

A.M. KING  
ARCANGELO MIRANDA



# LIFE

I SEGRETI DELLA GHIANDOLA PINEALE

collana ridefinire il Sé

IO SONO  
edizioni  
cultura e prodotti per il benessere

## 10.1 Disvitaminosi: il rapporto tra flora batterica e metabolismo, ovverosia: il segreto di Pulcinella

*Troppa cibo rovina lo stomaco,  
troppa saggezza l'esistenza.*

FANT

Alessandro Morandotti

SAPER

Nella circonferenza del bacino abbiamo una fascia di organi, l'apparato digerente, di cui l'intestino è oggi definito il nostro secondo cervello.

Il Dizionario Italiano Zingarelli definisce vita anche quella parte del corpo umano sopra i fianchi in corrispondenza della cintura; il fatto che questa parte del corpo sia chiamata con tale nome, sa di strano visto che proprio nel nostro intestino si giocano ruoli importanti circa l'aspetto batterico dell'organismo e quindi la produzione della vitale Materia Prima.

Recenti studi di biologia hanno calcolato in 50 o 75 trilioni (1 trilione = 1 miliardo di miliardi cioè  $10^{18}$ ) il numero di cellule di un corpo adulto, mentre studi di microbiologia calcolerebbero che il numero di batteri contenuti in un corpo è di 10 o 20 volte il contenuto di cellule; in definitiva è come se il nostro corpo cellulare fosse "ospitato" in una colonia batterica e non il contrario. A questo punto, poiché il luogo di maggior residenza dei batteri è l'apparato gastro-intestinale, con priorità al colon, dovremmo comprendere che il livello di attenzione che dovremmo rivolgere a questo apparato è abbastanza elevato, tanto più che l'intestino è visto come l'organo di confine tra il conscio e l'inconscio.

Quando l'intestino non è correttamente funzionante, i cibi ristagnano in esso putrefacendo, fermentando, irritando le pareti e intossicando il sangue e sarà anche minore la produzione di Materia Prima e quindi il livello di vitalità che possiamo sperimentare; mal di testa, spessatezza, nausea, intossicazione generale, affaticamento, acne, alitosi, occhiaie, anemia, sono solo una piccolissima parte dei sintomi che un intestino malato può provocare.

Il corpo è definito un motore a carbonio-ossigeno, per cui dobbiamo parlare di reazioni chimiche.

L'insieme delle reazioni chimiche che partecipano alla vita del corpo è chiamato metabolismo. Esso è l'insieme di due processi opposti, ma sinergici, detti anabolismo e catabolismo. L'anabolismo è quell'attività biochimica che tende alla creazione di molecole pesanti che, una volta utilizzate dal corpo in fase di catabolismo, producono energia. Quindi l'anabolismo "costruisce", il catabolismo "usa". Quando questo processo è equilibrato, il metabolismo è perfetto e l'individuo vive in uno stato di salute ottimale.

Cosa tiene in essere il metabolismo?

Il metabolismo è la somma di complesse attività biochimiche tenute in piedi dall'attività di enzimi, minerali e vitamine.

Gli enzimi devono essere integri e contenuti nei cibi di cui ci nutriamo e i minerali devono provenire non solo dai cibi freschi, ma anche cresciuti in aree non depauperate da sfruttamento intensivo.

Ma le vitamine?

Il colon è la maggior fabbrica di vitamine endogene. Come? Non sapevi che il colon non serve solo per quella cosa del mattino?

Per "Segreto di Pulcinella", si intende un argomento o un fatto che è conosciuto da tutti, ma di cui nessuno parla. In alcuni testi (pochi) ho letto che l'intestino produce porzioni di vitamine: l'alterazione della flora batterica intestinale è detta disbiosi e la sua diretta conseguenza è la disvitaminosi, cioè l'incapacità dell'organismo di produrre e di assimilare vitamine.

URCA!!! Allora siamo noi che, in qualche modo produciamo le nostre vitamine e se queste servono al metabolismo per ottenere l'energia metabolica, ecco che un'incapacità del nostro intestino si riflette sul nostro stato di salute.

 **Ma se questa è una cosa nota, perché non ce la dicono spesso?** Se lo sapessimo, certamente utilizzeremmo una maggiore attenzione nella cura del nostro intestino...

Questo è un punto cruciale: le vitamine devono essere contenute nei cibi, ma esse stesse devono essere la base per la produzione di vitamine endogene, attività che avviene all'interno di un intestino in ottimo stato.

Il metabolismo è una attività incessante del corpo; ogni funzione ha bisogno di energia. Immaginate il metabolismo che si blocca: non potrebbe avvenire la respirazione. Qual è la relazione tra metabolismo e flora batterica?

Vi è certamente capitato di fare pasti domenicali abbondanti abusando di più cibi e combinazioni non facilmente digeribili – lasagne, arrosti, fritti, patate, dolci, frutta – e innaffiare il tutto con vino, alcool, caffè. La sensazione del giorno dopo è la spossatezza perché il metabolismo risente dell'attività dell'intestino poiché in esso ne risente l'attività della flora batterica la quale influenza negativamente i processi metabolici a causa della sua **temporanea incapacità** a sintetizzare vitamine. Beh, lo credo bene: con tutte quelle cose "buone" che riusciamo a infilarci dentro...

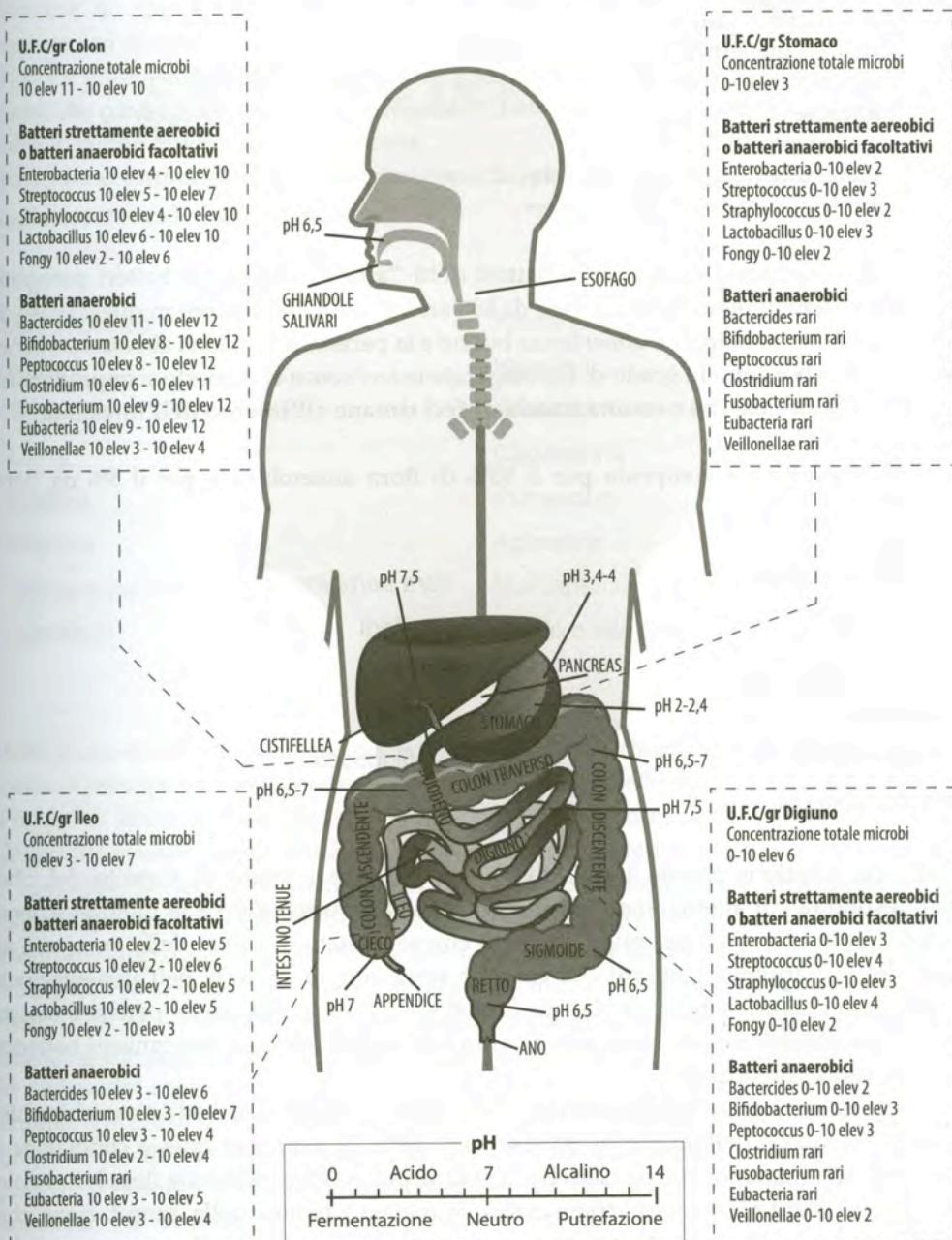
Spossatezza, mancanza di energia, metabolismo alterato, sistema immunitario insufficiente possono essere spesso tutte ricondotte a un'alterazione della flora batterica intestinale, in primis verso quella del colon per poi proseguire con l'impoverimento nel tempo dell'intero sistema vitale.

Inoltre la flora batterica intestinale costituisce una vera e propria barriera difensiva nei confronti dei batteri dannosi.

In questa immagine notiamo come i valori di pH siano determinati dalla disposizione di ceppi di flora batterica specifica per i vari tratti dell'intestino:

## APPARATO DIGESTIVO

### colonizzazione microbica autoctona

Distribuzione della flora batterica intestinale<sup>1</sup>

Classici segnali associati a squilibri della microflora sono:

- diarrea
- costipazione
- gonfiori addominali vari
- alito cattivo (alitosi)
- crampi intestinali
- feci maleodoranti
- allergie
- gastroenteriti
- colite ulcerosa, morbo di Crohn
- sindrome da colon irritabile ecc.

*CON MICROFLORA AL COMPLETO BAJA  
ALTRE? ?*

Un corretto equilibrio minimo dei batteri detti "amici" rispetto ai batteri patogeni, dovrebbe essere almeno di 85:15, cioè di 85 "amici" ogni 100 batteri: in questo caso, il tono del tessuto intestinale è abbastanza buono e la peristalsi funziona abbastanza bene, mentre le mucose sono in grado di far viaggiare le feci senza che queste si impastino nel muco intestinale così che nessuna traccia di feci rimane all'interno dell'intestino.

La flora intestinale è composta per il 95% di flora anaerobica e per il 5% da flora aerobica:

*flora anaerobica:*

Lattobacilli  
Bifidobatteri  
Batteroidi  
Enterococchi  
Escherichia coli

*flora aerobica:*

Clostridi  
Lieviti  
Proteus  
Stafilococco

Esiste una relazione diretta tra l'attività dei batteri e i tempi di transito del cibo nell'intestino la cui alterazione determinerà il livello putrefattivo e la moltiplicazione batterica indesiderata: è per questo motivo che se lo stato di salute della persona è al limite della guarigione (sintomi che vanno e vengono), lo sgarrare nell'alimentazione seppur di poco, provocherà un riacutizzarsi dei vecchi sintomi, anche perché il nuovo avvelenamento intestinale bloccherà di nuovo la vitalità di quei meccanismi batterici che si stavano riprendendo.

In caso di transito colico rallentato (stipsi), le feci sono troppo secche (il riassorbimento colico dell'acqua è dell'ordine di 900-1400 ml. nelle 24 ore) e in questa condizione i lattobacilli scompaiono; poiché i lattobacilli fanno parte della cosiddetta flora intestinale "acida" che costituisce una barriera naturale contro i batteri della putrefazione che si sviluppano meglio in ambiente basico, la loro scomparsa causa la scomparsa della barriera di protezione acida.

A questo punto i germi responsabili della putrefazione risalgono nell'intestino tenue e provocano fenomeni putrefattivi responsabili di meteorismo e produzione di composti amminici; quindi il colon intossica il fegato a causa delle ammine generate da

squilibri presenti nella flora batterica e il fegato può ritrovarsi inibito il meccanismo di detossicazione da ammine, il che contribuisce ad aggravare l'intossicazione sistemica. Le proteine non regolarmente digerite a causa di cattiva masticazione, di quantità eccessive di cibi, di pasti consumati in modo ansioso o di intestini malandati, si trasformano in ammine tossiche contribuendo, oltre ad avvelenare il sangue, allo sviluppo di una flora batterica aggressiva. Ciò vale anche quando cibi nutrienti, quali la frutta, che contengono comunque proteine e che vengono assimilati quando l'intestino non è in buone condizioni per digerirla.

Questi sono i nomi di alcune ammine tossiche provenienti da una cattiva digestione degli amminoacidi delle proteine:

<i>Amminoacido</i>	<i>Ammina tossica</i>
Istidina	Istamina
Tirosina	Tiramina
Lisina	Cadaverina
Ornitina	Putrescina
Arginina	Agmatina
Cistina e cisteina	Mercaptano
Triptofano	Indolo e scatolo

Molte di queste ammine sono dei potenti veleni vasocostrittori, mentre lo scatolo è quella sostanza principalmente responsabile del cattivo odore delle feci.

Il corpo di Thomas Parr, che visse 152 anni, fu sottoposto ad autopsia; la causa fu identificata in una indigestione acuta, ma come scritto nel referto, tutti i suoi organi erano in condizioni perfette e il suo colon era in posizione ottimale ed era nelle stesse ottime condizioni di quello di un bambino. I microbiologi di oggi riferiscono che dal minuzioso referto autoptico del dottor Harvey si rileva che il suo intestino non aveva perso la flora protettiva. Per le ottime condizioni dei suoi organi, si è portati a supporre che sarebbe vissuto altri anni ancora se non fosse passato dalla dieta semplice e dalla vita attiva di contadino alle abitudini molli e alla dieta smodata della Corte di Inghilterra.

La pulizia del colon apporta sempre due benefici, uno immediato e un altro a breve termine: il primo è la liberazione meccanica di residui da quelle zone dell'intestino che, fungendo da aree di riflesso verso altri organi, causano squilibri; il secondo effetto è quello di consentire, passettino dopo passettino, un pur lieve ripopolamento della flora autoctona che, in assenza di quella patogena, inizierà immediatamente a riattivare i processi metabolici per mezzo anche della sintesi delle vitamine.

L'ambiente intestinale del colon è di tipo leggermente acido e una stasi del materiale fecale lo rende alcalino con la diretta conseguenza di avviare processi di putrefazione. Anche un ambiente eccessivamente acido è insano per l'intestino (causa di processi fermentativi), ma è da sottolineare che comunque l'ambiente del colon deve essere

lievemente acido: la flora batterica amica vive in ambiente acido e i tre principali ceppi autoctoni sono l'acidophilus, il bulgaricus e il bifidus.

### Conclusioni

La microflora intestinale svolge funzioni necessarie al mantenimento della salute dell'organismo; l'alterazione di qualsiasi funzione può determinare condizioni patologiche di varia entità.

"Un microrganismo per poter colonizzare una superficie epiteliale deve possedere due proprietà importanti: capacità di aderenza e di sopravvivenza".<sup>2</sup>

"I prodotti batterici attraversano la barriera della mucosa intestinale, attivano le cellule effettrici della lamina propria e provocano un aumento dell'infiammazione. Questi fenomeni porterebbero a una risposta infiammatoria favorita dai prodotti batterici esposti che provengono dal lume intestinale".<sup>3</sup>

La peristalsi intestinale, permettendo il moto del contenuto intestinale, limita la crescita batterica e consente quindi un'efficace barriera all'eccessiva crescita delle specie batteriche, mentre la stasi intestinale può modificare qualitativamente e quantitativamente la microflora intestinale.

