finanzia premi prestigiosi, perciò le malattie sono curate con le pillole e il bisturi che non funzionano. L'industria farmaceutica ha comprato le menti dei medici, fornisce agli studenti di medicina omaggi didattici, viaggi e conferenze; stabilisce l'impianto della ricerca, con diritto di veto sulle pubblicazioni da essa finanziate, trova medici disposti a mettere la firma sulle ricerche da pubblicare.

Le riviste scientifiche sono diventate veicoli di marketing dei farmaci, poiché la ricerca è sovvenzionata dalle case farmaceutiche, gli effetti collaterali dei farmaci sono sottostimati. La ricerca sulle cause delle malattie non è svolta perché i medici devono confidare solo sui farmaci che sono tossici e hanno gravi reazioni collaterali, anche se regolarmente prescritti, secondo i protocolli.

A causa di questa situazione, i medici non vogliono o non possono alleviare le sofferenze e ridurre le malattie, non dicono che la cura potrebbe stare nella dieta (Dott. John McDougall www.drmcDougall.com); l'artrite reumatoide si cura con la dieta vegetale, la cardiopatia regredisce con la dieta; oggi con le cellule staminali si vuole far ricrescere i vasi sanguigni dei cardiopatici, quanto basterebbe arrestare la malattia con la dieta, però gli interventi al cuore sono molto redditizi.

Oggi la medicina sostiene che la malattia deriva da un agente patogeno esterno e dalla genetica, però 2500 anni fa Platone già condannava il consumo di carne, mentre Ippocrate affermava che l'alimentazione vegetariana serviva a combattere le malattie, le associazioni che lottano contro i tumori dovrebbero tenerlo presente; Sallustio invitava a non essere schiavi del ventre, per Seneca i carnivori anticipavano la loro morte, oggi si sa che i migliori atleti seguono diete vegetariane.

Farmaci e ricoveri sono la terza causa di morte, gli scienziati passano il loro tempo a dominare la natura invece di assecondarla; ancora non sappiamo quali saranno le ripercussioni sulla salute da parte delle piante OGM; comunque, le popolazioni che si nutrono di vegetali hanno meno cardiopatie, meno colesterolo e meno cancro; zucchero del sangue e colesterolo si normalizzano con la dieta vegetale. Gli animali vegetariani che seguono una dieta ipoproteica consumano più ossigeno quando bruciano le calorie, invece in Usa il 26% delle calorie proviene dalle proteine e l'80% delle proteine è di origine animale, nella Cina rurale i rispettivi livelli sono 9% e 10%, perciò i cinesi sono più vitali, più resistenti alla fatica, più snelli e meno malati.

I mammiferi allattano per un periodo pari a sei volte la gestazione, ma l'uomo non segue le indicazioni della natura nemmeno in questo caso; il latte umano, come quello dei primati, è povero di proteine e ricco di enzimi e di zucchero lattosio, che favorisce lo sviluppo cerebrale del bambino, l'allattamento al seno previene malattie autoimmuni, il latte umano è antinfiammatorio, contiene fattori di crescita, immunoglobuline, che proteggono dai microorganismi patogeni, contiene ormoni, linfociti e macrofagi (Rivista Nexus n.96).

Per lo sviluppo psicologico del bambino è importante anche il contatto con la pelle che si realizza durante l'allattamento al seno; come esistono le banche del sangue, invece dell'allattamento artificiale, che ha numerose controindicazioni, occorrerebbe creare banche del latte umano e reintrodurre le balie (Patricia Hatherly www.patriciahatherly.com). Il latte vaccino contiene troppo ferro, troppe proteine e troppi minerali, con lo svezzamento, l'uomo assorbe naturalmente il calcio e gli altri minerali da erba, frutta e vegetali; i bambini alimentati con latte vaccino introducono più calorie del necessario, perciò sono più a rischio di sovrappeso e sono più soggetti a colite, celiachia, diabete, meningite, diarrea e infezioni.

Il progetto di ricerca europeo ATHENA, studia gli effetti benefici degli antociani sulla salute umana, in particolare nella prevenzione di alcune patologie croniche, come le patologie cardiovascolari, l'obesità e il tumore. Gli antociani sono antiossidanti e sono i pigmenti responsabili della colorazione rossa, viola e blu di molti frutti, cereali e fiori; si trovano in grande quantità in ribes neri, lamponi, mirtilli, melanzane, cavolo rosso, succo delle arance rosse e in altri vegetali ricchi di colori.

Ippocrate faceva notare che per il corpo umano la respirazione non è meno importante dell'alimentazione vegetariana; in effetti, il metabolismo, che produce movimento e calore, utilizza assieme agli alimenti vegetali, l'ossigeno; il metabolismo favorisce la digestione, il ricambio cellulare e la crescita, l'ossigeno è utilizzato dai batteri aerobici dell'intestino, che disgregano il cibo, assicura la respirazione cellulare e rifornisce i neuroni del cervello, che senza ossigeno morirebbero.

