

BELGIO: LA PRIMA NAZIONE AL MONDO A BANDIRE I SUPPLEMENTI DI FLUORO

di *Lorenzo Acerra*

Estratto da "FLUORO", 2a edizione aggiornata, Macro Edizioni, 2002

Il 30 luglio 2002, la BBC ha riportato l'annuncio del Ministro della Sanità belga sul divieto per i supplementi di fluoro, il cui uso sarebbe correlato con osteoporosi e danno al sistema nervoso. Il Decreto ministeriale è stato pubblicato nell'agosto 2002 sulla Gazzetta Ufficiale del governo, la "Staatsblad". Di seguito riportiamo i passaggi importanti dell'intervista al Ministro della Sanità belga, Magda Aelvoet, pubblicata sulla rivista belga "HUMO" il 29 luglio 2002 (la notizia è stata ripresa anche dall'agenzia Reuter).

Intervista con il Ministro della Sanità belga a cura di Chris Vermeire e Peter Cremers ("HUMO" magazine, 29 luglio 2002)

Magda Aelvoet:

"La raccomandazione di proibire i supplementi di fluoro è venuta dall'Istituto Superiore di Sanità. Un dossier con tutte le pubblicazioni scientifiche relative all'uso di fluoro è stato presentato a riprova della validità di tale decisione, e io non posso che confermarla. Siamo intenzionati a comunicare ufficialmente la nostra decisione agli altri membri della Unione europea nella speranza che ci seguano rapidamente. Per anni hanno destato in me preoccupazione gli avvertimenti provenienti dalla comunità scientifica che riguardavano gli effetti del fluoro e suo uso. Non ho mai somministrato fluoro ai miei bambini".

"HUMO" magazine:

"Nel frattempo, appunto, la maggior parte dei belgi ha ingerito fluoro quotidianamente. Tra l'altro ciò è stato promosso ancor più dalla convinzione dell'utilità del fluoro maturata dalla classe medica. Relativamente ai bambini, quanti di essi non sono stati sottoposti all'uso delle famose pasticche bianche (al fluoro)? Pochissimi".

Magda Aelvoet:

"Una volta che una certa pratica è diventata abitudinaria, ed in più è stata prodotta una cosiddetta base scientifica a favore, e infine una certa industria ha il suo interesse, il che è decisamente il caso nella questione fluoro, allora spesso sarà necessario molto tempo, saranno necessarie molte contro-argomentazioni e una forte motivazione perché la posizione iniziale sia ribaltata. L'industria del tabacco, ad esempio, aveva prodotto qualche decennio fa argomentazioni scientifiche che facevano sembrare che il fumo non era dannoso".

"HUMO" magazine:

"Il fatto che si siano incoraggiati i bambini ad ingerire fluoro, e ciò da un certo numero di fonti, è un errore medico enorme, in quanto è completamente inutile, inefficace, contro le carie".

Magda Aelvoet:

"E' vero, è stato documentato negli ultimi anni che non è vero che il fluoro prevenga la carie".

"HUMO" magazine:

"Il Professor Dirk Vanden Berghe, microbiologo alla Antwerpe University, è stato per decenni critico verso l'uso di fluoro. La sua domanda è: 'Che cosa pensa di fare il ministero della Sanità relativamente ai dentifrici al fluoro? I bambini generalmente ingoiano il 30- 40 per cento del dentifricio o almeno sono esposti a tale quantità quando si scioglie nella saliva. In tal modo essi erano esposti ad elevate dosi di fluoro'".

Magda Aelvoet:

"Chiederemo ai produttori di fare dentifrici senza fluoro. Ma non possiamo forzarli a fare ciò. Il punto è che i dentifrici non rientrano nella categoria alimentare (su cui noi possiamo intervenire), ma sono regolati dall' "Accordo sui Cosmetici", che è competenza dell'Europa. C'è ancora molto lavoro da fare".

"HUMO" magazine:

"Il Professor Dirk Vanden Berghe afferma: 'Ora che abbiamo questa normativa almeno per quanto riguarda i supplementi, una grande responsabilità è a carico dei dottori stessi. Ci sono abbastanza studi nella letteratura medica che indicano un effetto diretto dei fluoruri in molte nuove condizioni croniche. I dentisti dovrebbero avvertire i genitori dei loro pazienti che è sconsigliato usare il fluoro, in qualsiasi modo questo avvenga. In alcuni bambini i sintomi di avvelenamento da fluoro saranno manifesti subito, ma negli altri gli effetti negativi si faranno sentire solo nel lungo termine, molti anni dopo l'esposizione".
Magda Aelvoet:

"Naturalmente noi siamo decisi ad informare alla comunità medica sui rischi dell'uso di fluoro. Come sempre, quando viene varata una legge nuova e molto innovativa come è quella sul fluoro, le persone hanno bisogno di tempo per adattarvisi. Attualmente tutti pensano che il fluoro non è nocivo. Il fluoro è viscido come veleno, e in più passa nel cervello molto lentamente".

Precedentemente all'intervista, il portavoce del Ministero della Sanità aveva dichiarato: "Pensiamo di avere ottime argomentazioni per tale bando del fluoro, così da poterci presentare alla Commissione Europea con una base scientifica solida perché il bando sia allargato all'Europa". Il Consiglio Superiore di Sanità, dopo aver passato in rassegna tutte le pubblicazioni scientifiche disponibili sull'uso di fluoro, ha raggiunto la conclusione che l'uso eccessivo di fluoro aumenta il rischio di osteoporosi e può anche portare a danni a carico del sistema nervoso".

HUMO:

"Pensa, signor Ministro, che la stessa cosa che avete fatto voi potrà essere implementata anche in Europa?"

Magda Aelvoet:

"Gli organi legislativi europei sono cambiati radicalmente negli ultimi anni. Per essere realisti, se le cose vanno avanti come avviene di solito, quando un certo argomento è soggetto da una parte a considerazioni di salute pubblica e dall'altra a quelle del business, allora temo che la nostra iniziativa non si propagerà molto. Non sarà certo facile, ma ciò non significa che non possiamo metterci al lavoro e fare il nostro meglio".

Dato che l'Irlanda e la Gran Bretagna attualmente hanno programmi di fluorizzazione delle acque ed altre nazioni quali Svizzera, Germania e Austria hanno ampia disponibilità di sale fluorizzato, riuscire a cambiare l'opinione dell'Europa risulterà certamente un compito di straordinaria difficoltà per il Belgio. Il fatto è che, non solo il bando del fluoro troverà degli ostacoli ad essere applicato in Europa, ma potrebbe anche avere difficoltà ad essere mantenuto in Belgio. Se il Belgio non trova il supporto dell'Europa in questa linea di condotta verso il fluoro, i produttori di supplementi potrebbero in teoria essere in grado di appellarsi alla Corte di Giustizia Europea perché un solo stato non può bloccare il libero commercio nell'Unione europea.

Aspiratori Clean Up®

90% di vapori di mercurio in meno nella zona di lavoro ! Non più tatuaggi d'amalgama!



L'aspiratore viene piazzato direttamente sul dente, dove si adatta ottimalmente grazie al suo design ed al materiale estremamente sottile ed elastico. Esso è stato disegnato in modo tale da assicurare un'aspirazione ottimale, e tenere la zona di lavoro libera da vapori di mercurio e polvere di amalgama.

Misure dei livelli di vapori di mercurio in bocca durante l'eliminazione degli amalgami hanno dimostrato che la concentrazione di mercurio è di 100 volte inferiore usando Clean Up®, in confronto ai normali dispositivi di aspirazione (Dip. di Biologia clinica dei metalli, Uppsala, Svezia).

Clean Up® significa più sicurezza per il paziente e per l'ambiente di lavoro.
Clean Up® può venir collegato ai normali dispositivi di aspirazione.