Se i batteri della flora intestinale convivono in un determinato equilibrio, contribuiscono allo stato di salute dell'organismo; si dovrebbe coltivare la flora batterica per consentire una digestione non fermentata e quindi per evitare una forzata produzione di ammonio tampone da parte dei reni a volte necessaria per ristabilire un corretto equilibrio acido-basico; inoltre il ripristino della flora aiuta la peristalsi dell'intestino.

Per quanto riguarda il fegato, in condizioni fisiologiche regolari, l'ammonio è trasformato nel fegato ed eliminato attraverso il rene; una scarsa attività del fegato può provocare innalzamento dei livelli di ammonio nel sangue.

A causa di cibi impoveriti sia dalla produzione, sia a causa della trasformazione industriale (impoverimento o additivizzazione), sia a causa di associazioni alimentari scorrette (ottima frutta dolce con ottima frutta acida oppure dopo aver mangiato proteine o carboidrati), il materiale che arriva al colon è dannoso per la flora batterica residente. Quando l'ambiente si altera, il rapporto tra l'85% di batteri amici e il 15% di altre forme, si squilibra e l'organismo, attraverso il sangue, non riceve più i nutrienti vitaminici che devono provenire dal colon.

Feci asciutte, collose e molli, in quanto non arricchite da fibre vegetali indigeribili, tendono ad aderire al muco naturale delle pareti del colon rendendo difficile l'eliminazione e provocando, lì dove non c'è una riduzione della sezione del colon causata dall'impaccamento, diverticoli (diverticolosi). Essi sono caratterizzati da presenza di cibo putrefatto e possono trasformarsi in una patologia infiammatoria più avanzata denominata diverticolite (infiammazione dei diverticoli). È chiaro che gli accumuli di cibi putrefatti nelle pareti intestinali favoriranno la moltiplicazione dei batteri nocivi e la

2 Savage D.C., et al., *Introduction to mechanism of association of indigenous microbes*, Am J. Clin. Nutr.; 32:113-18, 1979.

3 Sartor RB., et al., *The role of normal enteric bacteria and bacterial products in chronic intestinal inflammation*, Academic Publishers, Dordrecht, :519-528, 1996.

conseguente ulteriore riduzione di quelli sani. Caffè, cioccolata e cibi eccessivamente cotti (carenti di enzimi) sono le principali cause della distruzione batterica autoctona. Quindi se i batteri intestinali convivono in un determinato equilibrio, contribuiscono allo stato di salute dell'organismo, per cui si è saggiamente portati a pensare di assumere fermenti lattici per un certo periodo; è da tener presente che i prodotti che non contengono *Bifidobacterium bifidum* e *Lactobacillus acidophilus*, ma, ad esempio, *Lactobacillus bulgaricus* (*Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus*) e *Streptococcus thermophilus* (*Streptococcus salivarius* ssp. *thermophilus*) sono prodotti incapaci di ricolonizzare l'intestino; infatti i prodotti che contengono bifidus e acidophilus sono chiamati **probiotici** proprio per la loro abilità di ricolonizzare l'intestino.

Spesso l'assunzione di fermenti lattici può non portare gli stessi effetti a tutti coloro che li assumono poiché ciò dipende dalla loro capacità di aderenza e di sopravvivenza; il discorso è un po' come avere un branco di cani nel quale all'improvviso ne entra uno nuovo: il gruppo lo aggredirà.

Nel mondo vegetale alcune piante non possono essere trapiantate vicino ad altre e nell'intestino avviene più o meno la stessa cosa: nuovi batteri immessi per mezzo dell'alimentazione raramente attecchiscono al terreno e vengono eliminati.

È molto più probabile che un solo battere autoctono (del posto) possa moltiplicarsi in un miliardo, piuttosto che di un miliardo di batteri immessi possa attecchirne uno, per cui ripristinare un ambiente ottimale di sopravvivenza è sempre ciò a cui si deve mirare pur facendo uso dell'integrazione di fermenti.

Anche l'utilizzo di crauti crudi non pastorizzati può essere utile. Ma a volte il motivo di incapacità digestiva potrebbe non essere riconducibile alla sola carenza di batteri intestinali, bensì ad una carenza di enzimi digestivi a livello dello stomaco; conosco di persone che hanno protratto per mesi l'assunzione di fermenti lattici, ma appena hanno integrato con enzimi digestivi hanno immediatamente ricevuto un picco di miglioramento stabilizzato in breve tempo.

Equilibrando la flora intestinale e disinflammmando la mucosa gastro-intestinale si ottiene la normalizzazione di pH, rH<sub>2</sub> e rò.

"Se le viscere, per via di stress cronico e di una errata alimentazione, saranno già sovraccaricate di sangue, cioè infiammate e se la ionizzazione dell'aria nel luogo dove si vive farà sì che vi sia un ulteriore aumento di temperatura viscerale, ciò aumenterà lo stato di malattia o di malessere di quell'individuo. Al contrario se la ionizzazione dell'aria tenderà a far variare verso il basso la temperatura viscerale, avremo un aumento del benessere generale di quell'individuo; queste variazioni ionico-termiche modificheranno istantaneamente la flora batterica intestinale".<sup>4</sup>

Non ci stancheremo di insistere nell'affermare che a intestino sano corrisponde uno stato di salute meraviglioso e la sua cura è basilare per il raggiungimento delle alte vette dell'infinito, specie prevedendo una corretta alimentazione.

### 13.1 Cibi e godurie acide

*Che il cibo sia la tua medicina e  
che la tua medicina sia il tuo cibo.  
Ippocrate (V sec a.C.)*

Verso un organismo possono essere effettuate due tipi di azioni radicali: apportare guarigione se malato o alterarne lo stato di salute se sano. La madre di tutte le guarigioni è la nutrizione la quale ha due fasi ben precise: una prima, obbligatoria, detta di disintossicazione e una seconda, consequenziale, detta di mantenimento.

In definitiva solo quando l'intestino e l'organismo intero si saranno liberati della maggior parte dei prodotti tossici, si potrà attivare la fase di mantenimento.

Si è verificato che i carboidrati raffinati aumentano il tempo di transito nell'intestino e stimolano la produzione dei batteri *nemici* all'interno dell'intestino stesso.

Quando ci si nutre di cibi non integrali, cotti e che formano massa, stiamo minando l'integrità del nostro intestino; la nonna usava lo zolfo, la melassa e i clisteri per ovviare a questo tipo di disturbi.

Nonostante questi problemi siano propri del tratto intestinale, per riflesso, divengono la causa anche di malattie croniche nel corpo. Di fatto nessuna terapia dovrebbe essere applicata (se non in situazione di pericolo di vita) prima che gli organi escretori siano stati riattivati – pelle, polmoni, sistema linfatico, intestino, fegato e reni – pena il ripresentarsi di nuovo della malattia anche in forma più grave. L'alterazione di uno stato di salute corrisponde sempre a una intossicazione e/o costipazione provenienti da inquinamento atmosferico, dalle acque, alimentare o comportamentale.

Già dai tempi di Ippocrate la sapevano lunga sugli effetti del cibo sul corpo: quando si dice che l'uomo diviene ciò che mangia, ci si riferisce al fatto che nutrendosi di sostanze a lui non consone o abusando anche di quelle buone, il suo livello energetico e il suo umore si abbassano fino ad avere effetti sulla vita sociale e su quella personale; un individuo preda di veleni e intossicazioni varie, sarà portato ad andare in accordo con un comportamento che di sociale ha ben poco a che vedere.

Di contro, un individuo che abita un corpo pulito avrà più possibilità di contattare il proprio essere interiore, l'**IO SONO** e quindi di esprimere azioni che rientrano nel campo dell'estetica e dell'arte, oltre che del sociale, intendendo quest'ultimo non come conseguenza di un atteggiamento compulsivo dell'aiutare gli altri, bensì come espressione della propria missione interiore di collaborazione nel mondo.

Le forme-pensiero della sfera eterica, per esserci, devono avere un punto di ancoraggio nel corpo fisico; i punti di ancoraggio sono sempre determinati dal punto di vista dell'individuo (che ne sia consapevole o meno), ma sono sempre costituiti di materia estranea al benessere del corpo. Queste sostanze possono essere create dall'organismo stesso o assorbite dall'ambiente esterno oppure sono la conseguenza di una errata assimilazione che il corpo compie. Un esempio può essere che in una persona impaurita, aumenterà notevolmente l'assorbimento di rame pur non avendo la persona particolarmente a che fare con sostanze intossicate da rame; in questo caso la paura farà assorbire tutto il rame dai cibi che usa o dalle normali sostanze con cui viene a contatto.

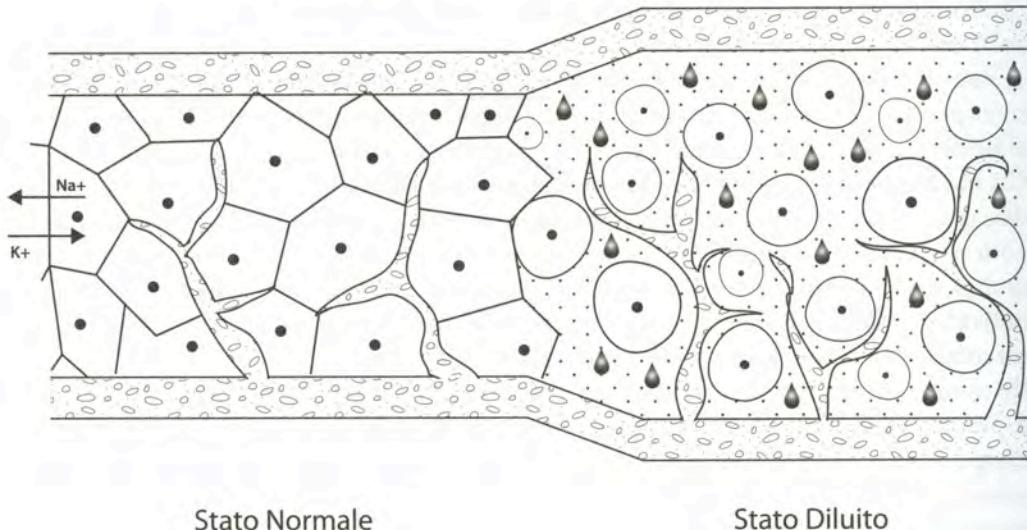
Il rame è un elemento che, a livello biochimico, accumulandosi, riduce la sensazione di paura, tanto è vero che eliminando il rame a seguito di un programma specifico, il paziente comincia a rendersi consapevole di queste paure col risultato che le stesse spariscono.

Il Dr. Herbert M. Shelton, autore di molti libri sull'alimentazione e i suoi effetti, ebbe a dire una frase che raggruppa quasi tutto il profilo dell'alimentazione: *"Il sangue dovrebbe ricevere dal tubo digerente acqua, aminoacidi, acidi grassi, glicerina, monosaccaridi, minerali e vitamine e non dei veleni. Purtroppo le nostre abitudini alimentari creano invece dei veleni che intossicano il sangue e tutto l'organismo. Perché? Perché il cattivo accostamento degli alimenti nello stesso pasto genera fenomeni di fermentazione e putrefazione."*

Ci sono diverse versioni su come ci si debba alimentare e di come eravamo una volta, se carnivori o fruttariani, ma ciò che è importante è sapere come funziona il nostro corpo, poi si sceglierà con la propria testa.

Indipendentemente dalle filosofie o da idee preconfezionate o meno, frutto anche di ricerche pilotate nel campo della salute, il seguente concetto è un assioma:

**tutto ciò che non è frutta fresca e cruda e verdura a foglia verde fresca e cruda, germogli compresi, crea maggiore acidificazione nel nostro corpo.**



Le nostre cellule, a seguito del metabolismo, producono un prodotto di scarto acido che entro determinati limiti (il detto 17% di intossicazione sistemica) è capace di smaltire in modo agevole. Questi prodotti di scarto provengono da nutrienti utilizzati dalle cellule. Ma quando il livello di intossicazione diviene elevato, come abbiamo già visto, il mesenchima, il tessuto connettivo dove sono appoggiate le cellule, si ingolfa e per ovvia conseguenza si riempie di liquidi per diluirne i veleni (stato diluito nell'immagine). Questo stato di alterazione si rivela anche secondo i parametri bioelettrici pH, rH2 e rò, ma quando questi parametri sono alterati, la vita biologica si degrada.

### a) Come ci si alimenta oggi

Gli acidi sono il compagno costante di ogni malattia minando alla base lo stato di salute.

Le sostanze prodotte dalla digestione sono chiamate ceneri: esistono cibi che in origine sono alcalini (amidi, proteine, grassi) che dopo la digestione rilasciano prodotti acidificanti (ceneri acide) ed esistono cibi acidi che dopo la digestione producono un effetto alcalinizzante, come gli agrumi ad esempio, poiché rilasciano ceneri alcaline.

Ma esistono anche cibi alcalini che apportano un effetto direttamente alcalino, quale i fichi o l'anguria o la maggior parte delle verdure. Gli ortaggi, invece essendo leggermente amidacei (carota, rape, radici ad esempio), producono solo una minima parte di ceneri acide.

Ma il peggior apporto che si possa dare al sangue, insieme ai cibi incompatibili col proprio gruppo sanguigno, è dato dagli accostamenti alimentari pericolosi, cioè quando si induce lo stomaco a digerire contemporaneamente classi diverse di alimenti tipo proteine con carboidrati; la digestione di questi alimenti dà luogo, oltre a ceneri acide, anche a neurotossine che provocano effetti direttamente sul sistema nervoso e quindi sull'umore e sull'energia. Quando parliamo di neurotossine ci si riferisce non solo a quelle generate da una digestione di accostamenti alimentari pericolosi, ma anche a quelle che sono conseguenza delle dipendenze alimentari, tipo quelle verso i carboidrati o la cioccolata.

Faticosamente stiamo inoltrandoci verso una nuova era che viene vista come un periodo di grande sapienza e presa di responsabilità, anche se preceduta da un periodo di grandi sofferenze e tribolazioni, fisiologicamente necessarie a un vero cambiamento.

Ma cosa cambierà in definitiva? Che l'uomo ritornerà a vivere in armonia con Madre Natura, prendendosi cura dell'ambiente, dei suoi simili e del suo corpo.

Come dice il dott. Jentschura, nel suo *divenire l'uomo ha aumentato il QI (quoziente di intelligenza)*, ma è rimasto troppo spesso abbastanza indietro rispetto al QS (quoziente di scrupolo).<sup>1</sup>

Con una bassa responsabilità verso l'ambiente e i suoi simili, ha causato un livello di inquinamento che lo corrode dall'esterno con un ambiente alterato e dall'interno per mezzo delle sostanze alimentari che assume.

Si comincia a consumare latte in polvere per continuare con sesso e sensazioni forti (continua attivazione dell'HPA) con caffè, droghe, alcool, carne, tabacco e farmaci per giungere a un'età in cui l'organismo deve mettere in funzione sistemi di contenimento e/o di neutralizzazione di questi veleni creando zone di deposito o cedendo sostanze minerali per neutralizzarle. L'organismo, occupato in difesa, non è in grado di crescere adeguatamente; lo abbiamo già visto: mettete in stress un individuo e ne bloccherete l'espansione.

Con il suo sangue a pH 7,35 l'uomo è un essere alcalino e qualsiasi cosa di acidificante è immessa nel corpo, finisce nel sangue e a quel punto tutto il chimismo (insieme dei fenomeni prodotti da azione chimica) dell'organismo lavora per mantenere costante questo valore, ma sempre a scapito delle riserve minerali e di energia. Mentre il pH del

1 P. Jentschura e J. Lohkämper, *La salute attraverso l'eliminazione delle scorie*, Edizioni Jentschura Verlag.

SUV - URGITTAZIONE (SCOPERTA MOVENTI DI CUI A STORIA, ESISTENZA, UOMO)  
E ASSUNZIONE RESPONSABILITÀ

sangue si muove entro un range di 7,35-7,45, quello delle urine potrebbe giungere anche a 8,5, un valore che si può riscontrare nei neonati e che normalmente non raggiungeremo mai più.