Con poca ossigenazione o respirazione inadeguata o in aria viziata se ne hanno svenimenti, pare che gli anziani soffrano di più di questa carenza d'ossigenazione cellulare e cerebrale, con annebbiamenti e calo di resa negli sforzi fisici; perciò è importante la respirazione all'aria aperta, in montagna o al mare, lontani dagli inquinanti e dall'aria esausta degli ambienti chiusi, è importante anche la tecnica respiratoria che fa uso del diaframma.

Tutti i motori, i camini a legna e il corpo umano, per bruciare carburante o cibo, abbisognano in una reazione chimica grazie all'ossigeno, che costituisce il comburente, tutti producono come materiale di scarto l'acqua, per lo più, in forma gassosa; se in un'automobile, mantenendo ottimale il rapporto tra ossigeno e carburante, con un litro di carburante, si fanno 15 chilometri, dimezzando la quantità di ossigeno, con lo stesso litro di carburante di chilometri se ne fanno solo 5. Le auto con motore compresso usano più ossigeno e hanno prestazioni migliori, gli sportivi che fanno sforzi in condizioni anaerobiche, cioè con poco ossigeno, producono acido lattico dannoso al corpo e ne hanno grampi.

Per contrastare alcune patologie, oggi si ricorre anche all'ossigenoterapia, fatta con iniezioni sottocutanee contenenti ossigeno, con bombola d'ossigeno o con camera iperbarica; l'ossigenoterapia si usa contro svenimenti, insonnia, ansia, cardiopatie e contro l'invecchiamento della pelle; nella camera iperbarica l'ossigeno è al 100% e la pressione è superiore a quella atmosferica.

Quest'ossigeno medicale della camera iperbarica è disciolto nel plasma e distribuito ai tessuti, riduce gli edemi, aumenta la vascolarizzazione, contrasta i batteri cattivi anaerobici, disintossica, contrasta l'acidificazione del corpo, potenzia il sistema immunitario, aumenta la conduzione dei messaggi nervosi e ha azione antispastica e analgesica.

Non ci facciamo illusioni, l'uomo è guidato nelle sue scelte dai pregiudizi o dai gusti, non dal razionismo, i primi sono dati dalla cultura nazionale e familiare, i secondi obbediscono a stimoli esterni che arrivano al cervello, perciò, con i sensi, si gode personalmente di un colore particolare, di un profumo particolare e di un gusto particolare; inseguendo i pregiudizi o i gusti, non sempre si fa la scelta migliore, né per l'intelletto, né per la salute del corpo.

Con il pregiudizio si aderisce a una fede religiosa o, rinnegando il libero pensiero, si diventa militanti di un partito, inseguendo il gusto, si consuma fumo, alcol, droga, zucchero, sale, latte e carne. Il fatto è che certe sostanze, che alimentano il gusto, sono sostanze dopanti, stimolanti o che danno assuefazione, in pratica condizionano o asserviscono l'ipotalamo del cervello, il quale perciò dirige poi i nostri comportamenti alimentari, allontanandoci dalla salute. In questo processo, le papille gustative hanno un'influenza molto minore a quella del cervello, che subisce l'assuefazione come un drogato irrazionale.

Gli enzimi sono proteine e catalizzatori o acceleratori biologici, gli enzimi alimentari sono utili al corpo e sono particolarmente presenti nei vegetali crudi, però esistono anche enzimi cattivi, ad esempio il sole è utile per la salute di corpo e mente, però l'eccesso di esposizione solare stimola la produzione da parte della pelle di enzimi cattivi che degradano il collagene del derma, con invecchiamento della pelle, caratterizzato da rugosità, perdita di elasticità e macchie scure.

Ogni cellula del corpo contiene 46 cromosomi, ognuno costituito da migliaia di geni codificati nella spirale del DNA, la crescita, la riparazione e il rinnovamento delle cellule, avvengono tramite mitosi che garantisce la duplicazione cellulare; però, nel corso della duplicazione, possono avvenire degli errori, a volte riparati e a volte no, gli errori di duplicazione portano al cattivo funzionamento della cellula.

Le strutture terminali dei cromosomi o telomeri hanno una durata massima, a ogni duplicazione della cellula si accorciano, fino a che la cellula non è più in grado di rinnovarsi; per produrre energia, le sostanze nutritive sono trasformate nella parte della cellula chiamata mitocondrio. Nella reazione biochimica di ossidazione, glucosio, grassi e aminoacidi sono trasformati in anidride carbonica e acqua, con produzione di energia e produzione di molecole di ossigeno chiamate radicali liberi; queste molecole contengono elettroni spaiati che danneggiano i mitocondri e ossidano i lipidi della membrana cellulare.