Distribuito da: CSM srl · Via Mameli 38 · Feletto U. (UD) · Tel. 0432 575513-12 · Fax 0432 687222

AIDS: cosa dovrete sapere e che non vi dicono

ESAME HLA E AUTOIMMUNITÀ DA INSULTO AMBIENTALE

a cura del dott. Lorenzo Acerra

L' HLA è il substrato genetico (comune a tutte le cellule di un organismo) che determina l'attivazione delle risposte immunologiche. Le molecole HLA (noti come antigeni di istocompatibilità) si trovano all'esterno della membrana plasmatica sul cromosoma 6. Una quindicina di anni fa la ricerca sull'HLA ricevette un grande impeto. Fu scoperto, infatti, che il locus genetico HLA controllava il rapido rigetto in operazioni di impianto di organi: si riusciva cioè a sopprimere con farmaci tutto il sistema immunitario (Th0, Th1, Th2), ma non l'ultima linea di difesa, l'HLA che, se incompatibile all'organo, determinava l'insuccesso cioè il rigetto dell'organo trapiantato.

Fu scoperto, anche, che i locus HLA (o antigeni di istocompatibilità) fanno partire i primissimi segnali di reazione immune, persino prima della produzione di citochine.

Si comprese che l'onnipresenza degli HLA su tutte le cellule nucleate è un prerequisito invalicabile perché le stesse possano cooperare all'attivazione immunologica.

Il riconoscimento o la "presentazione" di un antigene avviene o meno a seconda del fenotipo HLA presente in un organismo. Differenze individuali delle molecole HLA di classe II possono alterare la capacità delle molecole di legare i peptidi e dunque cambiare la natura del riconoscimento delle cellule T.

La "presentazione" dell'antigene determina le risposte umorali (Th2) e le risposte cellulari (Th1). In altre parole, la "presentazione" dell'antigene determina tutta la "catena di eventi" immunologici.

Fu scoperto che la molecola HLA funziona da riconoscimento di ultima linea, e quando in particolari situazioni (permeabilità della mucosa intestinale e soprattutto immunosoppressione) subisce l'attacco di tossine, metalli, virus o altri peptidi esogeni, ciò genera la risposta autoimmune.

Dunque, ai ricercatori che considerano le basi genetiche delle risposte immunitarie (HLA) è chiaro che le autoimmunità si sviluppano in stretta connessione con le caratteristiche immunogenetiche di ogni paziente a seguito di un insulto ambientale (quali possono essere l'esposizione a metalli, vaccinazioni, etc.), o a virus latenti o altri focolai.

A cosa serve l'esame dell'HLA?

Lo specialista si serve dell'esame dell'HLA per fare luce nella diagnosi ed evitare così tante altre indagini inutili e dispendiose.

Anche se la malattia autoimmune è ancora subclinica o in fase di progressione, l'esame dell'HLA permette di individuare in anticipo, rispetto alla clinica presente, la diagnosi predittiva.

"L'insulto ambientale"

Alla luce di una letteratura medica molto ampia (vedi tabella 1) nel campo dell'autoimmunità, HLA e mercurio hanno un ruolo predominante. Non è difficile constatare come molte reazioni diffuse e sistemiche siano attribuibili agli effetti immunologici del mercurio su un determinato sistema HLA.

tabella 1

Hanley (1997): Gli HLA di classe II regolano la risposta autoimmune indotta da mercurio ed altri agenti ambientali (virus, veleni, etc.)

Caruso (1996): Gli HLA di classe II determinano quale classe di citochine è preferenzialmente indotta (in uno stato di immunodepressione) e dunque il risultato e la manifestazione della risposta immunitaria in ciascun individuo.

Aten (1991): L'autoreattività e l'immunosoppressione indotte dal mercurio sono entrambe dipendenti dagli HLA di classe II presenti.

Dubey (1991): A seguito di somministrazione di mercurio a cavie, il primo cambiamento osservabile in assoluto, prima di ogni altro evento immunologico, è un'alterazione dell'espressione degli

HLA di classe II. A questo aumento dell'espressione dei linfociti fa sempre seguito un'attivazione dei linfociti.

Vainio (1987): L'interazione cellule T - cellule B è dipendente dalle molecole HLA, l'identità di aptotipo tra le cellule che collaborano è necessaria, per questo le patologie autoimmuni sono controllate (a volte esclusivamente) dall'HLA piuttosto che da altre caratteristiche genetiche dell'organismo.

19/11/2002 CONTAMINAZIONI DI RACCOLTI DA MAIS OGM

Greenpeace lancia l'allarme contaminazione genetica segnalando che mais ingegnerizzato per ottenere prodotti ad uso farmaceutico o industriale ha contaminato stock destinati al consumo ordinario.

Il governo statunitense ha ritirato 17.500.000 chili di soia contaminata dal mais transgenico di cui alcuni semi sono rigerminati in un campo quest'anno coltivato a soia.

ENERGIA COME LIBERTÀ

L'utilizzo di fonti di energia alternative, rinnovabili e libere possono diventare strumenti per aumentare l'autonomia e la libertà di tutte le persone e per preservare la salute del nostro pianeta. Dal periodo dell'industrializzazione nell'Inghilterra del 1700 il legno e il carbone, ossia i combustibili necessari per il funzionamento delle fucine e delle macchine a vapore sono sempre stati nelle mani dei potenti. Verso la fine del 1800 gli olandesi della Shell, azienda produttrice di madreperla ricavata dalle conchiglie, scoprirono uno strano liquido oleoso nel bagnasciuga delle spiagge arabiche sull'oceano Indiano. Era il petrolio. Da allora, per l'umanità quel liquido nerastro e maleodorante ha rappresentato un vortice perverso che, da una parte ha portato al cosiddetto progresso e, dall'altra al controllo delle fonti energetiche e alla distruzione del nostro pianeta. Guerre e conquiste territoriali per il controllo delle materie prime e delle fonti energetiche, smembramento di interi popoli e culture, linee di confine tracciate con il righello dalle grandi potenze hanno maturato fino ai giorni nostri situazioni di tensione, sottosviluppo e crisi che condizionano il destino di miliardi di uomini. Riferendoci soltanto dal secondo dopo guerra, siamo stati testimoni dello smembramento del Medio Oriente, della costruzione di Israele, delle molte guerre che si sono susseguite in quell'area, tutte per un solo preciso scopo: non permettere a quei popoli la gestione diretta di un bene ricavato dal sottosuolo delle loro terre. Limitando, naturalmente, le aspirazioni alla democrazia di quelle società e piazzando nomenclature compiacenti ai loro governi. Dagli anni '50, è iniziata anche la corsa all'energia nucleare, un'energia dal potenziale tremendo e dal difficile controllo ma facilmente gestibile da pochi gruppi di multinazionali, unici padroni delle complesse e costosissime tecnologie necessarie per il suo sfruttamento. Da queste fonti energetiche strettamente controllate è così derivata la nostra attuale situazione dove i pianificatori dell'economia considerano la vita degli uomini meno importante della vendita delle automobili e della diffusione di tutti gli altri inutili gadget che ci vengono propinati per uno solo scopo: essere sempre schiavi dell'energia che serve a farli funzionare. A nessuno vengono in mente soluzioni integrate dei trasporti che rispettino l'ambiente e il tempo delle persone o sistemi semplificati e razionali per consumare meno energia. Ma no! L'energia bisogna consumarne sempre di più e chi se ne importa del Pianeta, l'importante è che i profitti di chi gestisce l'energia aumentino sempre di più. Ma è sempre stato così? Ma mai a nessuno è venuto in mente di realizzare quello che tutti sognano, che ci permetta una vita tranquilla senza violentare la gran parte dell'umanità per rubargli le risorse? Un qualche sistema che ci possa dare l'energia di cui abbiamo bisogno in modo dolce, non invasivo, non