Durante la gravidanza, il bambino è immerso in un liquido amniotico di valore non inferiore a 8, ma le ricerche della scienza ufficiale insistono col dire che l'uso di prodotti a pH basico danneggia la pelle.

Oggi abbiamo ospedali pieni, sale di attesa di medici di base o specialisti piene, farmacie con persone in fila che arrivano fino alla porta d'ingresso, tutti "visitatori" con un pH acido (ma anche medici) e insistiamo a portare avanti questo *suicidio acido collettivo*.

Il nostro corpo vive delle maree acide (eliminazione) in determinate ore della giornata e una di queste avviene verso le 4 e le 5 del mattino; se chiedete a chi lavora in un Pronto Soccorso l'orario di maggiori ricoveri per infarti cardiaci vi diranno che sono proprio quelle le ore. Alla pari dei dolori muscolari, quando c'è un sovraccarico di acido lattico, anche il muscolo cardiaco soffre di affaticamento da carico di acidi.

Oggi milioni di persone soffrono di costipazione intestinale e se l'intestino non viene ripulito, i cibi inadatti all'alimentazione umana determinano ulteriore costipazione e rilascio nel sangue anche di veleni, oltre che di ceneri acide.

Le malattie croniche e il numero di affezioni cresce da anni in relazione ai cibi industriali. Seppur sembra comodo aprire il congelatore e riversare il tutto in padella o in pentola senza neanche dover procedere al lavaggio, questa rappresenta un'azione mortale nei confronti del nostro corpo: oltre agli acidi rilasciati, questi prodotti sono privi di enzimi e quindi, in quanto cibi morti senza energia vitale, per il nostro organismo rappresentano solo un carico energetico per lo smaltimento visto che quasi nulla potrà essere utilizzato.

Oggi l'industria la fa da padrona nel condizionare le nostre scelte alimentari basate su prodotti morti e confezionati in totale opposizione alla frutta e alla verdura viva contenente minerali, vitamine e anche enzimi in grado di svolgere il loro lavoro di produzione di Materia Prima.

Per ritrovare la salute e per prendersi cura del proprio corpo c'è bisogno di assumersi responsabilità personale, ma per agire c'è bisogno di sapere come stanno le cose, conoscere quali sono i processi su cui la vita si basa.

La condizione di salute generale della persona dipende dall'alimentazione e dallo stato di salute del suo intestino e anche dalle sue caratteristiche meccaniche; c'è chi si è trovato a soffrire per circa un decennio di aritmia cardiaca a causa del prolasso dell'intestino, cosa sistemata dall'intervento di un osteopata che con una ventina di interventi di manipolazione gli ha riposizionato l'intestino nella sua sede originaria.

Un indicatore importante dello stato di salute di un individuo sono i suoi capelli e la peluria: sembrano davvero essere un ottimo indicatore; ho guidato sin dall'età di 14 anni il ciclomotore e poi la moto per oltre un ventennio in una città molto calda per cui guidavo spesso con la camicia aperta dei primi due bottoni sotto il collo o con il giubbino con la zip non totalmente tirata su, come normalmente si usa quando è caldo. Ma la grande città ha anche un rilevante livello di inquinamento per cui, dopo qualche anno già dopo i 14, mi sono ritrovato con la peluria del petto (praticamente sullo sterno) di colore bianco, ma solo per una zona a forma di "V", un'area corrispondente all'esposizione diretta con l'inquinamento, visto che la camicia aperta ha questa forma.

Ciò mi ha dato conferma che, comunque entri, l'inquinamento ha effetto su di noi e poiché tutto è alimentato dal sangue, la tossiemia è l'unica causa fisica da considerare in quanto responsabile di qualsiasi malattia.

Stress, alimentazione, inquinamento ambientale determinano uno spostamento verso uno stato acido fino a causare acidosi, elemento basilare su cui possono proliferare quasi tutte le patologie che conosciamo.

Se veleni e acidi non vengono espulsi, ma vengono accumulati nei tessuti, è perché il corpo li ha neutralizzati a sue spese e li ha depositati in qualche area; queste sono le scorie che sono principalmente depositate nel mesenchima dando luogo allo *stato diluito*.

Quando l'organismo dona se stesso per neutralizzare gli acidi (per renderli scorie), nelle cellule e nei tessuti vengono a mancare le sostanze necessarie per lo svolgimento delle reazioni biochimiche vitali.

I liquidi di cui il nostro corpo è costituito per il 70%, sono avvelenati da scorie acide e veleni e questo è un grosso problema poiché in uno stato acido così elevato i processi di depurazione dell'organismo sono più o meno inibiti, per cui l'accumulo di scarti metabolici e di veleni favoriscono l'ancoraggio delle forme-pensiero della sfera eterica. L'alimentazione odierna è costituita al 90% di cibi acidificanti (che creano acidi) e da bibite sintetiche pericolosissime: un bicchiere di cola (pH 2,5) riesce a far crollare il pH 7,4 di 38 litri di acqua a pH 4,6. Certamente questo non accade nel nostro corpo poiché intervengono sistemi tampone, ma ciò causa un enorme affaticamento al sistema che, continuamente sotto stress, prima o poi cede per depauperamento minerale. Ricordate le delicate interazioni della ruota minerale?

Ancora le carni, i prodotti caseari, le farine bianche e integrali, tutti i dolcificanti, senza considerare i composti quali pizze, sformati o dolci che contengono un po' di tutto mescolato insieme, acidificano e avvelenano l'organismo; i dolci, per il loro mix, sono uno dei fattori determinanti per la creazione delle citate velenose neurotossine e poi la gente si chiede perché non riesce a farne a meno: quella dei dolci è una dipendenza a tutti gli effetti.

È risaputo che la digestione delle carni rilascia acido urico che provoca sofferenza articolare, ma è meno conosciuto che i grassi determinano acido acetico così che tutto il corpo si deve mobilizzare per neutralizzare questo stato. Il corpo non è fatto per tener continuamente fronte a questi acidi, per cui dopo averli neutralizzati a spese di osteoporosi e calvizie, li accumula nei tessuti connettivi fino a determinare edemi o un eccesso di grasso affinché queste sostanze pericolose possano essere diluite o stare il più lontano possibile dagli organi vitali.

Un altro grosso problema dell'alimentazione scorretta è la produzione di muchi che otturano i capillari ematici, bloccando sia l'alimentazione (percorso arterioso) che la pulizia (percorso venoso) dei tessuti; se paragoniamo tutto il sistema circolatorio a un circuito idrico, quando si ottura e le sostanze ristagnano, esso diviene sporco al pari di un sistema fognario. Questa condizione provoca la paralisi nutritiva e drenante delle cellule, per cui il mesenchima si ingolfa predisponendosi nello *stato diluito*; ma

Le sostanze acide – scorie – non rimangono acide nell'organismo, ma esso si consuma per poterle neutralizzare e questo fenomeno riduce la quantità di sostanze vitali necessarie al corretto svolgersi del metabolismo cellulare.

questa condizione è anche anaerobica (senza ossigeno) e le cellule, per sopravvivere, si trasformano in neoplastiche (tumorali) le quali vivono in assenza d'aria (anaerobiche), contrariamente alle cellule sane che vivono in ambiente aerobico.

Il meccanismo è molto pericoloso: un sangue inquinato non nutre correttamente le cellule, mentre un intestino degradato rifornisce il sistema linfatico di chilo (cibo digerito) inquinato che lo ingolfa: il sistema linfatico viene nutrito direttamente dall'intestino. Alterazioni del pH, dell'equilibrio idrico (% di acqua in relazione allo stato di salute) e alterazione del contenuto minerale per depauperamento, alterano i processi metabolici i quali producono ulteriori scarti che non possono essere drenati dal connettivo (mesenchima) in quanto ingolfato. Questa condizione è la concausa prima delle malattie.

*"Anche la pressione alta è causata dagli acidi: per neutralizzare gli acidi, il corpo cede il calcio dei vasi sanguigni; il calcio prelevato dai vasi sanguigni viene sostituito dalla colesterina che l'organismo usa per rivestire le pareti dei vasi e così ci si trova all'esame del sangue con un colesterolo alto. Ma nel tentativo di tappare questi buchi, la colesterina si mischia alle scorie del sangue indurendola provocando, a sua volta, rigidità vascolare che porta come conseguenza la pressione alta".<sup>2</sup>*

Purtroppo è una realtà che tali mali iniziano sin da prima della nascita; ogni individuo porta nel suo intestino diversi chili di sostanze putrefatte e in fermentazione risultato di una cucina e di un modo di alimentarsi moderni che nulla hanno a che vedere con la Salute. Intestini dilatati in cui si depositano cibi che divengono anche ammassi duri di veleni che vanno a inquinare, per mezzo del sangue, anche il corpo del neonato, nonostante tutte le cautele che la natura possa aver introdotto, sono all'ordine del giorno.

È purtroppo sempre più facile vedere persone con pance enormi come se avessero inghiottito un'anguria; quei veleni vengono rinnovati a ogni immissione anche di cibo sano che si blocca e fermenta o va in putrefazione inducendo ulteriore intossicazione. Risulta evidente che in questo caso le sostanze nutritive, prima di raggiungere il sangue, devono passare attraverso lo strato di rifiuti che agisce come un "filtro" (purtroppo sporco) che tende a degradare anche un cibo di ottima qualità. Talvolta anche una fame continua e mai soddisfatta potrebbe essere ricondotta alla situazione descritta, perché molti valori nutritivi vengono persi a causa del citato "filtro".

Arnold Ehret affermava: "I materiali ingombranti, sostanze che diventerebbero pericolose se fossero incompatibili con il corpo e di nessuna utilità per il sistema, consistono di masse di feci accumulate, cibi indigesti, muco morboso, acqua superflua ritenuta, tutti in stato di fermentazione e decomposizione. Sinceramente, l'uomo cronicamente stitico porta costantemente nel suo intestino un autentico pozzo nero da cui il flusso sanguigno viene continuamente inquinato e avvelenato, un fatto che solo un osservatore competente può immediatamente scorgere tramite la diagnosi facciale. La scienza medica ufficiale, come pure l'inesperto profano, non "sospetta" che esista una condizione di stiticchezza quando l'individuo consuma da tre a cinque pasti al giorno e quando ha un così chiamato "buon andar di corpo". L'uomo immagina che il suo corpo "accettabilmente robusto" sia un

segno di salute: nello stesso tempo ha più paura di un raffreddore o dei "germi" che del diavolo. Quando quella persona "ben nutrita" che è solitamente stitica fa un digiuno o viene messo a regime con la "dieta senza muco" come ho consigliato a centinaia di persone, come ultima risorsa eliminerà masse putrescenti, urina fetida carica di muco, sale, acidi urici, grasso, farmaci, albumina e pus a seconda della sua malattia".<sup>3</sup>

La prova di ciò è che in fase di digiuno gli odori emessi dalla pelle e dal fiato possono essere insopportabili per la stessa persona che ne è proprietaria.

Oggi vengono assegnati migliaia di nomi alle malattie, ma tutte dipendono dalla tossicità del sangue; se il sangue non è sporco, anche la quasi totalità delle malattie genetiche potrebbero evitare di manifestarsi, ma se i 48 litri di liquidi di cui è composto il corpo di una persona di 60 chili sono inquinati, è normale che i parametri del terreno vitale pH, rH2 e rò si alterino e creino le disfunzioni organiche per le alterazioni delle funzioni biochimiche vitali. Ogni specie vivente necessita di "terreno adatto" e il muco è il terreno ideale per far prosperare nel nostro corpo microrganismi causa di influenze, raffreddori, forme catarrali e di tutti tipi di malattie.

Se abbiamo un mucchio di rifiuti organici in un angolo di un cortile possiamo star certi che prima o poi arriveranno i topi: se i topi ci sono sgraditi o li ammazziamo o eliminiamo i rifiuti. Ma se useremo la prima soluzione, possiamo star certi che arriveranno degli altri topi e poi altri ancora; la soluzione è solo quella di ripulire il terreno e alla fine non avremo più i topi.

Le malattie sono possibili solo su terreno adatto a loro e il terreno sporco è invitante per un certo tipo di condizione.

Non è da dimenticare che l'organismo, quando vede un fattore nemico, si mette in difesa innescando produzione di interleuchine che possono differenziare gli anticorpi in fattori pro-tumoral: lo abbiamo visto all'inizio del libro. Come si può credere di poter curare un cancro continuando a nutrire il malato con cibi proteici, amidacei o con mix di cibi che continuano ad avvelenarlo?

Che dire inoltre della stessa chemioterapia che non fa altro che indurre altri veleni da cui il corpo si deve difendere? Il dott. Max Gerson allora e la dottessa Clark oggi, basano tutti i loro interventi per la cura del cancro su solo tre fattori:

- smettere di inquinare il corpo;
- ripulire da scorie, tossine, parassiti;
- rimineralizzare e fornire sostanze vitali.

La malattia è un effetto e non una causa e per conseguenza del principio di indeterminazione, proprio del mondo materiale, lavorare su di un effetto porta sempre a farsi sfuggire di mano una sua parte; il segreto non è quello di affrontare il cancro, ma di pulire il sangue, poiché facendo ciò, il sistema linfatico riesce a scambiare i suoi rifiuti nel sangue e quindi a purificarsi dando ora la possibilità ai tessuti di riversare i suoi scarti metabolici nella linfa attraverso il mesenchima.

Un tempo esistevano due pratiche mediche fondamentali: clisteri e salassi. Perché erano le pratiche su cui si basava gran parte delle terapie mediche? Poiché con i clisteri non

si teneva permanentemente avvelenato il corpo, mentre con i salassi si toglieva una parte di sangue inquinato e, per diluizione con il nuovo sangue prodotto, il sangue era più pulito e quindi riusciva a catturare le sostanze di rifiuto dai tessuti che la linfa e il sistema venoso avrebbero scaricate in esso. Poi, con l'assunzione di erbe amare per stimolare la bile, il fegato si liberava dalle tossine; purificato il fegato spesso ritornava una buona dose di salute.

Lo stomaco, per digerire i cibi, emette acidi e per proteggere i suoi tessuti si ricopre di muco; ma quando i cibi che si trova a digerire sono farine, pizze, biscotti e cose del genere, specie private della loro parte integrale, essi si impasticciano con i muchi naturali creando una specie di colla tale da congestionare e ricoprire i condotti. Inoltre, quando i veleni entrano in circolo, i tessuti assorbono acqua per creare un muco che ha il compito di proteggere quelle aree dal diretto contatto con i veleni. L'infarto, l'embolia, la stiticchezza, il raffreddore, l'arteriosclerosi, la gotta, le vene varicose, i foruncoli e la pressione alta o bassa non sono che alcuni esempi di come una cattiva circolazione dei liquidi possa causare dei gravissimi disturbi. Le cause possono quasi sempre essere imputate all'ostruzione dei condotti, siano essi all'interno o all'esterno dei vari organi. Da sani di mente non diremmo mai che l'introduzione sul mercato di armi possa contribuire a un mondo senza guerra; ebbene, alla stessa maniera milioni di americani sono condotti all'ingrasso da parte di poteri occulti che li desiderano malati al fine di poter vendere loro cure e farmaci a pagamento, visto che negli USA non esiste la sanità pubblica.

Il film di Morgan Spurlock, *SuperSizeMe*, ha portato a conoscenza dell'opinione pubblica mondiale gli effetti di un solo mese di alimentazione nei fast food. Sembra assurdo, ma la situazione del film è vera ed è un disastro che ognuno di noi può vivere sulla propria pelle in toto o in parte a seconda di quanto ci si dedica a questo tipo di alimentazione. Ma anche se i cibi-spazzatura sono un estremo, nutrirsi con cibi impoveriti di enzimi poiché stracotti o conservati, oppure zeppi di conservanti e coltivati in regime non naturale, ma ancora privati di parti nutritive o essenziali per il transito intestinale, ha portato l'uomo a intossicare i suoi tessuti fin troppo in profondità.