La cellula contiene meccanismi di difesa che assorbono i radicali liberi, trasformandoli in acqua, utilizzando in questo processo degli enzimi spazzini detti antiossidanti; però, quando, a causa di cattiva alimentazione, diminuisce l'apporto di sostanze antiossidanti, gli elettroni spaiati fanno invecchiare le cellule e il DNA. Questo metabolismo dell'ossigeno provoca la formazione di radicali liberi, perciò, più ossigeno si metabolizza, più radicali liberi si producono e più s'invecchia.

Chi fa intensa attività fisica, come gli sportivi, non forza solo il cuore, ma ha anche un elevato consumo di ossigeno, produce più acido lattico e, se è privo di un adeguato apporto di antiossidanti vegetali, invecchia prima; la produzione di radicali liberi aumenta

anche quando ci esponiamo ai raggi ultravioletti, quando mangiamo troppo, quando siamo costipati e quando abbiamo un organismo acidificato, perché mangiamo male, cioè introduciamo nel corpo soprattutto proteine e grassi animali, fumo, caffè e alcol.

Le ghiandole interne, che producono ormoni, sono importanti e, mediamente, in un onnivoro il processo d'invecchiamento, naturale o artificiale, porta progressivamente alla riduzione significativa dei livelli ormonali dell'organismo; il loro crollo indebolisce sistema immunitario, metabolismo, pelle, ossa e muscoli; insomma il corpo lavora sempre in armonia e in cooperazione, in tutte le sue parti, demolendo o riducendone una funzione, se ne hanno danni in tutto l'organismo e si muore prima.

BIBLIOGRAFIA

- “Alimentazione naturale” di Valdo Vaccaro – Anima Edizioni,
- “Diventa medico di te stesso” di Giuseppe Nacci - Editoriale Programma – Padova,
- “Il miracolo del PH alcalino” di Robert & Shelley Young – Editrice Nuova Apulia,
- “Sanità obbligata” di Claudia Benatti – Macro Edizioni,
- “Farmaci che ammalano” Di Ray Moynihan e Alan Cassels – Editore Nuovi Mondi Media,
- “La salute è una scelta” di Matt Traverso – Edizioni Si,
- “Ripulire i propri organi” di Pierre Pellizzari – Edizioni il Punto d’incontro,
- “Il sistema della guarigione senza muco” di Arold Ehret – Juppiter Consulting Editore,
- “Il metodo Kousmine – La salute con l’alimentazione” di Marina Cecchetti – Editore Xenia,
- “Ultimi – Inchiesta sui confini della vita” di Rita Pennarola – Pironti Editore,
- Rivista Nexus – edizione italiana – numeri vari,
- Carlo Carlesi www.nuoveenergieesalute.it,
- www.medicinanaturale.it,
- Valdo Vaccaro: www.valdovaccaro.blogspot.com,
- Franco Libero Manco - AVA-Roma (Associazione Vegetariana Animalista) – www.vegetariani-roma.it,
- Carmelo Scaffidi - ABIN-Bergamo (Associazione Bergamasca Igiene Naturale) – carmelo.scaffidi@istruzione.it,
- “The China Study” di Colin e Thomas Campbell – Macroedizioni.

INDICE

INTRODUZIONE	pag.	1
CAPITOLO 1 – L’ALIMENTAZIONE VEGETARIANA	“	2 - 34
CAPITOLO 2 – SISTEMA IMMUNITARIO E INTOSSICAZIONE		35 -52
CAPITOLO 3 – ACQUA E FRUTTA		53 - 64
CAPITOLO 4 – LE PROTEINE		65 - 83
CAPITOLO 5 – CARBOIDRATI E ZUCCHERI		84 - 90
CAPITOLO 6 – SALI MINERALI E LIPIDI		91-103
CAPITOLO 7 - VITAMINE ED ENZIMI		104-111
CAPITOLO 8 – IL METABOLISMO E IL COLON		112-129
CAPITOLO 9 - SANGUE E CIRCOLAZIONE		130-151
CAPITOLO 10 - GLI ORGANI INTERNI E LA PELLE		152-167
CAPITOLO 11 – LE MALATTIE		168-198
CAPITOLO 12 – AIDS E TUMORI		199-225
CAPITOLO 13 – LA PSICHIATRIA		226-234
CAPITOLO 14 – LA MEDICINA UFFICIALE		235-274
CAPITOLO 15 – IL CODEX, BIG PHARMA E I VACCINI		275-289
CAPITOLO 16 - MEDICINA ALTERNATIVA, INQUINAMENTO, DIGIUNO		290--304
CAPITOLO 17- L’ANIMALISMO		305-314
CONCLUSIONE		315-326
BIBLIOGRAFIA		327
INDICE		328