violento ed economico? Sì, rilassatevi, qualcuno c'è stato, in passato e anche adesso. I sistemi di energia pulita e a basso costo ci sono già, anche se i potenti lobbysti delle società multinazionali fanno di tutto perché non vengano diffusi. Perderebbero troppi profitti, perderebbero tutto quello che hanno accumulato fino ad oggi. Ma perderebbero soprattutto la possibilità di condizionare la nostra libertà. Ma se solo lo vogliamo, la libertà energetica ce la potremmo prendere, esaminiamo come, ad esempio, potremmo utilizzare le energie pulite rinnovabili.. Per chi ha la fortuna di risiedere in abitazioni singole, tipo villetta, l'utilizzo dell'energia solare termica consente di produrre acqua calda per uso sanitario o per riscaldare nei mesi più freddi con una spesa ammortizzabile in pochi mesi. Sempre per le tipologie abitative di tipo autonomo l'utilizzo di pannelli solari fotovoltaici consente un'integrazione importante del consumo elettrico ma può arrivare anche a garantire un'autonomia elettrica completa o, addirittura, la possibilità di cedere alla rete pubblica l'energia in eccesso. Naturalmente questo tipo di impiantistica è costosa ma da un anno in Italia esistono dei fondi gestiti dalle singole regioni che consentono di ottenere finanziamenti a fondo perduto del 75% rispetto al costo dell'impianto. E' un'occasione da non perdere. Per chi risiede in tipologie abitative condominiali le soluzioni di cui sopra possono essere le stesse, con gli stessi vantaggi, ma dovranno essere decise e approvate assieme degli inquilini. L'eolico, l'energia del vento, è naturalmente disponibile soltanto in particolari aree ventose, necessità di maggiori investimenti ma possono venire adottati convenientemente dalle amministrazioni locali con il beneficio di tutta la comunità e sempre con la possibilità di vendere l'eccesso di energia all'ENEL. Poi c'è l'energia idraulica, quella dei corsi d'acqua. Anche i piccoli ruscelli e canali possono venire sfruttati grazie alle nuove generazioni di microturbine che consentono l'autonomia di una famiglia o di un intero isolato o paese. All'estero (Germania, Francia, Svizzera) questo tipo di produzione elettrica autonoma viene promosso, agevolato e finanziato, in Italia niente. I cittadini dovranno ancora darsi molto da fare. Poi, non va dimenticata la questione dell'isolamento degli edifici, nessuno ce la spiega, nessuno ci educa a proposito. L'isolamento adeguato di un edificio, dal freddo e dal caldo, utilizzando coibenti naturali come la fibra di canapa, quella di legno o i pannelli di lana e sughero consente risparmi elevatissimi che ammortizzano l'investimento in un paio d'anni. Non vi sembra sia giunta l'ora di darci una svegliata! Abbiamo parlato fino adesso di tecnologie in qualche modo conosciute, che anche se non vengono molto promosse ne abbiamo già sentito parlare. Vediamo adesso le fonti energetiche soppresse, censurate, quello di cui "qualcuno" ha deciso, sulla nostra pelle, che è meglio non parlarne. L'idrogeno, che può essere ricavato dall'elettrolisi della normale acqua, con il suo elevato potere energetico consentirebbe di alimentare motori a combustione interna e altre macchine termiche. Il suo sottoprodotto non è altro che vapore acqueo, perciò non inquina niente e non costerebbe quasi niente, una persona lo potrebbe produrre in casa o a bordo dell'auto. Ma si è preferita un'altra strada, quella delle tecnologie criogeniche o delle fuel cell, complicate, costose e patrimonio delle solite sette sorelle! Pensate, ad uno dei primi saloni dell'automobile di Detroit all'inizio del XX secolo, un inventore presentò un'automobile con il motore funzionante ad idrogeno autoprodotta a bordo con l'elettrolisi dell'acqua. Due settimane più tardi venne trovato assassinato nel suo laboratorio distrutto da un incendio doloso, amen. Era soltanto l'inizio. Da allora si sono susseguiti, nel corso del secolo appena trascorso, decine di episodi analoghi. Gli innovatori con strane idee in testa sono sempre stati costretti, o con le buone (soldi) o con le cattive (soppressi), a desistere dal realizzare quelle innovazioni che avrebbero potuto mettere in pericolo gli affari. L'energia radiante è un'energia naturale che può essere captata direttamente dall'etere ambientale, ci sono riusciti Nikola Tesla all'inizio del secolo scorso, Henry Moray negli anni '30, Edwin Gray negli anni '50, lo svizzero Paul Baumann negli anni '90. Ma tutti hanno incontrato enormi ostacoli, diffamazioni e sabotaggi. Sembra che anche il nostro Guglielmo Marconi, nel corso degli ultimi anni della sua vita, si sia occupato di questa tecnologia ma poco ci è dato di conoscere a riguardo. La fusione fredda, è un metodo di reazione da fusione atomica che non produce radiazioni nocive, si ottiene con pochi

semplici elementi come l'acqua, il palladio e il deuterio, permette di ottenere una produzione energetica di calore in eccesso rispetto l'energia necessaria al funzionamento del sistema. Consentirebbe di ingegnerizzare un apparato grande come una scatola che utilizzando la quantità d'acqua contenuta in un bicchiere potrebbe garantire il fabbisogno elettrico di una famiglia media per dieci anni! Il fenomeno venne scoperto nel 1989 alla Brigham Young University dello Utah dagli elettrochimici Martin Fleishmann e Stanley Pons, venne ripetuto centinaia di volte con successo in numerosi laboratori di ricerca in tutto il mondo. In Italia, grazie all'impegno di fisici come Preparata, Del Giudice, Scaramuzzi e altri la ricerca è attualmente ad uno stadio molto avanzato presso i laboratori dell'ENEA di Frascati. Nonostante i finanziamenti siano ridicoli le aspettative sono molto incoraggianti. Ma nessuno ne parla, anzi, chi se ne occupa viene ridicolizzato. L'energia di Punto Zero, o ZPE Zero Point Energy, sfrutta l'effetto Casimir, scoperto anni orsono nei laboratori olandesi dell'IBM, è la pressione immensa esercitata su due piastre di materiale dielettrico. Quando le piastre sono ad una distanza di 14 angstrom la pressione dello ZPE ambientale le spinge assieme con una forza di 10 tonnellate per metro quadro. Si tratta di un'energia enorme e le ricerche per riuscire a sfruttarla non costerebbero molto. Ma, come al solito, nessuno se ne occupa. Abbiamo voluto illustrare brevemente e in maniera alquanto superficiale il panorama su quali e quante siano le opportunità reali e attuali che potrebbero permettere agli uomini di vivere in un modo migliore, rispettando l'ambiente e aumentando in modo significativo il loro livello di libertà. Il problema principale è uno solo, la volontà e l'impegno con cui ogni singola persona, iniziando da questo piccolo e apparentemente insignificante problema dell'energia, possa contribuire in maniera pratica a quei cambiamenti fondamentali che realizzeranno un futuro migliore per noi e per il pianeta che ci ospita.

G.I.

Laboratorio Ortotec un biglietto da visita



Approccio biologico all'Odontoiatria e
all'Ortodonzia

- scheletrati in resina acetilica "Bioacetal®"
- apparecchi ortodontici secondo i dettami dell'Ortodonzia biologica
- elastodonzia: set-up micrometrico con documentazione degli spostamenti calibrati e anche:
- tecnica indiretta linguale e vestibolare ad alto controllo
- tecnica segmented-arch secondo Fontenelle, Melsen e Burstone
- ampia gamma in catalogo di dispositivi ortodontici meccanici e funzionali secondo autore

33050 Gonars (UD) - Contrada artigiani, 21 tel/fax 0432 993857 www.ortotec.it

LA DISINTOSSICAZIONE ALIMENTARE E AMBIENTALE: DALLA DIAGNOSI ALLA TERAPIA

Antonio Miclavez

Iniziai a trattare alcuni pazienti malati gravi bonificando le loro bocche da metalli e infezioni ossee, ed in parallelo collaborando con una dottoressa russa, Tamara, che vive a Venezia. I risultati ottenuti erano incredibili.

I pazienti mi raccontavano che con la disintossicazione alimentare indotta da Tamara stavano eliminando vermi intestinali (da piccoli vermicelli lunghi un centimetro di colori varianti dal marroncino al nero, fino ad ossiuri lunghi 20 centimetri), calcoli epatici e biliari in quantità industriali, “stracci” di mucosa intestinale bianchi o neri, strani agglomerati di tessuto informe impregnati di metallo luccicante, “fili” di tessuto intestinale lunghi un metro e li vedevo migliorare a vista d’occhio.