La cosa triste e che quasi non riesco a spiegarmi è perché la stragrande maggioranza di coloro che dicono di essere su di un percorso di sviluppo spirituale non accetta in nessun modo di portare l'organismo in una condizione in cui i veleni che contiene possano prendere una via d'uscita.

Se ci si concentra solo sugli aspetti spirituali non si ascende al vero mondo non illusorio.

Se ci si concentra solo sulla salute e efficienza del corpo non si ascende al vero mondo non illusorio.

Se ci si concentra solo sugli aspetti mentali non si ascende al vero mondo non illusorio. Poiché il corpo non smette mai di disintossicarsi e lo fa continuamente fino alla morte, dobbiamo solo agevolarlo nel suo naturale compito.

Questo compito non è certo agevolato dall'assunzione di farmaci, veleni costruiti su misura che danno l'illusione di guarigione. Esiste un documento straordinario, il film-

documentario *Le vie dei farmaci*<sup>4</sup> che ha vinto il premio per il miglior documentario italiano al X festival di Torino CinemAmbiente in cui si vede come pensano e agiscono le multinazionali farmaceutiche.

Rossi e Mellara conducono un'indagine che ha come obiettivo quello di svelare le dinamiche celate dietro alle azioni economiche del monopolio internazionale di *Big Pharma*, cartello che include le 10 maggiori multinazionali farmaceutiche. L'inchiesta, nel suo procedere in maniera estremamente accurata, arriva a mostrare i legami tra W.T.O. (un'organizzazione internazionale creata allo scopo di supervisionare numerosi accordi commerciali tra i 150 stati membri; detiene il 97% di beni e dei servizi del mondo), le grandi case farmaceutiche e i governi dei paesi sviluppati.

L'uomo non è affatto un animale onnivoro e, come tale, deve essere inserito almeno nella categoria degli animali frugivoro-fruttariani per tutta una serie di motivi: lunghezza dell'intestino, conformazione fisica della struttura non offensiva verso altre specie animali, pollice della mano opponibile adatto a raccogliere e a mangiare semi e frutti, canini poco sviluppati, saliva e urina alcaline, numerose ghiandole salivari, lingua liscia, stomaco con duodeno, secrezione gastrica normalmente poco acida che fanno della **frutta e della verdura a foglia verde** gli alimenti più adatti in opposizione specialmente a quelli di origine animale. Non si tratta quindi di etica qui, ma di fatti, di come siamo costituiti a livello biologico e il negare queste verità a favore della teoria dell'onnivorismo è un pura bugia scientifica che va contro anche il buon senso, non dimenticando che il cibo dei batteri intestinali per produrre Materia Prima sono gli zuccheri della frutta.

Sull'argomento dei danni da alimentazione sbagliata avrei da parlarne per centinaia di pagine, ma ripeterei cose già dette da centinaia di autori certamente più esperti di me; per questo suggerisco la lettura dei tre testi *Il sistema di guarigione della dieta senza muco*, *Il pH e la dieta ortomolecolare* e *La salute attraverso l'eliminazione delle scorie* di cui si possono trovare gli estremi completi nella bibliografia a fine libro.

Il traguardo di un vero sistema di guarigione dovrebbe essere un corpo che ripara se stesso, libero da impedimenti vascolari, pieno di energia, ma di un'energia che va ben al di là di quella che l'uomo industrializzato abbia sperimentato come stato di salute, anche da piccolo: questo lo posso dire per esperienza personale.

Innanzitutto l'obiettivo è la salute perfetta, un livello in cui il corpo ripara se stesso e si mette al riparo da qualsiasi attacco; ma la cosa importante è che questo obiettivo si persegue con una Fase di Transizione che può durare anni e che porterà quasi immediatamente dei risultati già apprezzabilissimi. Solo un pazzo può credere che velocizzando in modo estremo la cosa si possano ottenere benefici, mentre certamente verranno fuori grandi scompensi. *SCIENTLOGY*

Questa Transizione inizierà con un periodo di un mese e mezzo di forte pulizia dell'intestino, cioè di un'alimentazione esclusivamente a base vegetale e integrale eliminando sin da subito tutti i cibi conservati, fritti, bevande sintetiche ed eccitanti. Dopo questo passo, si torna indietro, cioè si ritorna onnivori come si era prima e si procede a eliminare tutte le abitudini negative tra cui le associazioni alimentari scorrette e i cibi che hanno effetto negativo sul sangue e le pareti intestinali, sostituendo e integrando un po'

alla volta sempre più frutta e verdura e tenendo d'occhio le quantità.

Questa fase può durare anni per vari motivi: bisogna prima ripulire l'intestino, poi sfiammarlo cosa quest'ultima che può durare anche due o tre anni; poi c'è il discorso che un cambio di alimentazione ha effetti nel breve termine sui neurotrasmettitori e nel medio-lungo termine sulle membrane cellulari le quali devono trasformarsi per mettere in funzione altri meccanismi di nutrizione cellulare fin ad allora dimenticati. Nel frattempo avremo ancora un tessuto connettivale che si deve ripulire e i mitocondri che dovranno essere riattivati al massimo; come si vede il lavoro è lungo e man mano che si procede si giunge naturalmente a quei cibi che non rilasciano scorie acide, cioè frutta e verdura a foglia verde. A parte i cibi spazzatura che si dovranno togliere subito, nessun cibo deve essere tolto con un programma a scadenza, ma dovrà essere il corpo stesso a decidere cosa e quando togliere; personalmente ho impiegato 36 mesi a non usare più il sale, ma è avvenuto in modo assolutamente naturale; il mio consiglio è di non pensare cosa togliere, ma di pensare al fatto che si è contenti nel procedere. *Possesa*

Ripeto e non mi stancherò mai di sottolinearlo, che il motivo per cui la Fase di Transizione può durare anni prima di giungere a un'alimentazione frugivoro-fruttariana che non rilascia ceneri acide, sta nel fatto che i cibi di cui normalmente ci si nutre creano, nella loro digestione, neurotossine e quindi dipendenze, per cui è impossibile credere di eliminare all'improvviso tutto ciò che non è frutta e verdura e passare illesi le migliaia di crisi di astinenza senza andare incontro a stress del corpo e della mente inducendo anche pericolose malattie metaboliche.

Abbiamo visto nella sezione dei mitocondri che quando un organismo è intossicato, buona parte di essi si "spengono" non producendo più la dovuta energia.

L'individuo, nella necessità di svolgere il suo quotidiano, utilizza energie stressorie portando il sistema energetico fuori-giri e fa ciò anche per mezzo di cibi che gli forniscono questo tipo di propellente; per questo togliere d'improvviso tutti i cibi inadatti determinerà certamente un crollo energetico da cui sarà molto difficile venirne fuori senza profondi danni biochimici.

Io ho impiegato due anni, ad esempio, per eliminare il pane e non ho mai impiegato frettai o sforzo nell'eliminare qualcosa, ma tutto è venuto con naturalezza, anche dalla sera alla mattina, ma certamente ho eliminato subito le associazioni alimentari che producevano veleni tipo carboidrati e proteine, per cui ho fatto subito a meno della pasta al ragù o del pane con la marmellata, ma sempre secondo il metodo della non violenza e della dolcezza per cui se mi veniva la voglia pazza, li mangiavo.

Non facendo quindi più un pasto composto da primo, secondo, contorno ecc., insieme al solo primo o al solo secondo potevo aumentare le razioni di verdure e ortaggi, cotti o crudi. Nel tempo ho automaticamente perso la voglia di mangiare tutti quei cibi che non erano frutta e verdure; oggi adoro fare il pasto a base di frutta, ma sono comunque in grado di mangiare qualsiasi cosa.

Ebbene dopo anni sono riuscito a passare sull'alimentazione che non rilascia ceneri acide in fase di digestione. Questo sistema, pur essendo stato elaborato da migliaia di anni, è stato riportato in vita dal dott. Ehret e purtroppo ho saputo di insulti individui che sono saltati a questa fase anche dopo solo sei giorni e quindi hanno ricevuto un contraccolpo tale da parlare male del sistema; non è comunque saggio passare in modo programmato alla fase della frutta e della verdura anche dopo sei mesi, anche se è vero che ci possono

essere casi in cui si è già molto ripuliti, ma si deve attendere che sia il corpo a non richiedere più un certo alimento.

La Fase di Transizione è il vero scoglio del percorso poiché è estremamente personale e ognuno deve tararsela sulle proprie esigenze e il proprio stato; non potrà mai esistere un manuale valido per tutti. Chi non è dotato di buon senso oppure è convinto di potercela fare in pochi mesi, si sta illudendo e certamente non riceverà che illusori benefici nei primi periodi.

Spesso quelli messi peggio sono i vegetariani, avendo per anni abusato di farine e amidi e avendo riempito al di là di ogni possibile limite il loro corpo di acidi e neurotossine; tutti i prodotti amidacei creano muco, così come creano tossine i pensieri di odio e di rivalsa che la maggior parte dei vegetariani-animalisti hanno nei confronti di quel malvagio individuo che è l'uomo. È certamente molto meglio mangiare carne di animali trattati bene piuttosto che prodotti amidacei.

Questa può essere una bella testimonianza del lavoro di Ehret agli inizi del 1900: "Lo scorso Natale ho perso la vista da entrambi gli occhi a causa di un'infezione che per anni era stata trattata senza successo. Le palpebre erano paralizzate e, se aperte con la forza, non potevo distinguere le dita della mia mano posta di fronte ai miei occhi; una nausea generale e mal di testa mi tenevano a letto dal 22 Dicembre. Ho chiamato il dott. Arnold Ehret (da Friburgo, Germania) che aveva guarito se stesso da una malattia terminale. Seguendo le sue raccomandazioni ho ottenuto dell'immediato sollievo e ho notato che la mia vista stava gradualmente ritornando fin dal 28 Dicembre. Tutti gli altri sintomi sono scomparsi e oggi non ho alcun problema con la mia vista. Devo la guarigione completa della mia vista al dott. Ehret e desidero farne pubblica testimonianza in qualsiasi momento".<sup>5</sup>

Un altro aspetto della disintossicazione è la crisi di guarigione; ogni volta che l'organismo si ripulisce avviene uno scarico di tossine e spesso viene veicolato nel sangue; questa cosa porta a una crisi di guarigione in quanto le tossine, per mezzo del sangue, giungono al cervello creando stati spiacevoli. In ogni caso se il fastidio non è gradito, si può tornare un po' indietro sulla Transizione al fine di renderla più soft, riprendendo a intossicarsi in maniera controllata: questo rallenta o frena la disintossicazione riducendone gli sgradevoli effetti.

Comunque la cosa importante su cui insisterò è che la salute deve seguire i seguenti passi in accordo con la legge di Hering: la guarigione procede dal centro alla periferia, da dentro a fuori e dall'alto in basso.

Questo vuol dire dall'alto in basso, dal dentro al fuori, cioè dagli organi più importanti a quelli meno importanti e dall'alto, la testa, al basso, ai piedi.

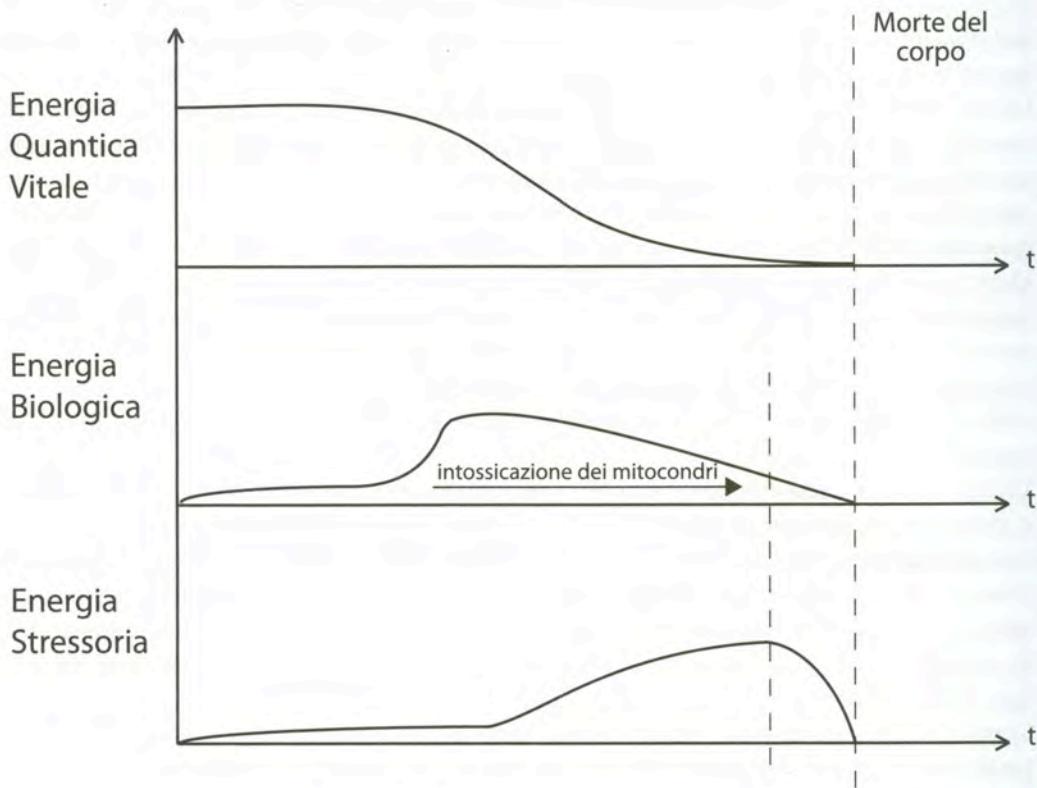
Innanzitutto si deve smettere di introdurre cibi acidificanti e veleni; il corpo per sua natura cercherà di liberarsi degli acidi che sono bloccati dentro: le scorie. Le scorie sono acidi che sono stati temporaneamente neutralizzati per mezzo di sostanze recuperate dai tessuti e che risultano stazionare nell'organismo.

5 St. Georgen, Freiburg im Breisgau, 30 giugno 1907, Maria Rodiger; fonte: <http://www.arnoldehret.it/modules.php?name=News&file=article&sid=51>.

Queste scorie vanno eliminate con la seguente sequenza:

- scioglimento delle scorie (ma che ritornano a essere acidi in circolo da neutralizzare);
- neutralizzazione delle scorie circolanti per mezzo di sostanze vitali vegetali;
- eliminazione delle scorie neutralizzate; ciò avviene per le vie naturali degli organi escretori.

Cambiando alimentazione e stile di vita e iniziando un approccio terapeutico verso il proprio corpo, velocizzeremo l'eliminazione delle scorie.



Andamento dell'energia in relazione ai livelli di intossicazione

La crisi di guarigione può prevedere un calo energetico o la cosiddetta stanchezza della Fase di Transizione, ma ciò a patto che non si siano eliminati troppo velocemente i cibi sbagliati a cui l'organismo era abituato, provocando, appunto, crisi energetica per mancanza di neurotossine. Dal grafico vediamo che se la persona è molto intossicata sta lavorando con le energie stressorie che le provengono dallo stile di vita e dagli alimenti sbagliati di cui si nutre: siamo sulla zona delle Energie Stressorie. Ora se togliamo tutte le componenti stressorie, vediamo che l'attività dell'energia Vitale era già quasi zero da qualche milione di anni, quella biologica è inibita per eccessivo inquinamento cellulare (o per iniziata riparazione biologica) e quindi si rimane senza energia. Per questo motivo

chi è obbligato a lavorare non può accelerare troppo la Fase di Transizione, proprio perché con la perdita di energie stressorie rimarrebbe senza altra energia e contemporaneamente il corpo, per far fronte a questo disavanzo, entra in difficoltà metabolica.

La Fase di Transizione può durare anche anni proprio in virtù della capacità di riuscire ad attivare i mitocondri e *poi* di togliere cibi errati e *poi* di far attivare altri mitocondri e *poi* di toglierne degli altri.