Siccome ero stato invitato anni addietro come relatore in un centro di medicina naturale a Mosca, ma non avevo visto tali tecniche disintossicanti, mi sono messo in contatto con Tamara, e da allora siamo diventati amici, e seguiamo molti pazienti assieme.

Tamara è una bella dottoressa bionda con le guance rosse che sprizza energia da tutti i pori: ogni mattina alle 6 la potete vedere correre con i suoi pazienti guariti per le calli di Venezia. L’altr’anno ha vinto la sua categoria della maratona di Venezia. Non fa terapia: ma dà solo consigli dietetici in grado di prevenire malattie. Consigli estremamente efficaci.

Uno dei parametri di salute di Tamara è la resistenza all’apnea: se resistete 3 minuti senza respirare, il vostro organismo è sano. Non mi meraviglio quindi di vedere come atleti in cura migliorano grandemente le loro prestazioni!

Le tecniche utilizzate da Tamara si rifanno a lavori di Horace Fletcher, di cui allego il capitolo sul “perché masticare è importante”, tratto da un suo libro degli anni 20, a studi di Pavlov, che oltre al noto esperimento di condizionamento alla salivazione sui cani ha prodotto ricerche ad altissimo interesse, ed all’esperienza accumulata in un incredibile lavoro di equipe in un centro in unione sovietica, ove medici da tutto il mondo venivano a collaborare, e lasciavano la loro esperienza come bagaglio culturale per l’Istituto.

Vi posso assicurare: anche voi che state leggendo, avrete molto probabilmente l’intestino popolato da vermi, la cistifellea piena di calcoli, fenomeni non facili da diagnosticare con le normali indagini cliniche. Abbiamo avuto più casi in cui la clinica ed il laboratorio ci rassicuravano a tal riguardo, e dopo la prima serie disintossicante il malato con faccia disgustata ci descriveva i vermi trovati nelle feci (finalmente si erano liberati dalla parete intestinale), e portava fiero decine di calcoli biliari eliminati spontaneamente.

Vi posso anche assicurare per averlo sperimentato su me stesso, che ci sono incredibili cambi di umore collegati all’eliminazione di tali corpi estranei; la tristezza e la demotivazione fanno posto all’ottimismo ed all’energia vitale.

Un mia amica shamana paraguaiana, allevata nella foresta ora distrutta dalla cupidigia dei mercanti di legno, mi raccontava che i microorganismi che popolano il nostro intestino influenzano i nostri sentimenti. La candida, ad esempio, crea depressione e desiderio di dolce, nutrimento necessario ad essa per sopravvivere nel nostro intestino.

La cura di Tamara è purtroppo difficile da eseguire da soli, ma diciamo che è basata sul potere depurante dei succhi di frutta e di verdura freschi e sulla stimolazione di punti di agopuntura che inducono l’apertura e la chiusura di logge energetiche.

Fondamentale è una corretta anamnesi, una indagine palpatoria dell’addome, l’auscultazione dei polmoni e del cuore. Con questi dati clinici classici possiamo già sapere molto, e guidare il paziente lungo la strada della purificazione.

Non è da consigliare l’autocura: ogni tipo di succo fresco di frutta serve all’eliminazione di un

particolare metallo, e di un particolare gruppo di tossine, e venendo assorbito molto in fretta può causare rapidamente crisi di depurazione con nausea e vomito. Una spremura di 200 cc di rape rosse, per esempio, può causare immediatamente in chi è intossicato da metalli pesanti o altro sudori freddi, palpitazione cardiaca, pallore, stato confusionale. Il tutto dura da qualche minuto a mezz'ora, si può interrompere completamente attivando particolari punti di agopuntura e con una doccia calda seguita da una doccia fredda; ma indubbiamente spaventa il diretto interessato incutendo un certo rispetto per il mondo dei vegetali.

L'eliminazione di calcoli biliari può essere accompagnata da crampi, sudori, vampate di calore; in tal caso, bisogna essere presenti per rassicurare il paziente e per regolare con l'agopuntura le reazioni dell'organismo.

Bere 50 cc di succo d'aglio può indurre l'eliminazione di vecchio catarro bronchiale che per 30 anni può esser rimasto silente alla base dei polmoni, ma può anche creare una serie di disturbi con febbre che indurrebbero chiunque a non continuare a giocare con il fuoco, ed a rispettare il potere incredibile delle piante.

Tamara è consapevole dell'importanza dei denti nella genesi e nel mantenimento delle malattie. Mi racconta di un professore di Kiev, che prima di ogni lezione si toglieva la dentiera e raccomandava che per lo stato di salute ottimale era fondamentale l'eliminazione di tutti i denti (idea propugnata anche dalla Signora Clark, il cui staff è completamente sdentato).

Noi non siamo così drastici, malgrado indubbiamente togliendo tutti i denti la salute migliorerebbe in moltissimi pazienti. Conosco Devageed, il dentista di Osho, un maestro di filosofia indiano avvelenato dalla CIA con del tallio radioattivo, il quale raccontava che mentre gli venivano eliminati dei denti infetti aveva delle visioni collegate a fatti traumatici della sua vita presente e delle sue vite passate. Egli raccomandava di farsi estrarre tutti i denti prima di morire, in quanto lo stato mentale che si crea è molto pulito e liberatorio.

Sia i metalli che le infezioni mascellari causate da denti devitali o semplicemente intossicazioni ambientali che si insediano ad esempio nello spazio retromolare possono essere coinvolti in mille problemi di salute.

Di contro, la dentiera, a parte il disturbo estetico, può creare anche altri problemi tra i quali quello della statica.

Indubbiamente in passato abbiamo eliminato troppo pochi denti devitali, per paura di non risolvere in tal modo i problemi di salute del paziente.

Ho un amico in Svizzera, il quale ha fondato il "Centro di odontoiatria Vitale". Lì nessun dente devitale viene mantenuto in bocca, ed anche i denti sospetti vengono estratti con lo scopo di guarire da un mucchio di malattie apparentemente non coinvolte con la dentizione.

Spessissimo questo metodo funziona, ma a volte no, ed il paziente rimane con i problemi di prima (è abbastanza raro, quasi sempre qualche miglioramento c'è). Che sconfitta per noi! E come ci sentiamo in colpa! Quanto più semplice sarebbe fare il dentista senza cercare di migliorare la salute dei pazienti! Ma sarebbe anche meno appagante.

Mi vengono in mente malati con gravi problemi neurologici anche degenerativi a cui l'eliminazione delle amalgame dalla bocca non portò grande miglioramento.

Ma a parte il problema legale, che si può affrontare con un consenso informato (ovvero informando il paziente che non c'è certezza per nessun tipo di miglioramento), a parte la spesa. Purtroppo in odontoiatria tutto costa molto; chi ha il coraggio di togliere ad esempio un paziente che è in sedia a rotelle due ponti che ha appena fatto e pagato, curettare radicalmente l'osso per togliere le infezioni e sostituirglieli con una dentiera, quando la guarigione non è certa? Se questo paziente non migliora, ha in più la scoccatura di una protesi mobile, ed un conto da pagare.

Confesso di essere in grave crisi per questi problemi. Su 10 pazienti che migliorano ce n'è sempre uno che non guarisce: è un grave peso morale da portare. Inoltre, se un malato muore perché il cocktail di chemioterapia è tale da aggredire anche l'organismo, il medico non avrà problemi poiché il protocollo era accettato dal Ministero della Sanità, che ha ritenuto che le malattie gravi vadano combattute con farmaci

“forti”.

Ma se un medico propone di togliere delle fonti di intossicazione dalla bocca per guarire una malattia e tale malattia non guarisce, o semplicemente gli consiglia un digiuno, chi protegge il medico che ha agito secondo coscienza nel caso di un contenzioso?

Nel mondo ci sono ormai centinaia di dentisti che osservano guarigioni incredibili con le bonifiche dentali; esse sono una realtà. Ci piacerebbe poter collaborare con enti “ufficiali” per crescere assieme.

Ripropongo qui di seguito il testo preparato da Tamara a chiarimento della sua metodica operativa:

“Nel nostro organismo si trovano 46 sostanze diverse, organiche, oltre a 14 cosiddetti oligoelementi: potassio, calcio, magnesio, sodio, ferro, zinco, iodio, fluoro e così via.

Sono le sostanze che noi assimiliamo con la nostra alimentazione.

Tutte queste sostanze organiche sono vitali e indispensabili al nostro organismo.

Per esempio il potassio è indispensabile per la funzione nervosa, muscolare, cardiaca, e per il metabolismo dell’acqua; il calcio è indispensabile per la costruzione ossea; il sodio è indispensabile per la regolazione del metabolismo dei liquidi corporei e della pressione sanguigna; lo iodio è indispensabile per la funzione tiroidea; lo zinco è indispensabile per il sistema immunitario, il metabolismo degli zuccheri e per contenere i processi di invecchiamento.

Tutti questi elementi sono indispensabili per il nostro organismo e se siamo carenti di uno o più di questi, ecco che insorgono le malattie. In altre parole: se le cellule, non sono deficitarie di qualcuno di questi componenti essenziali per la loro vitalità, , sanno difendersi contro le malattie e rinnovarsi automaticamente (escluse naturalmente quelle morte in seguito ad un evento traumatico).

Il corpo umano è composto da miliardi di cellule microscopiche e la vita sana di queste cellule dipende da come noi viviamo la nostra vita.

Le nostre cellule hanno bisogno di cibo organico, e di sostanze inorganiche come pietra, sabbia, terra; solo le piante possono utilizzare le sostanze inorganiche e produrre nel loro organismo le sostanze organiche. Dalla terra le piante assorbono azoto, dall’aria assorbono ossigeno, dall’acqua idrogeno e con l’aiuto di raggi solari le piante trasformano le sostanze inorganiche in sostanze vive organiche piene di clorofilla, di enzimi e vitamine.

La clorofilla è un elemento organico, una materia viva, ed è piena di enzimi. Di che cosa è composta una molecola di clorofilla? Da un atomo di magnesio attorno al quale ruotano gli atomi di ossigeno, gli atomi di carbonio, gli atomi di idrogeno, gli atomi di azoto. Se facciamo il paragone con una cellula umana, un eritrocito (un globulo rosso di sangue) vediamo che una molecola di un eritrocito è composta da un atomo di ferro attorno al quale ruotano gli atomi di ossigeno, gli atomi di carbonio, gli atomi di idrogeno, gli atomi di azoto.

Entrambe le molecole (clorofilla ed emoglobina) sono quasi simili e il nostro organismo consuma una piccolissima quantità di energia per trasformare l’una nell’altra. Se mangiamo la verdura, dov’è presente la clorofilla, le nostre cellule non hanno bisogno di produrre gli enzimi per digerirla. Le vitamine e gli enzimi vegetali vengono utilizzati direttamente dal nostro organismo.

La natura ha già preparato il cibo per l’uomo. Ecco perché è indispensabile mangiare ogni giorno frutta e verdura cruda.

Gli enzimi offrono la possibilità al nostro organismo di nutrirsi e vivere. Digerire e assimilare al flusso sanguigno un qualsiasi tipo prodotto può avvenire solo con l’aiuto degli enzimi.

Gli enzimi digeriscono inoltre le cellule tumorali. In altre parole gli enzimi sono sostanze complicate che aiutano a digerire il cibo e ad assorbire elementi nutritivi per il sangue.

Gli enzimi hanno il potere di far fermentare lo zucchero scomponendolo in alcool e in acido carbonico. Nel mosto nel vino, lo trasformandolo in aceto. Atri tipi di enzimi fanno lievitare il pane, alcuni inacidiscono il latte trasformandolo in yogurt.

Dove si trovano gli enzimi? Gli enzimi si trovano nella frutta e nelle verdure fresche, nei succhi freschi fatti al momento, nelle spremute, nei semi, nella semenza dei chicchi dei cereali, nei germogli, nel vino rosso, nel miele , negli olii spremuti a freddo, nella frutta disidratata.

Dove c'è la vita ci sono gli enzimi. Sono però molto sensibili e risentono della temperatura maggiore di 47 gradi; oltre i 49 gradi gli enzimi diventano inerti proprio come noi, che quando stiamo in una vasca calda ci sentiamo rilassati e senza forze.

Quando la temperatura supera i 54 gradi gli enzimi muoiono. Ecco perchè l'olio spremuto a freddo è vivo ed è fondamentale.

Gli enzimi sopportano invece molto bene la temperatura fredda. Per esempio analizzando i resti degli animali che sono stati trovati in Siberia e in altre parti del mondo, morti in seguito a congelamento rapido durante il cataclisma glaciale, circa centomila anni fa, gli scienziati hanno trovato nei resti di dinosauri enzimi in grande quantità ed in ottima attività, tanto che essi erano non solo vivi, ma anche attivi, non appena furono scongelati.

Dunque gli enzimi si conservano a temperature fredde. Se verdura e frutta vengono congelate e scongelate una volta sola, gli enzimi persi saranno solo il 3%.

Nei semi e nelle sementi ci sono gli enzimi in condizione di riposo; in condizioni favorevoli conservano la loro qualità per centinaia di anni.

Il corpo umano è pieno di enzimi: nel succo pancreatico c'è un fermento la tripsina etc, la saliva contiene un fermento, la pepsina. Gli studiosi dell'argomento hanno trovato più di trecento tipi di enzimi. Per ogni tipo di cibo il nostro organismo produce un enzima specifico.

Gli enzimi (o fermenti o catalizzatori) sono molecole idrosolubili: ne' frutta ne' verdura si devono tenere a mollo nell'acqua, altrimenti gli enzimi vengono persi con l'acqua.

La vita e la morte non possono convivere; questo vale per il nostro organismo. Le cellule vive possono nutrirsi con cibo vivo. Se noi mangiamo solo cibo lavato, manipolato, cibo fatto da industrie, in parole semplici cibo morto (senza enzimi), le nostre cellule non riceveranno gli enzimi di cui hanno bisogno e per digerire ed eliminare dall'organismo questo cibo le nostre cellule consumano i loro enzimi operando uno sforzo eccessivo. Se una persona per esempio mangia spesso le patatine fritte mette sotto sforzo gli enzimi del fegato e prima o poi avrà problemi con il fegato.

Se mangiamo spesso cibo morto, sforziamo il nostro organismo, le cellule restano senza gli enzimi e non ci procurano l'adeguata difesa.

I succhi di frutta sono i purificatori del nostro organismo, e devono essere bevuti subito, appena centrifugati, perché dopo 10/15 minuti fermentano, anche se sono in frigorifero.

Qualcuno fa la seguente osservazione: "ma non è meglio mangiare la frutta e verdura crude che perdere tempo per lavare e centrifugare?". La risposta è semplice: per digerire il cibo ci vogliono alcune ore, prima che sostanze nutritive arrivino agli organi, ai tessuti, alle cellule. Con i succhi il nostro organismo riceve subito le sostanze nutritive e spende pochissima energia per assimilarli.

Le fibre non hanno un valore nutritivo, le fibre non hanno calorie, ma questo non significa che non dobbiamo mangiare le fibre, cioè la frutta e la verdura. La fibra cruda funziona come spazzino intestinale interno, durante le contrazioni peristaltiche. Ecco perché dobbiamo non solo bere i succhi, ma anche mangiare frutta e verdura cruda.

L'equilibrio fra uomo e natura è al limite della rottura. Non solo sono ormai evidenti a tutti i danni come il mare inquinato, gli acquedotti chiusi, le foreste in agonia, ma la ricerca scientifica ha reso chiaro lo stretto legame che corre fra l'alimentazione chimica industriale e le malattie più comuni del nostro tempo come cancro, infarto, arteriosclerosi, diabete ed obesità.

Sia l'agricoltura moderna, sia l'industria alimentare hanno una grande responsabilità nell'aver determinato e nel mantenere questo stato di cose.