Diciamo che si deve andare avanti sempre più con un po' di energia mitocondriale e sempre con meno energia stressoria provenienti dai cibi errati.

Lo so, sono stato ripetitivo, ma questo è un aspetto conoscitivo importante per chi sta affrontando o per chi ha fallito un approccio alimentare.

### ⑥ b) Il digiuno

Quante volte in preda a impegni abbiamo dovuto rimandare le pulizie del posto dove soggiorniamo o lavoriamo? È capitato certamente. La stessa cosa accade nel corpo: se è impegnato a digerire i cibi, a difendersi dallo stress o a creare spermatozoi o liquidi sessuali, deve rimandare le pulizie.

Il digiuno è quel metodo per mezzo del quale, in assenza di impegno energetico da parte dell'organismo specialmente a fini digestivi, il corpo può usare le energie per ripulirsi. Ciò significa che un digiuno non dovrebbe essere fatto se una persona è attivamente impegnata nel quotidiano; il digiuno va fatto col fine di indirizzare le massime energie possibili verso la pulizia del corpo e quindi verso l'auto-guarigione.

Il digiuno è da sempre definito un'arte: come mai? Poiché esso non è qualcosa che può essere uguale per tutti, ma si deve avere l'abilità di tararlo personalmente.

Fare un digiuno di tre o quattro giorni può essere un'esperienza utile e piacevole per tutti, ma affrontare periodi più lunghi deve essere fatto sotto controllo di uno specialista.

Tanti anni fa venni a conoscenza di questa pratica e da un momento all'altro intrapresi un periodo di quindici giorni di digiuno: il risultato fu tragico poiché da allora, a causa di qualche provocato scompenso metabolico, cominciai a ingrassare.

Quando va fatto un digiuno lungo? Cosa si deve tenere sotto controllo? Cosa si deve associare al digiuno?

Per rispondere a queste domande si deve innanzitutto capire dove agisce il digiuno e tutto diviene facile.

Il digiuno ripulisce il mesenchima e può ridurre la conduttività del sangue, il problema del rò basso: lo strato biancastro che si forma sulla lingua durante il digiuno è indice che il mesenchima è sporco, mentre se si beve acqua con basso contenuto di minerali, si diluisce un sangue saturo da sostanze minerali e quindi superconduttivo.

La prima cosa da fare durante un digiuno è fare passeggiate all'aria aperta, poiché solo per mezzo dei movimenti dei muscoli si attiva la pompa linfatica visto che questa ripulisce il mesenchima.

Il digiuno lungo e senza assumere nulla può essere fatto solo da corpi molto puliti, quindi l'atteggiamento corretto è tanti piccoli digiuni con assunzione di liquidi alcalinizzanti molto diluiti.

Io sono dell'idea che il risultato di una pratica debba essere un miglioramento; se dopo il quarto giorno non si avverte miglioramento in termini di aumento di energia, dovuto a una riattivata attività mitocondriale (in ambiente detossicato i mitocondri si devono

riattivare), ci si deve fermare: il mesenchima non riesce a disintossicarsi.

A un digiuno sarebbe bene far precedere qualche giorno di alimentazione del tipo Senza Ceneri Acide, cioè con frutta e verdura a foglia verde affinché l'intossicazione del sistema linfatico possa cominciare a cedere, anche se stiamo all'inizio della Fase di transizione in cui stiamo ancora usando carni o carboidrati.

Spiegheremo anche come si può distinguere una stanchezza da *eliminazione* da quella di un *rò basso*.

Malati gravi non possono fare digiuni poiché in fase di violento distacco delle scorie potrebbero esserci pericolose crisi per autointossicazione e decesso.

È inoltre importante non far calare il pH urinario al di sotto di 5,5 per più di due giorni e quindi intervenire con centrifugati di verdure o, se non è possibile, con appositi Sali alcalinizzanti che però non hanno alcun effetto rimineralizzante. Poi, con una maggiore dimestichezza, ci si muoverà insieme a un maggior livello di salute e quindi il digiuno potrà essere fatto più stretto e con tempi più lunghi.

Ritengo che, se non abituati, un digiuno oltre i due giorni non vada mai fatto da persone che non abbiano almeno eseguito un periodo almeno di un mese e mezzo di pulizia intestinale oppure almeno quattro mesi di Dieta di Transizione.

Portare un primo digiuno avanti fino a che la lingua si sia ripulita dal bianco può essere da pazzi e si può stressare pericolosamente l'organismo.

Il concetto di frugalità della vita monastica rientra nel meccanismo di mettere l'organismo nella condizione di non usare energie per una lunga digestione, bensì di usarle per fare le pulizie di casa a mo' di digiuno camuffato, così come il fatto di non superare i due pasti al giorno e quindi evitando anche di assumere la colazione. Durante un digiuno è bene aiutare l'intestino a tenersi pulito; a tal fine può essere utile l'uso del Carbone Vegetale, ma anche e specialmente di semplici clisteri e fermenti lattici.

Perché essere *breatharian* può essere così prezioso? Poiché se immaginiamo che tutti i giorni quando puliamo casa lasciamo lì un mucchietto di rifiuti, dopo un mese questo mucchietto diverrebbe un cumulo di spazzatura. Purtroppo oggi la qualità scadente dei cibi fa sì che nel nostro corpo venga sempre immessa una certa dose di sostanze tossiche e impoverite di minerali, enzimi e vitamine e questa condizione provoca purtroppo un rimando nel nostro obiettivo della salute perfetta.

### c) L'impatto del cibo sul corpo

Ripartiamo da questo assioma:

tutto ciò che non è frutta fresca e cruda o verdura  
a foglia verde fresca e cruda, germogli compresi,  
crea maggiore acidificazione al corpo.

Le diete vegetariane che fanno uso di grosse quantità di amidi sono quelle più acidificanti; sono stato un grande consumatore di carni di tutti i generi e di insaccati: ne ho mangiate a tonnellate. Poi quando decisi di prendermi cura del mio corpo, capii che era necessario passare per una fase chiamata vegetarianesimo.

Anche nelle parole del simbolico personaggio in cui si incarna il Ricercatore spirituale,

Gesù, si riporta che mangiava pesce e molti dei suoi discepoli erano pescatori<sup>6</sup>; ma per quanto onorevole sia il fatto di non ammazzare gli animali, il fine del vegetarianesimo è un altro ed è un passaggio quasi sempre obbligato per lo studente della Grande Opera.

### Qual è la verità sul vegetarianesimo? Cosa c'entrano gli stili di vita?

Tutti i maestri spirituali e grandi uomini sono stati vegetariani.

La lista dei grandi maestri spirituali e di altri uomini famosi che hanno praticato il vegetarianesimo non ha fine; se si volesse citarli tutti, questo capitolo probabilmente non sarebbe sufficiente: Virgilio, Orazio, Platone, Ovidio, Petrarca, Pitagora, Socrate, Gandhi, Shakespeare, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Emerson, Albert Einstein, Leone Tolstoy e molti altri. Ma anche se Hitler e altri come lui lo furono, in genere il concetto di vegetarianesimo subentra in quello dello stile di vita e dell'espansione spirituale.

Nella vita monastica vige classicamente il divieto di fare uso di alcool, di droghe, di sapori forti, mentre è consigliata la frugalità, la castità, il vegetarianesimo e l'isolamento (il monastero) temporaneo; queste sono sue sfaccettature.

Se analizziamo queste sfaccettature, ci ritroviamo ad avere un minimo comune denominatore che le lega tutte: alleggeriscono l'individuo e lo rendono più percettivo e centrato su se stesso e questo è il vero obiettivo.

L'uso di alcool, droghe e farmaci inibiscono le percezioni dell'Essere spirituale; la castità consente di non disperdere energie fisiche così come il buon cibo e la frugalità a tavola che aiutano anche a ripulire i tessuti. Circa la frugalità, si sa che la digestione utilizza dal 50 all'80% delle energie fisiche e quindi porta giù, anch'essa, la percezione dell'Essere. Poi abbiamo i sapori forti e i profumi: anch'essi portano l'essere a fissarsi sul proprio corpo e a rimanere intrappolato in esso.

L'attenzione (o identificazione) che l'essere spirituale dovrebbe avere nei confronti dell'universo fisico dovrebbe essere intorno al 20% di tutta quella disponibile (ora sappiamo che dovrebbe essere entro il 17% con precisione); oltre questo valore si innescano nel corpo meccanismi stimolo-risposta che "pensano al posto dell'uomo". Poiché questi meccanismi si manifestano all'essere spirituale come fotogrammi – come immagini – lo inducono a credere che i fotogrammi stessi siano immagini che provengono dal proprio IO SONO. Questi fotogrammi non sono immagini (idee) provenienti dal proprio dio, bensì rappresentazioni del passato per mezzo di immagini mentali. In realtà non sono altro che meccanismi stimolo-risposta dei propri circuiti emozionali, le forme pensiero della sfera eterica: pura morte in azione, poiché qualsiasi meccanismo o automatismo sottrae energie all'essere spirituale per restare se stesso in vita; stiamo parlando dell'attività emozionale dell'asse H.P.A.

Quindi lo studente della Grande Opera dovrebbe utilizzare tutti i sistemi possibili per rientrare in possesso del proprio pensiero **cosciente**, delle proprie energie/attenzione, interrompendo i meccanismi stimolo-risposta che, al pari delle idee provenienti dall'IO SONO, si presentano sotto forma di immagini, ma che contengono obiettivi contrari alla

sopravvivenza.

Quando il livello di energia di un Essere diviene molto elevato, allora il mangiare pesce – come fece il mitico personaggio di Gesù – o il bere veleni<sup>7</sup>, non avrà alcun effetto sul proprio corpo, così come anche una dieta vegetariana di stile orientale-yogico che usa prodotti amidacei o mischia carboidrati a legumi. Ma ci dobbiamo arrivare a quel livello...

Il vegetarianesimo è uno degli aspetti più importanti del percorso della Grande Opera; non per nulla si dice che siamo quel che mangiamo.

Mangiare carne influisce sulla mente, ma anche mangiare amidi, proteine vegetali, grassi e prodotti caseari: non c'è molta differenza tra il beccarsi le forme-pensiero di un animale di cui ci si nutre oppure quello di pompare le nostre.

L'alimentazione va tenuta quindi sott'occhio per tre motivi: innanzitutto per un fatto di acidificazione del sangue, poi per un fatto di dipendenza data dal gusto, dalle "voglie" e come terzo motivo c'è il fatto che, essendo gli animali dotati di un'anima di gruppo, sul corpo dell'animale sottoposto a macello si riversa la condizione di paura di questo "IO" collettivo impregnando ogni cellula della carne del malcapitato animale; l'uomo che si nutre di questa carne, se non ha la potenza di contrastarle, diviene effetto di queste forze. Ma quando il livello dell'individuo diviene alto, mangiare carne non influirà più sulla sua mente.

**Lo studente che vuole oltrepassare la barriera dell'83% per accedere alla salute perfetta, deve negare al suo corpo sostanze che lo acidificano eccessivamente o che lo intossicano e che gli fanno decadere il livello energetico e che quindi lo fanno andare fuori centro.**

Personalmente mangio in modo molto yogico, ma se per 3 o 4 volte di seguito provo a fare l'esperimento di bere caffè, verifico che subito dopo parte la trappola del "piacere del gusto". Io ho un livello elevatissimo di concentrazione mentale, ma vedo che quando mi parte per la testa la "voglia del caffè", allora il mio potere di concentrazione diminuisce: anche così ho compreso chiaramente qual è il vero senso della vita monastica.

Ho visto anche un ordine monastico che vieta addirittura l'uso dell'aceto sull'insalata: l'aceto è un elemento dal gusto forte che può facilmente aprire la necessità del piacere del gusto; anche qui non è un fatto di alcool.

Quando l'individuo rientra in possesso della sua energia per un valore superiore all'83% della sua massima energia potenziale, le bande di energia che sono intorno a lui si aprono ed egli entra in contatto più o meno forte con l'inquilino dell'ultimo piano: il suo IO SONO.

Chiaramente non è solo un fatto di procedura meccanica, ma alla base ci deve essere l'atteggiamento etico e quindi il punto di vista allineato al Sé. Uno studente della Grande Opera non deve mai tradire, deve essere di parola, deve rispettare le promesse e altro, ma queste, purtroppo, per molti che sono nel settore spirituale, sono cose troppo elevate. Gesù disse che molti, nel prossimo futuro, grideranno all'IO: "Signore, Signore", ma lui disse che, quando sarà il momento, l'IO risponderà loro: "*Andate via, operatori di illegalità; IO non vi ho mai conosciuti*"<sup>8</sup>.

7 Marco 16:18

8 Matteo 7:22, 23 rivisitato

Ritornando sulla questione dell'alimentazione e all'etica, voglio sottolineare che il raggiungimento della salute perfetta non è solo un fatto di procedimenti meccanici quali l'alimentazione o la castità, bensì alla base c'è l'atteggiamento mentale e quando dico questo, parlo di etica. Ho conosciuto tante persone negli ambienti spirituali e anche di altri che so che mi stanno leggendo in questo momento, che si sentono superiori all'etica.

Spirito, mente e corpo devono essere contemporaneamente allineati poiché sono parti di un'unica unità psico-biologica come dice la PNEI; cercare di illuminarsi solo per mezzo di azioni sul corpo è come andare a caccia di farfalle con un retino bucato.

Se ci si concentra solo sugli aspetti spirituali non si ascende al vero mondo non illusorio.

Se ci si concentra solo sulla salute e efficienza del corpo non si ascende al vero mondo non illusorio.

Se ci si concentra solo sugli aspetti mentali non si ascende al vero mondo non illusorio.

Gli orientali attribuiscono tre qualità alla materia che chiamano Guna; in base a questa classificazione anche i cibi vengono classificati in tre qualità – Tamas, Rajas, Sattva – e questa catalogazione può esserci d'aiuto nello scegliere gli alimenti.

### **Lo studente della Grande Opera dovrebbe essere naturalmente diretto verso i cibi sattvici, ma evitando cibi eccessivamente acidificanti.**

**genere TAMAS:** è il guna più pesante, quello più terreno che offusca e ostruisce ed è rappresentato dalla terra. Appartengono alla categoria tamasiche tutti i cibi pesanti da digerire come la carne, soprattutto quelle rosse, gli insaccati, i cibi conservati che non sono stati esposti al sole, quelli cotti da più di un giorno e poi riscaldati, i grassi soprattutto animali e tutti i cibi in scatola senza forza vitale

**genere RAJAS:** è il guna più focoso e il suo elemento è il fuoco. Appartengono alla categoria rajasica tutti i cibi calorosi ed eccitanti come l'alcool, il caffè, il vino e la birra, tutto ciò che è piccante, amaro, ipercalorico, troppo caldo e troppo freddo, tutte le spezie e il tabacco

**genere SATTVICO:** è il guna più leggero il cui elemento rappresentativo è l'aria. Appartengono al genere sattvico tutti i cibi leggeri, freschi e puri che aiutano l'individuo a elevarsi spiritualmente. Sattva vuole significare l'essenza, il piacere, l'illuminante. I cibi che hanno queste caratteristiche sono il riso, il grano (cereale del Sole), il miglio (cereale di Mercurio), il mais (cereale di Venere), l'avena, l'orzo, il latte, il miele, i legumi, la verdura e la frutta.

Sul sentiero spirituale siamo sempre esortati a tenere una dieta sattvica cioè una dieta semplice e sana, senza spezie e sapori forti, in modo da mangiare per vivere e non vivere per mangiare e per soddisfare le papille gustative. Inoltre una dieta sattvica favorisce una mente più limpida che aiuta nelle pratiche spirituali.

La possibilità di convertire gli acidi della frutta in basi è un'abilità che può essere compromessa dalle condizioni dell'organismo.