Per poter sopravvivere noi e i nostri figli dobbiamo modificare qualcosa: i cibi devono essere integrali e biologici, la carne deve tornare ad essere consumata occasionalmente, non impregnata da antibiotici ne' ormoni, gli alimenti troppo trasformati e denaturati debbono essere dimenticati. Negli ultimi decenni la nostra alimentazione è cambiata in senso qualitativo e quantitativo, così velocemente da non lasciare il tempo al nostro organismo di adattarsi. Il risultato sono le malattie cronico-generative che costituiscono oggi la principale causa di malessere e morte. Consumiamo circa 1000 calorie in più rispetto al nostro fabbisogno, mangiamo troppo in fretta e mangiamo troppo perché ci alimentiamo con cibi molto poveri

dal punto di vista qualitativo.

E' evidente che il mangiare adagio, masticando bene, permette al meccanismo della sazietà di regolare e di limitare l'introduzione del cibo nel nostro organismo.

Infatti la sazietà dipende da stimoli complessi e diversificati di ordine meccanico a partire dallo stomaco e dalla bocca, di ordine chimico come il livello di glucosio nel sangue e di ordine termico in dipendenza cioè del raggiungimento della temperatura ideale del corpo. Il tutto si integra come informazione al cervello dando quel senso di benessere che avvertiamo ad un certo momento del pasto. Proseguendo a mangiare, l'introduzione di cibo diventa sempre più motivo di malessere fino ad arrivare se necessario alla nausea e al vomito.

È chiaro che tale un meccanismo ha bisogno di tempo, di più di qualche minuto, per essere attivato.

E' proprio questo intervallo di tempo che fa la differenza! Se pensiamo che in cinque minuti, masticando bene, si può introdurre cibo per circa cento calorie, mentre mangiando in fretta si può introdurre cibo anche per 300/400 calorie, capiamo come lo stimolo di sazietà indotto dalla masticazione venga ingannato.

Ripetendo questo errore per due volte al giorno, per 365 giorni all'anno i più efficienti meccanismi di autoregolazione metabolica non riescono più a mantenere il peso corporeo nei giusti limiti.

Le esigenze fisiologiche dell'organismo, per quello che riguarda la nutrizione, non sono soddisfatte solo da zuccheri o glucidi, grassi e proteine, cioè da sostanze che danno calorie, ma anche dall'apporto adeguato di altri fattori vitali presenti nel cibo: vitamine, enzimi, oligoelementi, minerali. Il tipo di agricoltura e di allevamento oggi diffusi con l'impiego massiccio di prodotti chimici danno come risultato alimenti impoveriti degli elementi sopra ricordati. Questi stessi alimenti prima di arrivare sulla tavola di casa, sono spesso sottoposti a trattamenti tecnologici di trasformazione, raffinazione e conservazione che li impoveriscono ulteriormente.

Il mondo scientifico si è cominciato ad interessare all'alimentazione naturale negli anni 70, quando lo scienziato inglese Burkitt, in seguito a ricerche da lui condotte in Africa, scoprì che parecchie malattie diffuse nel mondo occidentale come appendicite, diverticoli del colon, stitichezza, emorroidi, tumori del grosso intestino, erano praticamente assenti nelle popolazioni indigene. Burkitt correlò questa diversità con la dieta, particolarmente ricca di grassi e proteine animali nei paesi industrializzati, povera di nutrimenti ma con moltissime fibre vegetali quella degli africani.

In studi e ricerche successive si delineò sempre più chiaramente il ruolo di questa componente di fibre nei cibi vegetali, componente fino ad allora ritenuta inutile e quindi eliminata con i processi di raffinazione.

La storia si ripete: quando non si capisce la funzione di qualcosa la si toglie; è successo così con la crusca, ma anche con le tonsille, con l'appendice, con le vene ingrossate, con i denti a cui si toglievano i nervi per costruire ponti e così via.

Il consumo prevalente di cereali raffinati poveri di fibre e la presenza eccessiva nella dieta di proteine e grassi animali come carne, burro, uova, formaggi sono ormai chiaramente collegati all'imperversare di malattie come l'infarto, ipertensione arteriosa, diabete, tumore dell'intestino, stitichezza, varici, emorroidi, flebiti, trombosi, emorragie cerebrali.

I vegetali sono sempre stati non solo la fonte più importante del nutrimento per gli uomini, ma anche principali ed efficaci medicinali con i quali curare le malattie. Già Ippocrate un grande medico greco diceva: "Il cibo sia tua medicina e la tua medicina sia il cibo". L'azione terapeutica dei vegetali non è addebitabile ad uno o all'altro dei componenti, estratto o isolato dal resto: come in erboristeria, anche nella terapia con il cibo è piuttosto l'intero ortaggio o il frutto nella sua integrità ad esercitare un effetto salutare sull'organismo. Evitate il consumo di frutta e verdura fuori stagione.

Oggi le cosiddette primizie non esistono quasi più, a forza di anticipare con serre, fitormoni, il momento e del raccolto di ogni varietà. Con l'aiuto del trasporto aereo, è oggi possibile trovare tutte o quasi tutte le varietà di frutta e verdura in qualsiasi periodo dell'anno. Il che provoca due tipi di problemi: il primo in quanto la maturazione delle specie vegetali avviene nel periodo dell'anno durante il quale il nostro organismo è in grado di trarre il massimo vantaggio dal loro consumo: per esempio i meloni, le angurie, i cetrioli, ricchi d'acqua, maturano nei mesi estivi ed aiutano in quel periodo il nostro organismo a

bilanciare la disidratazione provocata dai caldissimi raggi solari: perché assumerli d'inverno? Invece le castagne, le nocciole, le noci, le olive vengono a maturazione in autunno, quando del loro maggior apporto calorico l'organismo ha bisogno per prepararsi adeguatamente alla rigidità del clima invernale. Il secondo riguarda il fatto che le piante fortemente selezionate, stimolate nel loro ciclo vegetativo perché producano anche in periodo normalmente dedicati al riposo biologico, sono necessariamente piante più deboli e più facilmente preda di parassiti e di varie malattie.

Questo significa che saranno piante sottoposte più frequentemente a disinfestanti e che i residui di questi prodotti chimici saranno più cospicui in questi ortaggi e frutti, piuttosto che in quelli di stagione.

Evitate inoltre cotture inopportune. L'azione del calore altera la composizione dei vegetali, riducendo o eliminando del tutto la presenza di vitamine. Gli enzimi e la flora batterica verranno inattivati rendendo frutta e ortaggi cotti addirittura più indigesti. Se per la frutta problema non si pone, per quanto riguarda le verdure vi sono a volte resistenze molto forti per accertare che alcuni ortaggi tradizionalmente consumati solo cotti si possano e si debbano mangiare crudi.

Le obiezioni riguardano per lo più la digeribilità, quando invece è dimostrato che in seguito ad una buona masticazione, sono molto più digeribili crudi che cotti tutti i seguenti ortaggi: spinaci, porri, peperoni, cavolfiori, sedano, rapa, carciofi, verze, cavoli cappucci, zucchini, rape rosse, finocchi, carote, radicchio, pomodori. La cottura in ogni caso non dovrà essere prolungata, ma sufficiente semplicemente per ammorbidire le verdure. I vantaggi saranno non solo per il gusto ma evidentemente anche per le qualità terapeutiche maggiormente conservate.

Evitare manipolazioni profonde come affettare, grattugiare, spremere molto tempo prima del consumo. L'ossigeno e la luce sono infatti due potenti agenti ossidanti, in grado cioè di rendere inattive sostanze come le vitamine e di alterare il gusto o semplicemente l'aspetto del cibo.

La frutta merita un'osservazione particolare, la sua composizione molto semplice fa sì che non sia necessario nessun specifico intervento digestivo nella bocca e nemmeno nello stomaco; gli zuccheri semplici della frutta, infatti vengono in gran parte assorbiti direttamente nell'intestino tenue. Tuttavia, la frutta va consumata da sola lontana dai pasti. Bisogna ricordare che la frutta acidula non va consumata assieme ad altri tipi di frutta.

Se la frutta è mangiata da sola, i suoi tempi digestivi sono rapidi. Se, al contrario, è assunta dopo altri cibi, siano essi proteici, amidacei o grassi ad esempio alla fine di un normale pasto, dovrà necessariamente stazionare per un tempo più o meno lungo nello stomaco. Essendo lo stomaco un ambiente caldo e umido, gli zuccheri della frutta saranno facilmente preda di reazioni fermentative, reazioni che coinvolgeranno anche il resto del cibo.

In merito all'associazione di diversi cibi proteici c'è da dire che è molto frequente che nello stesso pasto siano presenti due o tre cibi che contengono proteine concentrate. Questo fatto dipende in parte da abitudini voluttuarie come ad esempio l'ingestione di un pezzetto di formaggio alla fine del pasto.

Lo stomaco è in grado di produrre succhi gastrici in tempi diversi e con composizioni diverse, in relazione alle diverse proteine da digerire. Ad esempio: il succo gastrico per la carne è fortemente acido fin dall'inizio, mentre quello per il latte è acido solo verso la fine della digestione, e così posso dire per le uova, le noci, il pesce, tanto da poter parlare effettivamente di un "succo gastrico della carne", un "succo gastrico del formaggio" ecc..

A questo proposito, una combinazione particolarmente nociva è quella della carne o del pesce con il latte, non solo per i motivi già ricordati, ma anche per le particolari caratteristiche del latte; il latte, infatti, a contatto con l'acidità dello stomaco, coagula in grumi e fiocchi più o meno grandi, in relazione al modo con cui lo si è inghiottito, i fiocchi possono racchiudere all'interno frammenti di carne. Questi frammenti non vengono digeriti e rischiano di passare inalterati nel successivo tratto intestinale.

E' da evitare l'associazione di bevande o cibi acidi con cibi amidacei: il limone e l'aceto, la frutta acida come l'ananas, le ciliegie, le fragole, i succhi di frutta, le bevande gassate sono tutti cibi capaci di inattivare la ptialina, l'enzima salivare responsabile della digestione degli amidi, in grado di lavorare solo in ambiente alcalino (contrario quindi all'acido).

E' da evitare l'associazione di grassi con cibi proteici; dalla fisiologia sappiamo che le sostanze grasse

come burro, panna e (in misura molto minore), olio, inibiscono la secrezione acida nello stomaco e ne rallentano molto la motilità. Mangiare carne o formaggi o uova con panna o verdure fritte o abbondante burro significa, se non impedire, quanto meno rallentare molto la digestione.

È comunque bene sapere, a questo proposito, che il consumo di abbondanti verdure crude neutralizza in buona parte l'effetto inibitore dei grassi sulla digestione. Dalla presenza di errate associazioni fra i diversi cibi, molto frequente nelle nostre abitudini alimentari deriva facilmente una digestione lunga e difficoltosa che non sempre riesce ad essere completa. I residui di cibo non ben digeriti innescano inevitabilmente dei processi di fermentazione e di putrefazione, durante i quali si sviluppano gas e altre sostanze tossiche come indolo, scatolo, furolo, ammoniaca, acido acetico, acido lattico, ecc. .

Queste sostanze sono poi assorbite in misura più o meno consistente, in relazione anche alla presenza o meno di stitichezza la conseguenza sarà l'indebolimento delle difese organiche e un impegno eccessivo degli organi deputati all'eliminazione delle scorie, fegato e reni innanzitutto. Sintomo di cattiva digestione è ad esempio la stanchezza post-prandiale: dopo il pasto si dovrebbe avere più energia, non di meno!

La presenza stessa delle fermentazioni, oltre che un maggior impegno digestivo, favorisce un aumento della temperatura dentro l'intestino e una maggiore congestione sanguigna di questo organo: questo rappresenta un fattore sfavorevole per lo sviluppo della normale flora batterica intestinale e, al contrario, un elemento favorevole il moltiplicarsi di germi patogeni.

Questi elementi che portano indebolimento e intossicazione organica, sviluppo di germi patogeni, parassiti intestinali, determinano la presenza di disturbi più propriamente digestivi come cefalea, sonnolenza post-prandiale, bocca impastata, eruttazione acida, gonfiore addominale, stitichezza, diarrea, ma anche lo scatenarsi di patologie a distanza come tonsilliti, raffreddori, faringiti, otiti, vaginiti, cistiti.

Può sembrare a questo punto, estremamente complesso e laborioso mettere insieme un pasto tenendo conto delle diverse compatibilità fra i cibi.

Si impone in effetti una soluzione che possa conciliare diverse esigenze:

- che sia semplice,
- che mantenga un equilibrio soprattutto nell'apporto di vitamine e sali minerali,
- che non sia eccessivamente ricco di calorie, ma ugualmente saziante,
- che sia soddisfacente al gusto.

Innanzitutto si separerà il primo piatto dal secondo piatto mangiandoli in pasti diversi, con contorni abbondanti di verdure crude, che favoriscono sempre la digestione ed eventualmente anche di verdure cotte.

Si eviterà di terminare il pasto con la frutta e dolce e anche la presenza di bevande andrà limitata a favore dell'acqua, assunta in piccoli sorsi.

Il vino genuino potrà essere tollerato occasionalmente, accompagnando il consumo della carne o del pesce.

Si tratta in definitiva di preparare un piatto unico (monopiatto) che andrà assunto in quantità saziante senza che per questo l'impegno digestivo debba essere eccessivo.

Questo modo di mangiare non fa altro che confermare e dare fondamento scientifico caratteristico della gente semplice della stragrande maggioranza della popolazione, che è stato stravolto solo negli ultimi decenni quando, per esigenze di emulazione sociale e per la maggior disponibilità economica, si è fatto diventare quotidiano un certo modo di mangiare come il pasto pluripartite che è certamente più gratificante ma anche di indubbio impegno digestivo e che inizialmente era limitato alle feste.

Uno schema orientativo, che tiene conto anche della necessità della prima colazione e dell'introduzione di alimenti.

- Prima colazione:

Succhi di frutta o di verdura, o loro combinazione per esempio succo di carote e mele, o caffè di orzo o tè verde con miele e zucchero di canna. Questa colazione è indicata per sportivi, persone attive, bambini, donne gravide o che allattano e per persone attive intellettualmente.

- Seconda colazione:

frutta a volontà di un solo tipo.

- Pranzo:

insalata o verdura cruda

piatto unico di carboidrati che può sempre essere accompagnato da verdura cotta.

- Merenda:

centrifuga o succo di frutta, o succo misto frutta verdura.

Tutti i succhi devono essere fatti al momento e bevuti subito.

- Cena:

insalata o verdura cruda

piatto unico di proteine accompagnato da verdura cotta o cruda.

Considerazioni generali:

eliminare pane bianco, riso brillato, pasta bianca, farina bianca, sostituire con prodotti integrali o semi integrali.

Mangiare la frutta prima dei pasti sia cotta che fresca.

Evitare di bere e mangiare bevande o cibi troppo caldi o troppo gelati, non bere durante i pasti (per non diluire i succhi gastrici)

Attenzione all'eccesso di sale e usare sale marino integrale.

Usare i germi di grano (molto energetici).

Usare olio di oliva di prima spremitura a freddo extravergine, o olio di semi di lino (per regolare il colesterolo).

Bere giornalmente succhi di verdure e di frutta.

E' consigliato cucinare nel tipo di pentole dove la cottura si effettua senza grassi.

Mangiare piano e masticare bene.

Separare le proteine animali dalle proteine vegetali.

Separare proteine (carne, pesce, uova, formaggio) dai carboidrati (pasta, pane, riso, orzo, polenta, patate, ecc.)

Cibi sconsigliati:

latte, caffelatte, caffè, tè nero, superalcolici e liquori, bevande gassate e conservate, conserve e cibi raffinati, sottaceti, cibi troppo cotti, insaccati, formaggi troppo fermentati, burro fritto e tutte le frittiture, oli saturi, uova; se il colesterolo è troppo elevato, dolci e tabacco.

Ogni intervento sul cibo fresco, specialmente la sterilizzazione al calore o con raggi gamma, porta a profonde modificazioni nel contenuto di vitamine, enzimi, e batteri che vengono ridotti o inattivati.