La dieta sattvica corrisponde al Vegetarianesimo, ma nello stile alimentare sattvico ci sono gli aspetti acidificanti dei cereali e dei legumi: tutti cibi al di fuori di frutta e verdura sono acidificanti, cioè durante la loro assimilazione nell'organismo, si producono sostanze acide e il corpo, per neutralizzarle, consuma se stesso. La dieta sattvica era la migliore dieta che poteva usare un individuo di qualche millennio fa in cui il suo sistema vitale non era ingolfato al livello che è oggi, cioè uno stato in cui è impossibile liberarsi facilmente delle scorie acide risultanti da questa alimentazione. Per questo motivo si pone enfasi sullo stile frugivoro-fruttariano, cioè su una alimentazione solo a base di frutta e verdura a foglia verde o addirittura solo frutta. Le parole frutta e frugale hanno la stessa radice etimologica che significa "godere di qualche beneficio".

*Acido Basico  
Alcalina*

Riterrei che non si debba rimanere per molto tempo su un regime di sola Verdura a foglia verde e Frutta poiché ciò tenderebbe a far alcalinizzare eccessivamente il sangue, bensì si dovrebbe tendere a giungere a mangiare più Frutta rispetto alla Verdura (quasi fruttarianesimo) in quanto gli acidi della frutta (la frutta è quasi tutta acida) sarebbero meglio in grado di regolare l'equilibrio acido basico, ma solo se l'intestino è in grado di digerire gli zuccheri della frutta.

Il sangue di un individuo dovrebbe avere un pH compreso tra 7,35 e 7,45. L'introduzione di sostanze acidificanti provoca inevitabilmente una perdita di energia dovuto a un super-lavoro del corpo nel tentativo di tenere il pH del sangue entro questi valori: il sangue non può spostarsi da quel range altrimenti sopraggiungono gravi complicazioni. Un aumento dell'acidità dell'organismo provoca pericolose ripercussioni sul fisico e sull'umore; questo è il motivo per cui si punta spesso il dito sul carattere della cosiddetta "zitella acida": l'acidificazione sistemica.

Un aspetto da considerare è quello dell'alcalosi, la patologia opposta a quella più frequente dell'acidosi. I dottori Jentschura e Lohkämper posizionano lo yogi su valori superiori a 8.<sup>9</sup>

È importante nutrire il corpo in modo alcalinizzante, però alcune persone possono contrarre alcalosi o produrre calcoli basici. È sempre da sottolineare che nell'organismo ci sono sempre strutture polari che devono essere in equilibrio, infatti si parla di equilibrio acido-basico.

Questi equilibri non possono mai essere raggiunti per mezzo del solo lavoro sul corpo, ma sono la risultante della forza del pensiero sull'organismo; per questo mangiare solo cibi alcalinizzanti per qualcuno può essere la strada per il paradiso e per qualcun altro quella verso l'ospedale: l'atteggiamento è alla base di tutto. Comunque, per ridurre al minimo i rischi di una alimentazione troppo alcalinizzante per chi non può gestirla, è cosa interessante introdurre sempre tra i cibi alcalinizzanti, alimenti di natura acida, primi fra tutti gli agrumi, le pesche, le prugne e altra frutta acida. È interessante notare

che la frutta acida non acidifica, ma alcalinizza, ma per la parte che non viene digerita pulisce, proprio in quanto acida, i condotti renali che sono quelli soggetti a deposito di materiale alcalino.

Chi non vuole essere vegano o addirittura fruttariano, sappia che un corpo in buone condizioni può gestire fino al 17-20% di alimenti acidificanti (proteine, amidi ecc.). Col buonsenso, a parte il discorso di espansione della nostra natura spirituale, si possono mettere milioni di persone in condizione di salvaguardare il proprio corpo e di star bene con minime regole di base: dobbiamo essere di esempio al mondo...

Procedere nel tempo a utilizzare cibi che determinano sempre meno ceneri acide fino a tendere a uno stile fruttariano è un efficace sistema per aumentare le proprie energie.

#### d) Oltre il vegetarianesimo

Il vegano è uno stile proprio di uno studente che vuole recuperare energie per metterle al servizio del proprio Sé e per far sì che giungano alla sua mente sempre meno immagini provenienti dai circuiti stimolo-risposta alimentati dalle forme-pensiero della sfera eterica. Il vegano (vegetaliano) evita prodotti del caseificio, come uova e carne, derivati come cuoio, lana, miele e tutti i prodotti che contengono ingredienti da macellazione (molti saponi, cosmetici e shampoo) e anche prodotti testati sugli animali.

Ma il vegano comunque usa amidi e proteine vegetali che risultano essere comunque prodotti acidificanti per il nostro organismo, ma comunque una parte di questo stile è un ulteriore passo in avanti per l'obiettivo della salute perfetta: personalmente non sono intenzionato ad abbandonare l'uso della lana.

L'ultimo passo, prima di approdare all'obiettivo ideale del Bretharianesimo, del vivere di Prana o Luce, consiste nel passaggio al fruttarianesimo (o frugivorismo), intendendo come frutta quella che normalmente si nomina nell'accezione più comune e cioè pere, mele, anguria, arance e non nella sua definizione botanica quale melanzane, peperoni e così via.

Relativamente alle alimentazioni non di tipo onnivoro, gli studi degli ultimi decenni si sono concentrati in particolare sulla dieta **lacto-ovo-vegetariana** e **vegetaliana (vegana)**, mentre non esistono ancora valutazioni affidabili e condivise sulle diete **crudiste** e **fruttariane**, seguite comunque da una percentuale minima della popolazione mondiale.

Il tragitto per la strada degli alimenti con sempre meno muco, risponde a questo principio: iniziare una Fase di Transizione calibrata sull'organismo di ciascun individuo, alimentandosi con cibi che producono sempre meno acidificazione e muco per passare prima a una Dieta a Basso Rilascio di Ceneri Acide (vegetali compresi gli ortaggi) per approdare infine alla Dieta (quasi) Senza Ceneri Acide in cui si fa uso solo di **frutta fresca cotta e cruda o verdura a foglia verde fresca e cotta e cruda, germogli crudi compresi e senza uso di grassi quale olio per condire**. Il massimo è nell'uso di **cibi solo crudi** o addirittura di **sola frutta seccata**, cosa per la quale ci possono volere anche cinque anni, poiché per arrivare a mangiare solo frutta l'intestino deve essere in condizioni quasi perfette altrimenti lo zucchero in essa contenuta può provocare fermentazione.

Teniamo presente questo schema al fine di familiarizzare definitivamente con i termini:

FASE	Fase di transizione		Fase di costruzione della Salute Perfetta			Traguardo ideale
OBIETTIVO	Riabilitazione delle funzioni dell'intestino		Pulizia dei tessuti	Sostentamento		Vivere di prana
TIPO DI DIETA	Dieta di transizione	Dieta a basso rilascio di ceneri acide	Dieta (quasi) senza rilascio di ceneri acide			-
ALIMENTI	Onnivorismo, ma comunque evitando associazioni scorrette e riduzione progressiva di tutto ciò che non rientra nella Dieta a basso rilascio di ceneri acide	Prodotti delle terra, frutta secca e disidratata, semi	Frutta, verdura a foglia verde, frutta secca e disidratata, semi	Solo frutta matura e fresca	Solo frutta disidratata	-
TEMPO NECESSARIO	Ci possono volere anni a causa dello stato di partenza personale		Non quantizzabile	Non quantizzabile	Non quantizzabile	Non quantizzabile
QUANTITÀ DI CIBO	-	Meno che della Fase precedente	Quanto ne entra in due mani messe a coppa e solo due pasti al giorno*		Minori quantità della fase precedente	-

\*I due migliori pasti giornalieri sarebbero la colazione e il pranzo.

Il ciclo dura anni e se non si rispettano i tempi, non ci sono molte possibilità di raggiungere uno stato di Salute Radiante; chiaramente se lo stato di partenza è deteriorato, ci possono volere anche più anni, però il tutto è conseguenza della dedizione, della devozione e della disciplina che si mette nel progetto.

A guarigione avvenuta è molto probabile che l'individuo, se spiritualmente avanzato, potrà mangiare anche veleni e non gli accadrà nulla.

Uno stile di vita è, secondo la definizione del termine "stile" dal vocabolario Zingarelli, "un modo abituale di essere"; quando un modo abituale di essere si prolunga oltremodo, diviene un abitudine e quindi si attivano i circuiti stimolo-risposta con conseguente perdita dell'energia e confusioni a causa delle immagini mentali percepite dall'essere nella sua testa.

Un essere spirituale non si può fissare in uno stile: limiterebbe immediatamente sé stesso essendo egli infinito. Quindi, qualsiasi cosa deve "servire", essere usata e poi essere messa da parte: parliamo di un ciclo di azione. Se non si riuscisse a fermare uno stile si diverrebbe pazzi a riguardo, poiché un aspetto della pazzia è *non riuscire a fermare*. Essere vegetariani, senza comprendere che esso è uno strumento è dannoso, specie se questa pratica da ideale diviene un'ideologia portando con sé odio verso gli umani *colpevoli* di maltrattare gli animali.

Fruttarianesimo, Veganesimo e Vegetarianesimo, divieto di fumare, alcool, castità, etica, sono i fondamenti della Vita Monastica; questi sono strumenti per recuperare energie bloccate nel corpo fisico dai meccanismi stimolo-risposta. Queste virtù sono tali se vengono usate per aumentare il proprio livello di benessere e se vengono scelte dall'individuo liberamente, con auto-determinazione e non se vengono imposti dai meccanismi stimolo-risposta attivati da episodi ambientali che riportano a galla passati traumatici da cui doversi difendere spesso attaccando.

Purtroppo quasi tutti i siti in internet e migliaia di libri che trattano questi argomenti,

siano essi vegetariani che vegani, sono terribilmente infarciti di "diritti per gli animali" e di etica a favore degli animali dimenticando il rispetto per il creatore del mondo, l'uomo. Gesù mangiava pesce e ciò dimostra che il Ricercatore Cristico non è un vegetariano e io credo che Gesù non fosse neanche fuori etica o un idiota, così come i suoi discepoli che di lavoro facevano i pescatori "peccavano" in qualche modo contro Dio.

Penso che gli autori di certi siti internet e di libri farebbero meglio a limitarsi nel pubblicizzare le virtù di uno stile di vita piuttosto che fare i "buoni" e creare danni; io non dico "viva la bistecca alla fiorentina", ma non dico nemmeno "abbasso le macellerie". Tutti gli insegnamenti cosiddetti "spirituali" servono solo a liberare l'Essere dalla dipendenza e dagli effetti che il corpo fisico ha su di lui. L'approccio a un sistema alimentare che preveda il raggiungimento di un'alimentazione che non rilasci ceneri acide, ai nostri giorni e nelle condizioni di stress in cui ci troviamo, è il metodo di maggior efficacia capace di agire sul corpo, visto che la digestione è la primaria fonte di sottrazione di energia.

È determinante comprendere che l'alimentazione è forse il più complesso argomento di carattere umano (insieme al rapporto di coppia ☺) e nessuna procedura può essere del tipo "valida per tutti", proprio in quanto ogni organismo presenta delle caratteristiche specifiche di partenza tali da necessitare di una strategia diversa rispetto ad un altro. Probabilmente, proprio per le condizioni di partenza di ognuno, così come è giusto eliminare eccessi di grassi e cibi spazzatura, è altrettanto importante saper dosare l'approccio iniziale per poter seguire un regime vegetariano.

"Per molti anni il dottor Weston Price lavorò sul campo tra gli indiani del nordamerica, gli inuit, i polinesiani e gli aborigeni australiani. Non rilevò casi di cancro, malattie cardiache né altre forme degenerative in quelle culture e comunità che si alimentavano in modo tradizionale. Egli notò che le malattie tipiche della civiltà moderna comparivano solo con l'assunzione di farina bianca, riso bianco, cibo in scatola ed altri alimenti usati nella dieta moderna".<sup>10</sup>

Quindi è vero che è importante fare a meno di alcuni prodotti tossici denominati impropriamente "cibi", ma il dottor Lawrence Wilson, uno dei più grandi esperti al mondo di biochimica, ci mette in guardia circa le diete vegetariane e afferma: "Aumentare l'apporto di verdura e di cereali integrali in una dieta è indubbiamente di beneficio. Recenti ricerche hanno rivelato che una dieta vegetariana può risultare di grande aiuto nel bloccare o addirittura nell'invertire, una condizione arteriosclerotica. Un regime vegetariano spesso genera sensazioni di benessere, specialmente negli ossidatori lenti<sup>11</sup> abituati a ingerire troppi grassi e "cibi spazzatura". Una riduzione di grassi nella dieta li fa sentire decisamente meglio.

Mentre una riduzione nell'assunzione di carni rosse è di utilità per molti, la mia esperienza con le diete vegetariane totali non è del tutto positiva. Chiaramente alcune persone reagiscono bene ad un regime vegetariano, mentre altre hanno bisogno di alcune proteine animali per mantenere una buona condizione di salute. Questa è l'esperienza che ho ricavato unicamente dal mio punto di vista clinico. [...] Le proteine animali, inoltre, potrebbero essere meglio utilizzate da alcuni individui o, forse, certi

10 Alex Jack, Il cibo medicina, Hermes Edizioni.

11 Ossidatore lento: un individuo con un metabolismo rallentato.

nutrienti come il ferro, vengono assorbiti meglio se provengono da alimenti di origine animale. Recentemente sono stati pubblicati diversi libri a favore del vegetarianismo. Tuttavia solo raramente questi libri sono stati scritti in modo imparziale. Alcuni di essi contengono informazioni utili, ma quasi tutti spesso lasciano trasparire un interesse personale e trattano gli argomenti in maniera irrazionale. Tutte le idee e le opinioni che trattano un soggetto complesso come la nutrizione umana in modo dogmatico e semplicistico, dovrebbero essere altamente sospette. Spesso questi testi ignorano che l'evidenza non sopporta le loro tesi. Ad esempio il dr. Weston Price, che studiò a lungo le popolazioni più sane di tutto il mondo, non incontrò mai tra quelle un gruppo totalmente vegetariano.”<sup>12</sup>

Perché alcune persone reagiscono bene a un regime vegetariano e altre no? Perché è diverso lo stato di partenza dell'organismo.

Comprenderemo meglio questo discorso, ma, per quanto ci riguarda, dichiararsi vegetariani/vegani per partito preso significa polarizzarsi nel mondo delle scelte duali; essere da una parte ti porta necessariamente ad andare contro un suo opposto. Una parte dei mali del mondo è fomentata da coloro che, per un presunto “amore” verso gli animali, si schierano contro coloro che vendono o mangiano prodotti animali. Il nutrirsi di prodotti vegetali, certamente più adatti all'uomo, non significa essere vegetariani, bensì solo l'aver adottato uno stile di vita in armonia con la Vita.

Vuoi sapere se la tua “scelta” vegetariana è sana o meno? Ebbene, se al pensiero di mangiare carne ti senti sereno a poterlo fare, allora la tua scelta è autodeterminata e puoi fare a meno di mangiarla, mentre se la sola idea ti provoca una reazione emotionale, allora sei in una trappola della mente e questa emozione negativa ti crea continuamente altra tossicità **pur non mangiandola**.

## 13.2 Come mangia (e si comporta) un iniziato?

*Nel campo dell'alimentazione avete una grossa malcomprensione: credete che tutto ciò che mangiate sia cibo.*

A. M. King

Un iniziato mangia in maniera alcalinizzante, usa il meno possibile la digestione cercando di mangiare solo due volte al giorno, non distanziando la fine del primo pasto oltre le 5 ore dall'inizio del secondo e comunque cercando di terminare il pasto serale con la luce. Si abitua quindi col tempo a evitare la colazione, fa uso di particolari tisane per sciogliere le scorie e rimetterle in circolo e di centrifugati di verdure per neutralizzarle appunto dopo che sono ritornate in circolo e anche per rifornire l'organismo di minerali vitali. Inoltre usa anche altre tisane per ripulire i capillari ematici e agevola la pulizia specifica di alcuni organi.