Spesso il prodotto che noi mangiamo è il risultato della separazione dei diversi componenti del cibo naturale, cioè come la natura propone. L'assunzione separata di uno dei componenti è un danno per la salute".

Rimedi consigliati:

- per sverminare: **Depurthe CSM**: infuso, un bicchiere prima dei pasti principali

- per fungosi e candidosi: **Mallo CSM**, **Artemisia CSM**, **Garofano CSM** secondo lo schema allegato:

TERAPIA CLARK

PROGRAMMA PER L'ELIMINAZIONE DEI PARASSITI

Depennare le dosi man mano che vengono assunte. Prodotti reperibili in farmacia su autoprescrizione.

Giorno	Tintura di mallo di noce nera "Mallo CSM"	Artemisia - Assenzio "Artemisia CSM"	Chiodi di garofano "Garofano CSM"
	Assumere una volta al giorno a stomaco vuoto Prima di cena	Assumere una volta al giorno a stomaco vuoto prima di pranzo	Assumere tre volte al giorno durante i pasti a stomaco pieno
1	1 goccia	1 capsula	1 colaz+1 pranzo+1 cena
2	2 gocce	1 capsula	2 colaz+2 pranzo+2 cena
3	3 gocce	2 capsule	3 colaz+3 pranzo+3 cena
4	4 gocce	2 capsule	3 colaz+3 pranzo+3 cena
5	5 gocce	3 capsule	3 colaz+3 pranzo+3 cena
6	2 cucchiani da caffè	3 capsule	3 colaz+3 pranzo+3 cena
7	NO	4 capsule	3 colaz+3 pranzo+3 cena
8	NO	4 capsule	3 colaz+3 pranzo+3 cena
9	NO	5 capsule	3 colaz+3 pranzo+3 cena
10	NO	5 capsule	3 colaz+3 pranzo+3 cena
11	NO	6 capsule	3, 5 o 7 capsule a pasto
12	NO	6 capsule	NO
13	2 cucchiaini da caffè	7 capsule	NO
14	NO	7 capsule	NO
15	NO	NO	NO
16	NO	NO	NO
17	NO	NO	NO
18	NO	NO	3, 5 o 7 capsule a pasto
19	NO	NO	NO
20	2 cucchiaini da caffè	NO	NO
21	NO	7 capsule	NO
22	NO	NO	NO
23	NO	NO	NO
24	NO	NO	NO
25	NO	NO	3, 5 o 7 capsule a pasto
MANTENIMENTO	Continuare 2 cucchiaini 1 volta a settimana	Continuare 7 capsule 1 volta a settimana	3, 5 o 7 capsule a pasto 1 volta a settimana

- **tintura extra forte di mallo di noce (black walnut): "Mallo CSM"**

prendere la tintura con mezza tazza di acqua tiepida, da bere in 15 minuti, a piccoli sorsi, a digiuno, prima di un pasto (cena). Se il peso corporeo supera i 65 kg, prendere 2- 3 cucchiaini da caffè. La tintura uccide i parassiti in qualsiasi stadio, nelle varie parti del corpo.

• **Capsule con foglie di artemisia: "Artemisia CSM"**

L'Artemisia ha la capacità di uccidere le forme adulte di almeno 100 tipi di parassiti. L'assunzione delle capsule deve avvenire a stomaco vuoto, prima di un pasto (pranzo)

Queste capsule non vanno assunte in caso di accertata allergia alle piante Composite.

• **Capsule con chiodi di garofano: "Garofano CSM"**

I chiodi di garofano riescono ad uccidere le uova dei parassiti.

Le capsule vanno assunte per tre volte al giorno a stomaco pieno, durante i pasti.

- per sverminare: **Depurthe CSM**: infuso, un bicchiere prima dei pasti principali per almeno un mese.
- i in caso di stitichezza: **Raby CSM**: da una a tre compresse prima dei pasti principali
- pr mantener ela motilità intestinale: **Psillium CSM**: un cucchiaino in un bicchiere di acqua tiepida prima di colazione e cena

GALVANISMO ORALE

da una ricerca su MEDLINE per : "oral galvanism"

Nogi N, "Corrente elettrica intorno ai metalli dentali quale fattore che produce ioni metallici allergenici nella cavità orale", Nippon Hifuka Gakkai Zasshi 1989 nov.; 99 (12): 1243-54

È stato riportato che allergie a leghe metalliche dentali causino occasionalmente dermatiti, stomatiti, lichen planus e pustulosi palmari e plantari. Secondo la legge di Faraday dell'elettrolisi, quando la corrente elettrica fluisce nel catodo, gli ioni del metallo cationico si dissolvono proporzionalmente alla intensità di corrente. Perciò, nel caso pazienti ipersensibili ai metalli soffrano delle sopracitate persistenti dermatosi, le misure di differenze di potenziali e di intensità delle correnti elettriche intorno alle leghe dentali delle cavità orali dei pazienti erano rese necessarie, per investigare se tali metalli dentali avessero agito o no da fonti di ioni metallici per i pazienti. Per lo studio della dissoluzione elettrochimica degli ioni metallici per prima cosa abbiamo misurato differenze di potenziali ed intensità di corrente tra le membrane mucose e puntali standard di lega dentale poste nella cavità orale di 15 volontari sani. Poi lo stesso studio è stato effettuato relativamente a membrane mucose e metalli dentali già installati in 158 pazienti che mostravano reazioni positive alla batteria di metalli dentali (19 reagenti) usata per i patch test (test cutaneo).

I risultati sono stati i seguenti:

- 1) Le differenze di potenziale tra le membrane mucose e i metalli standard effettuati su volontari di controllo variavano a secondo della composizione dei metalli dentali.
- 2) Le differenze di potenziale sopracitate cambiavano quando diversi tipi di cibi erano presenti nella cavità orale
- 3) Relativamente ai metalli dentali già presenti nella cavità orale di pazienti ipersensibili, le differenze di potenziale tra metalli dentali e membrana mucosa variavano moltissimo, variavano più da paziente a paziente che non in base al tipo di metallo. Alcune leghe agivano da catodi in alcuni pazienti, ma da anodi in altri.
- 4) Leghe di amalgama e argento mostravano differenze di potenziale e intensità di corrente più alte, con un range di variazione più ristretto rispetto ad altri tipi di leghe. Entrambe queste leghe tendevano ad agire da anodi, perciò si può prevedere che favoriscano, più di altri metalli, la dissoluzione elettrochimica di ioni metallici.
- 5) I voltaggi e le correnti elettriche erano spesso più elevate tra membrane mucose e metalli che tra metalli. Questi risultati indicano che la membrana mucosa del paziente agisce da catodo per la dissoluzione elettrochimica più che altri metalli dentali.
- 6) Misurare differenze di potenza ABSTRACT Örtendahl TW, Högstedt P, Odellius H, Norén JG, "Effetti di campi magnetici da materiale elettrico di sommozzatori sulla corrosione in vitro da amalgama dentale", Undersea Biomed Res 1988 Nov 15:6 443-55e dimostrata.

**"EFFETTI DI CAMPI MAGNETICI DA MATERIALE ELETTRICO
DI SOMMOZZATORI SULLA CORROSIONE IN VITRO DA AMALGAMA DENTALE"**
ABSTRACT Örtendahl TW, Odellius H, Norén JG, Undersea Biomed Res 1988 Nov 15:6 443-55

Gusto metallico è stato riportato essere presente in bocca a personale con equipaggiamento elettrico per tagliare e saldare. Un modello in vitro è stato creato per stimolare la situazione intraorale dei subacquei relativamente ai campi magnetici. Analisi potenziostatiche sono state effettuate su campioni di amalgama esposti a campi magnetici AC e DC. Le variazioni morfologiche sono state valutate usando microscopia ottica con interferenza differenziale microscopia SEM. Le variazioni chimiche sulla superficie dei campioni di amalgama sono state analizzate con spettrometria di massa di ione secondario. I risultati dimostrano che amalgama dentale esposta ad uno specifico campo magnetico AC fu soggetta a cambiamenti morfologici e chimici negli strati di superficie.