Per ogni pasto non mangia molto, possibilmente un po' di più della quantità di cibo che entra nelle sue mani poste a coppa che rappresentano così la metà della grandezza del proprio stomaco.

Non beve durante i pasti e non fa uso di bibite sintetiche, di alcolici e di stimolanti, compresi caffè e the; non usa prodotti della terra che provengono da una distanza di oltre 150/200 chilometri, poiché le vibrazioni di quei prodotti sono troppo diverse da quelle del suo ambiente e quindi di lui stesso.

All'inizio rimane sulla dieta onnivora evitando di fare associazioni pericolose e cercando di eliminare bevande sintetiche e cibi spazzatura e riducendo caffè, tè e alcolici.

Per arrivare a nutrirsi solo di prodotti che appartengono al mondo vegetale, impiegherà anche tre anni (dopo vedremo gli indicatori) e vuol dire che è nella Fase di Transizione. In questa fase, **naturalmente** eliminerà nel tempo e nelle quantità tutto ciò che non appartiene al mondo vegetale.

Alla fine di questa fase, si troverà a mangiare tutti i prodotti del regno vegetale, facendo uso anche di tuberi, legumi e ortaggi oltre a frutta e verdura a foglia verde. Essendo però tuberi e ortaggi leggermente amidacei, egli si trova sulla Dieta a Basso rilascio di Ceneri Acide e comunque cercherà di giungere al traguardo di usare un solo alimento per pasto, poiché **nessun animale fa pasti combinati**; in questo periodo non mangerà più di tre prodotti della terra alla volta.

Procedendo su questa strada egli tenderà a cuocere di meno i cibi e a eliminare gli ortaggi aumentando la quantità di frutta e verdura a foglia verde: è ora giunto alla fase di alimenti Senza Ceneri Acide e addirittura userà un solo tipo di cibo per pasto.

Ma per fare tutto ciò ci vuole tempo, ci può volere molto tempo: dipende dalle tue condizioni di partenza; non dimenticarlo mai e non fidarti di tutti quei testi e dicerie che rivelano verità, poi smentite dall'osservazione.

Lo specchietto che troviamo di seguito è il punto di partenza, ma prima di adottare queste indicazioni, si nutrirà per un mese e mezzo di soli prodotti vegetali integrali per pulire l'intestino; alla fine di questo periodo, per evitare danni metabolici, ritornerà a mangiare le stesse sostanze di prima, senza mai associarle in maniera tossica, secondo

questo specchietto:

### DEVO RICORDARMI CHE...

associazioni scorrette:

frutta (soprattutto quella acida) e proteine (carne, pesce, pollo, legumi, noci, uova, latticini)

frutta acida e frutta dolce

proteine e cereali

proteine di tipo diverso (carne con pesce o con uova o con legumi ecc.)

proteine e amidi

amidi e frutta

carboidrati e proteine

carboidrati con alimenti acidi (ad esempio cereali, pasta o pane con limone, aceto o pomodoro crudo – tipo le bruschette al pomodoro – o pasta o riso freddo – il tipico piatto estivo – con pomodoro crudo; il pomodoro cotto perde la sua acidità e può essere usato con i carboidrati)

zuccheri e proteine

zuccheri e amidi (le fette di pane con la marmellata ad esempio)

associazioni corrette:

verdure e cereali

verdure e proteine

i vari tipi di frutta secca

In questo modo i veleni vanno eliminati ancor prima di eliminare i cibi acidificanti. Anche dai veleni deve prevedersi una Transizione, seppur breve, anzi è obbligatorio poiché proprio i veleni sono quelli che creano neurotossine e quindi dipendenza. Se si deve togliere l'abitudinario pane e formaggio, se ne ridurranno le dosi, si preferirà del formaggio fresco a quello stagionato (comunque per i formaggi sempre basse quantità) e si userà del pane integrale rispetto a quello bianco; l'obiettivo della Fase di Transizione non è nella fretta di arrivare al più presto alla Dieta a Basso Rilascio di Ceneri Acide (ortaggi e tuberi che sono amidacei, frutta e verdure), bensì di staccare i veleni dal corpo. Ma c'è ancora un passo intermedio: liberatisi delle associazioni pericolose, fin quando l'intestino non sarà a posto, la digestione di singole sostanze quali proteine, grassi, amidi, verdure e frutta sarà scorretta. Ecco quindi che anche in assenza di combinazioni pericolose abbiamo comunque produzioni di veleni per fermentazione e putrefazione. Allora l'unica cosa che ci rimane da fare è di ridurre le fonti di acidificazione: proteine, amidi e grassi al fine di ristabilire a passetti la vitalità dell'organismo e quindi la funzionalità intestinale. Ne parleremo adeguatamente più avanti.

I tempi sono personali, ma si è spesso verificato che almeno due anni sono necessari per arrivare almeno a una Dieta a Basso Rilascio di Ceneri Acide. Alcuni degli indicatori principali per dichiarare l'obiettivo raggiunto, sono i seguenti:

- inutilità d'uso della carta igienica: l'intestino avvolge con i muchi naturali le feci

le quali non lasciano residui al suo interno;

- lo stimolo orto-colico al mattino porta automaticamente a evacuare;
- lo stimolo gastro-colico porta a evacuare entro la mezz'ora dopo di almeno uno dei due pasti principali;
- quasi tutti i residui di grasso corporeo in eccesso sono stati eliminati.

Questa condizione, secondo me, autorizza il passaggio a una Dieta Senza Ceneri Acide in quanto **solo con un intestino sano** frutta e verdura a foglia verde non stazionano, non fermentano e non vanno in putrefazione.

La parola d'ordine rimane sempre SEMPLICITÀ: si deve giungere, in almeno **due anni**, a non mischiare più di tre tipi di verdure e passare gradatamente a un'alimentazione fruttariana e verdura a foglia verde.

Nel nostro discorso ci sono utili delle indicazioni dettate da tabelle alimentari.

#### a) Tabelle alimentari

Sui testi e in rete è un fiorire di tabelle alimentari; bisogna saperle leggere e capire cosa ci vogliono dire.

Tutti gli alimenti digeriti caricano i reni con un effetto acido o basico. Quando la dieta rende un carico acido netto, quali quelle che limitano il consumo della frutta e delle verdure, l'acido deve essere attenuato dai depositi alcalini delle riserve del corpo. I sali del silicio e del calcio nelle ossa rappresentano il più grande deposito della base alcalina nel corpo e quando sono utilizzati per neutralizzare gli acidi, sono eliminati nell'urina. I cibi maggiormente acidificanti sono i formaggi duri, i cereali, gli alimenti salati, carni e legumi, mentre gli unici alcalini sono frutta e verdura. Quando una dieta produce un carico acido, promuove la demineralizzazione dei depositi minerali dell'organismo. Sostituendo i formaggi stagionati, i cereali e gli alimenti trasformati con maggiori porzioni di frutta e vegetali, il corpo ritorna in equilibrio acido/base il che porta a ripristinare anche i nostri depositi di minerali. Un obiettivo da tener conto con l'alimentazione è l'evitare un carico acido netto sui reni. Sostanzialmente ogni alimento possiede un potenziale di acidità/alcalinità che si sviluppa all'atto della digestione, spostando l'ago dell'equilibrio organico acido-basico da una parte o dall'altra.

La guarigione passa necessariamente per queste tre fasi:

- scioglimento delle scorie depositate;
- neutralizzazione delle scorie;
- eliminazione delle scorie.

Tutti i cibi alcalinizzanti sono in grado di sciogliere i depositi di scorie acide, ma ci sono tisane e preparati (che vedremo più avanti) la cui capacità è maggiore di quella dei cibi; un esempio sono le tisane amare. Quando le scorie sono state staccate, esse divengono di nuovo un pericolo per l'organismo poiché essendo in circolo, possono nuovamente aggredire tessuti e organi. Diviene quindi importante riuscire a neutralizzarle per mezzo di cibi capaci di riportare il pH urinario a valori alcalini; si deve sempre evitare che i reni siano messi sotto stress da un carico acido elevato, poiché se ciò avviene vuol dire che l'organismo ha già cominciato a disperdere minerali al fine di impiegarli per la neutralizzazione.

Per una neutralizzazione immediata sono indicati centrifugati o estratti verdi di verdure

e ortaggi (sedano, carote, finocchio ecc.) essendo questi capaci, oltre che di neutralizzare, di ricostruire i depositi organici essendo costituiti di minerali biodisponibili, cioè vitalizzati dal mondo vegetale. Per le emergenze in farmacia si trovano Sali alcalinizzanti, ma questi non intervengono per la rimineralizzazione dell'organismo.

Alla fine, dopo neutralizzate, le scorie devono essere eliminate e questo può essere fatto con una buona dose quotidiana di acqua con pH non inferiore a 7.

Sono state elaborate delle tabelle dette P.R.A.L. (Potential renal acid load, carico acido potenziale renale), che indicano l'impatto acido o basico della digestione dei cibi sui reni. In parole povere, più il valore è negativo, migliore è il potere acido-legante (alcalinizzante) dell'alimento. Le tabelle sono state elaborate per incremento dei valori di acidità su 100 grammi di alimento:

Alimenti Alcalinizzanti (-)		Alimenti Acidificanti (+)	
Verdura		Pesce, Carne, Uova	
Cetrioli	-0,8	Aringa	7
Broccoli	-1,2	Merluzzo	7,1
Peperoni	-1,4	Manzo	7,8
Funghi	-1,4	Maiale	7,9
Cipolle	-1,5	Uova	8,1
Porri	-1,8	Pollo	8,7
Cicoria	-2	Tacchino	9,9
Lattuga	-2,5	Trota	10,8
Pomidori	-3,1		
Melanzane	-3,4	Legumi e semi	
Ravanelli	-3,7	Piselli	1,2
Patate	-4	Lenticchie	3,5
Cavolfiori	-4	Arachidi	8,3
Zucchine	-4,6		
Carote	-4,9	Latte e latticini	
Sedano	-5,2	Latte intero	0,7
Spinaci	-14	Formaggio	19,2
		Ricotta, stracchino, fiocchi di latte	8,7
Frutta		Formaggio stagionato	28,7
Anguria	-1,9	Parmigiano	34,2
Mela	-2,2		
Pesca	-2,4	Cereali, derivati dai grani e lavorati delle farine	
Ananas	-2,7		
Pera	-2,9	Pane	3,7
Ciliegia	-3,6	Pane nero	4,1
Kiwi	-4,1	Riso	4,6
Albicocca	-4,8	Corn flakes	6
Banana	-5,5	Pasta	7,3
Ribes nero	-6,5	Pane integrale	8,2
Uvetta	-21	Fiocchi d'avena	10,7
		Riso integrale	12,5

Tabelle del carico acido potenziale renale<sup>13</sup>

13 Fonte: REMER T, MANZ F., *Potential Renal Acid Load of Foods and its Influence on Urine pH*, in Journal of the American Dietetic Association, 1995 07 (Vol. 95, Issue 7).

Conoscere questi dati è di grande importanza per noi. Il concetto di neutralizzazione delle scorie distaccate e non neutralizzate è un problema che ho osservato molte volte in omeopatia; il medico individua il prodotto adatto, ma poi si vede il paziente accusare il contraccolpo dell'entrata in circolo dei veleni che non si è pensato di neutralizzare e questo lo porta in sofferenza: basterebbero due o tre centrifugati o estratti di succhi di verdure al giorno e bere tanta acqua per evitare molti stati d'animo negativi.

L'indicatore da tenere presente durante il processo che porta alla salute perfetta è che i veleni vengono eliminati essenzialmente attraverso i reni, per cui un modo empirico, ma di valore, è quello di tenere sempre sotto controllo il pH urinario con le striscette tornasole; se il pH dovesse andare a valori sotto 6,5 è corretto provvedere ad alcalinizzare il corpo per mezzo di centrifugati o succhi di verdura o Sali alcalinizzanti, questi ultimi limitandone l'uso il più possibile poiché alcalinizzano, ma non ricostruiscono i depositi minerali.

Se siamo giunti alla Dieta con Pochi Acidi, ci stiamo nutrendo di ortaggi, tuberi, frutta e verdura e abbiamo già tolto (il corpo lo ha scelto naturalmente) i cereali e le leguminose per gli effetti acidificanti. A questo punto ci torna molto utile una tabella che ci fornisce una immediata informazione circa il contenuto amidaceo dei suddetti cibi che verranno eliminati quando passeremo dalla Dieta con Pochi Acidi a quella Senza Ceneri Acide, cioè a solo frutta e verdura a foglia verde:

<i>Prodotti della terra poco o per niente amidacei:</i>	<i>Prodotti della terra mediamente amidacei:</i>	<i>Prodotti della terra molto amidacei:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asparago</li> <li>- Zucchino</li> <li>- Broccoli</li> <li>- Cardo</li> <li>- Fungo</li> <li>- Cicoria</li> <li>- Cavoli non a fiore (cappuccio, verza, cavolo nero)</li> <li>- Cipollina</li> <li>- Cetriolo</li> <li>- Crescione</li> <li>- Indivia</li> <li>- Spinacio</li> <li>- Fagiolino</li> <li>- Lattuga</li> <li>- Valerianella</li> <li>- Acetosa</li> <li>- Porro</li> <li>- Ravanelli</li> <li>- Rabarbaro</li> <li>- Scarola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carciofo</li> <li>- Barbabietola</li> <li>- Carota</li> <li>- Sedano rapa</li> <li>- Scalogni</li> <li>- Rapa</li> <li>- Cipolla</li> <li>- Pastinaca</li> <li>- Prezzemolo</li> <li>- Tarassaco</li> <li>- Rutabaga</li> <li>- Sassemfrica</li> <li>- Piselli freschi</li> <li>- Zucca</li> <li>- Cavoli a fiore (cavolfiore, broccoli)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Castagna</li> <li>- Patata</li> <li>- Topinambur</li> </ul>

## b) Due parole sulla Dieta Mediterranea<sup>14</sup>

I cereali, nonostante la loro capacità di produrre neurotossine e quindi dipendenza, vengono spacciati ancora come un pilastro della nutrizione umana con quella Dieta Mediterranea che ci pubblicizzano in continuazione; infatti il modello alimentare italiano di oggi conserva solo pochi aspetti della vera Dieta Mediterranea, oggi caratterizzata da un'abbondanza di pane e pasta. Il vero problema di questa farsa è che il numero di abitanti del pianeta è così elevato che l'uso di cereali è l'unico modo per mantenere tappata l'esplosiva pentola della fame. L'uso di questo inutile cibo umano era e rimane una strategia di carattere socio-economico: la produzione dei cereali costa poco e rende molto pur mantenendo un costo accessibile al consumatore finale. I cereali costano poco perché valgono poco; infatti, per legge di mercato, solo ciò che è raro o importante ha un prezzo elevato nelle società umane e non a caso proteine animali, frutta e verdura, **alimenti di reale valore nutritivo**, sono molto più cari. Pensiamo anche a quante famiglie sarebbero in grado di sostenere la spesa basata su un'alimentazione "nutriente". Ma di fatto i prodotti a base di cereali non sono nutrienti come frutta, grassi o proteine, hanno un indice glicemico altissimo e mettono sotto stress il sistema insulinico, gonfiano la pancia, provocano ritenzione idrica e acidificazione e tutte le popolazioni che fanno uso prevalente di questi cibi (che cibi non sono se non per gli uccelli), sono piccoli di statura, malati e indolenti a causa dell'impiego di grosse quantità di energia ai fini della digestione. Contengono troppi zuccheri e calorie in relazione al volume; il nostro sistema digerente non è predisposto ad assimilare gli amidi con facilità. Sono scarsi di proteine, particolarmente poche di valore biologico, contengono solo poche tracce di vitamine e minerali e sono ricchi di antinutrienti, così come dimostrato da questa tabella:

### UN CIMITERO DI NUTRIENTI

La povertà nutrizionale dei cereali non si evidenzia solo nello scarso valore biologico delle proteine; anche vitamine e minerali sono presenti in minime quantità come bene chiarisce lo schema che segue. Come si può ancora pensare che una poltiglia di amido cotto, scarsamente digeribile, dall'elevato indice glicemico, privo di fibre, vitamine e proteine, denso di antinutrienti, lieviti e conservanti sia funzionale alla nutrizione umana?

	Indice glicemico	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Vit. A (U.I.)	Vit. B1 (mcg)	Vit. B2 (mcg)	Vit. PP (mcg)	Vit. C (mg)
Riso	72	6	120	0,6	0	50	30	1.300	0
Pasta di semola	50	17	165	1,3	0	140	110	2.000	0
Pane tipo 00	69	14	63	0,8	0	40	0	0	0
Altri alimenti	Pesca 29 pompelmo 26 ciliegia 23 mela 39	Rapa 295 broccoli 130 mandorle 254 calamari 119	Latte 685 fegato 362 noci 380 tonno 351	Fegato 18 calamari 17 carne 2,5	Fegato 22.000 carote 10.000 spinaci 9.420 broccoli 8.120	Fegato 400 nocciola 480 maiale 490	Fegato 3.000 mandorle 670 nocciole 250 vitello 200	Tonno 10.000 salmona 6.500 coniglio 12.000 vitello 7.000	Rapa 125 broccoli 118 peperoni 106 cavolo 69

G. Topi: *L'alimentazione dell'atleta*, Edizioni Lombardo, Roma  
 A. Fidanza et al.: *La dieta Mediterranea*, LE SCIENZE, Milano

Scrive il prof. Fidanza:

"Fa comodo a molti spacciare l'abuso alimentare di amidi (pizze, pasta, pane) come "Dieta mediterranea". Le abitudini alimentari delle popolazioni del bacino del Mediterraneo sono, meglio sarebbe dire erano, caratterizzate dal consumo di frutta, legumi, ortaggi, pesce e olio d'oliva la cui pianta produttrice vegeta in modo esclusivo nell'area. Questo tipo di alimentazione nella quale i cereali giocano un ruolo marginale è ritenuto particolarmente idoneo per la prevenzione di tumori e malattie cardiovascolari grazie all'elevato contenuto in fosfolipidi del pesce, degli acidi polinsaturi dell'olio d'oliva, delle fibre e delle vitamine di frutta e verdura. I cereali vi sono compresi solo perché apportano energia di basso costo economico. Come si può ben capire, niente a che fare con certe merendine...".<sup>15</sup>

A livello di nutrienti i cereali sono praticamente nulla, ma per sfiammare l'intestino possono essere molto utili (a condizione che siano davvero bio e non geneticamente modificate e che provengano da coltivazioni originali).

Potremmo elaborare diverse scale di alimenti più o meno dannosi che possiamo considerare se ci troviamo su un percorso iniziatico: una scala potrebbe considerare l'effetto delle forme-pensiero, un'altra potrebbe prendere in esame la caratteristica nutriente dei cibi in relazione al loro potere acidificante e all'impatto glicemico, un'altra potrebbe considerare i devastanti effetti dei prodotti lattoderivati (per intolleranza enzimatica, potere mucogenico e muffe):

	Forme-pensiero	Caratteristiche nutrizionali, acidificazione e impatto glicemico	Intolleranze, muco & muffe dei lattoderivati e dei cereali
migliore ↑ ↓ peggiore	Frutta e verdura Cereali Lattoderivati Carni	Frutta e verdura Carni Lattoderivati magri-freschi Lattoderivati grassi-stagionati Cereali e tutti i derivati  <i>La frase "buono come il pane" dovrebbe risultarci addirittura offensiva...</i>	Tutti i cibi ad esclusione dei seguenti: tutti i lattoderivati e i prodotti dai cereali (*)  * i latticini per le pericolose muffe e per i problemi di intolleranza, i cereali oltre che per i fattori prima citati, anche per il pericolo della presenza di muffe

*In ogni scala in basso ci sono i fattori maggiormente "incriminati"*

Anche per questo motivo non può esistere una dieta valida per tutti, poiché tutti siamo diversi e ognuno deve avere il suo punto di partenza. Io preferisco l'approccio che comprende caratteristiche nutrizionali, minore acidificazione, scarsità di muffe e un

15 A. Fidanza, L. Martinoli, P. Mastroiacovo, V. Pace, *La dieta mediterranea*, in "Le scienze - Quaderno n. 72 - Alimentazione e salute", giugno 1993.

basso impatto glicemico poiché lo considero il più equilibrato, ma, anche in quel caso, come per tutte le scelte alimentari, la cosa va tarata *ad personam*.

### c) La dieta del gruppo sanguigno

La digestione avviene nell'intestino il quale apporta anche il 70% di contributo al nostro sistema immunitario. La natura ha provvisto il sistema immunitario di un meccanismo sofisticato che gli consente di riconoscere ed eventualmente combattere un agente estraneo. Questo meccanismo si basa sul riconoscimento di sostanze chimiche chiamate antigeni. L'antigene è una qualunque sostanza estranea che a contatto con l'organismo, è in grado di stimolare la produzione nel corpo di anticorpi specifici e di scatenare una risposta del sistema immunitario.

Negli ultimi anni giungono sempre maggiori notizie di persone che soffrono di problemi digestivi, di allergie e di problematiche autoimmuni e alcune ricerche individuano le cause nelle allergie o nelle intolleranze alimentari. È importante fare la seguente distinzione, spesso causa di confusione nei non addetti ai lavori:

- allergia alimentare: reazione del sistema immunitario che produce anticorpi diretti contro una sostanza nutritiva vista come intrusa;
- intolleranza alimentare: reazione che coinvolge l'apparato digerente le cui cause possono essere varie, tra cui la cattiva qualità del cibo, i conservanti o l'incapacità del sistema digerente a lavorare alcuni cibi.

Vi sono indizi di come i cibi possano contribuire ad alterare lo stato di salute (malattia cronica, affaticamento, sintomi digestivi) e infatti alcune diete in cui si tende a eliminare qualche cibo e a inserirne degli altri riescono, a volte, a ripristinare un equilibrio alterato; chiaramente ciò è funzione delle peculiarità di partenza di ognuno, motivo per il quale una dieta che può in qualche modo aiutare qualcuno può dimostrarsi completamente inefficace per un altro.

La scienza della nutrizione sta facendo passi da gigante per mettere a punto sistemi di analisi e approcci che possano individuare le necessità personali di ognuno: questo è il caso del lavoro del dott. D'Adamo, osteggiato originatore della dieta del gruppo sanguigno.

Prima che il patologo austriaco Karl Landsteiner nel 1901 scoprisse e classificasse i quattro gruppi sanguigni, il risultato delle trasfusioni era un terro al lotto. I primi gruppi sanguigni identificati furono quelli del sistema AB0 (leggasi A, B, Zero) che cataloga 4 gruppi diversi: il gruppo A, il gruppo B, il gruppo AB e il gruppo Zero, mentre solo nel 1940 fu scoperto il cosiddetto fattore Rh. Quando il sistema immunitario si accorge dell'ingresso nell'organismo di un antigene, produce anticorpi la cui funzione è quella di riconoscere l'agente estraneo e di renderlo inoffensivo con modalità che possono essere varie. Ogni volta che un antigene (il nemico) entra in contatto con il nostro organismo, abbiamo una riposta di difesa da parte del nostro sistema immunitario. Questo significa che chi possiede un sangue di gruppo A produce un anticorpo anti-antigene-B, così come chi possiede un sangue di gruppo B produce un anticorpo anti-antigene-A: per questo il sangue di un gruppo non si può donare a chi possiede antigeni incompatibili.

Ma cosa accade fisicamente? Gli anticorpi generati in presenza di gruppi sanguigni diversi sono i più potenti del nostro sistema immunitario e provocano agglutinazione, le

cellule si *incollano*, si raggruppano le une alle altre.

Uno degli indizi che vedono il cibo come causa che può indurre malattia è quello relativo a una classe di proteine agglutinanti conosciute come lectine le quali sono presenti in tutti gli alimenti sia del mondo animale che vegetale.

La scienza che studia le lectine è chiamata lectinologia ed è una branca della sierologia. Alcune di queste proteine hanno la capacità di legarsi agli zuccheri o ai carboidrati presenti sulla superficie delle cellule umane e oltre ad attivare il processo di agglutinazione, le lectine alimentari possono avviare una serie di effetti specifici sulle cellule mimando il comportamento di ormoni (mimetismo molecolare) o causare cambiamenti nelle cellule.

Le lectine possono essere tossiche, infiammatorie o possedere entrambe le caratteristiche.

Il 7 settembre 1978 nei pressi del ponte di Waterloo a Londra, il dissidente bulgaro Georgij Markov, che criticava dai microfoni della BBC e da Radio Free Europe il regime comunista bulgaro di Todor Zhivkov, venne colpito alla gamba da una sferetta d'oro sparata tramite un "ombrello bulgaro", un sistema pneumatico mimetizzato in un ombrello che spara sferette o punte intrise di sostanze velenose; morirà quattro giorni più tardi.

L'immediata autopsia fece fatica a scoprire la causa della morte, ma analisi specializzate diedero come risultato che l'uomo era stato ucciso da una sostanza di cui era ricoperta la sferetta; questa sostanza era la Ricina, una lectina tossica proveniente dai semi di ricino. Il potere agglutinante di queste lectine è tale da provocare l'immediata formazione di ammassi di globuli rossi tali da bloccare la circolazione del sangue causando un'atroce quanto veloce morte.

Molte lectine possono essere digerite dall'organismo, mentre altre sono resistenti alla cottura e agli enzimi digestivi.

Alcuni alimenti possono essere scarsamente tollerati a causa di una predisposizione genetica alla base o preesistente allergia alimentare o intolleranza, mentre altri sono tollerati in una certa misura in relazione a quantità o frequenza di assimilazione: persone che sono intolleranti al lattosio, lo zucchero del latte per deficit ereditario o acquisito dell'enzima lattasi, riescono a tollerarne piccole quantità, ma possono avere situazioni di gravi gonfiore, gas, dolori addominali vari e crampi con diarrea a seguito di ingestione di maggiori quantità di alimenti che contengono lattosio.

Quindi un alimento può diventare più o meno tollerabile per qualcuno a seguito di tutta una serie di modificazioni a cui il sistema immunitario è già pervenuto.

Le lectine possono avere effetti anche sulle mucose dell'intero apparato digerente provocando stati infiammatori e possono dar luogo a una sindrome conosciuta come *sgocciolamento* o *leaky-gut*, un disordine per cui la mucosa intestinale diviene più porosa del normale; in questa condizione gli spazi tra le cellule, divenuti più ampi, consentono il passaggio nella circolazione sanguigna di materiale tossico che dovrebbe invece ancora essere lavorato nell'intestino e abbiamo già visto che queste sostanze inquinano il sistema linfatico. Infatti a causa di ciò molti veleni, bypassando lo scudo intestinale, vanno a produrre effetti tossici sulle cellule; comunemente le zone colpite sono il cervello o i nervi periferici, la pelle, le articolazioni e varie ghiandole.

Le lectine del grano (ancora questi maledetti cereali...), delle arachidi e della soia sono

quelle maggiormente responsabili dell'aggravamento infiammatorio dell'apparato digerente e di altre malattie.

È quindi a causa di una ridotta igiene intestinale e per la conseguente alterazione della flora intestinale (anche a causa di antibiotici) che questo fenomeno può giocare un ruolo significativo nella crescente incidenza di malattie autoimmuni come il diabete, l'artrite e le malattie croniche intestinali come il morbo di Crohn e la sindrome da intestino irritabile.

Il naturopata americano Peter J. D'Adamo ha messo in relazione l'aspetto dell'impatto delle lectine sulla genetica ed ha osservato negli anni le reazioni di persone con specifico gruppo sanguigno rispetto agli alimenti traendone conclusioni abbastanza interessanti: questi dati gli hanno consentito di elaborare il concetto di **Dieta del gruppo sanguigno**. In definitiva sono stati classificati alimenti che presentano caratteristiche simili a quelle degli antigeni dei gruppi sanguigni estranei e che si comportano come nemici per le persone che possiedono anticorpi diretti contro quell'antigene.

Moltissimi alimenti sono stati classificati dal dottor D'Adamo secondo diverse categorie e gruppi, ma, per i nostri scopi, categorie quale quella dei dolci oppure specifici alimenti quale i liquori le avremo già abolite in quanto rientranti già di per sé nel discorso delle associazioni alimentari scorrette o in quei cibi "vietati" a chi è su un *percorso iniziativo*. Abbiamo inserito in queste tabelle solo alimenti *semplici*, seppur caffè e vino siano ancora presenti, in quanto per qualcuno possono essere ancora avvertiti come necessari nella Fase di Transizione. Inoltre non siamo d'accordo con il dottor D'Adamo quando afferma che i primi uomini erano cacciatori poiché noi appoggiamo l'ipotesi che invece erano fruttariani puri poiché riteniamo che per il fatto di non essere sensibili alle lectine animali (come per il gruppo 0), ciò non significa necessariamente che questo portatore fosse un mangiatore di carne.

Quindi, noi diamo alla Teoria del Gruppo Sanguigno valenza relativamente all'aspetto dei cibi da evitare in quanto non correttamente gestiti dal nostro gruppo sanguigno e al momento non ci interessa appoggiare altri aspetti della stessa in quanto non è un fattore della nostra discussione.

Per quanto ci riguarda, i dati sintetici risultanti nelle seguenti tabelle<sup>16</sup> devono essere considerati a seconda del punto del percorso in cui ognuno si trova, cioè se una persona è già giunta a eliminare un certo alimento, considererà questi dati per ciò che rimane ancora da affrontare.

Osservando gli studi del dott. D'Adamo si scoprirà che alcuni alimenti, nell'ambito dello stesso gruppo sanguigno, assumono valenze diverse se il soggetto è Secretore o Non-Secretore; questo fattore determina altre differenze sul piano alimentare in quanto gli alimenti ingeriti interagiscono con gli anticorpi presenti nelle secrezioni del tratto digerente, motivo per il quale un alimento che potrebbe andar bene per il gruppo A Non-Secretore, potrebbe essere dannoso per un gruppo A Secretore. Negli individui c'è un gene che determina la capacità di secernere gli antigeni del proprio gruppo

16 Le tabelle sono state fornite dalla redazione del sito [www.grupposanguigno.com](http://www.grupposanguigno.com) e si basano sui lavori del dottor P. J. D'Adamo.

sanguigno attraverso i fluidi e le secrezioni del corpo e questo concetto è completamente indipendente dal tipo di gruppo sanguigno al quale un individuo appartiene. In maniera semplicistica possiamo quindi definire:

- Secretori: quegli individui che secernono i loro antigeni del sangue attraverso i fluidi del corpo, quindi la saliva, la mucosa dell'apparato digerente e delle vie respiratorie;
- Non-Secretori: quegli individui che non secernono gli antigeni attraverso i fluidi.

A titolo di esempio, tra la popolazione americana l'80% sono Secretori e il 20% sono Non-Secretori; per conoscere il proprio status di *secretore*, è necessario sottoporsi a specifico esame (test di Lewis) per cui è buona norma statistica considerarsi Secretori fino a prova contraria.

## SANGUE GRUPPO 0

(per i non-secretori anche gli alimenti in corsivo risultano da evitare)

Classe di prodotto	Cibi da evitare
CARNE	Maiale, cinghiale e loro derivati (prosciutti, salumi), cuore di manzo, interiore, quaglia, tortora
PRODOTTI ITTICI	Aringhe affumicate e sotto sale, pesce gatto, palombo, polpo e piovra, salmone affumicato e di allevamento, conchiglie, trota di allevamento, <i>acciuga, calamari, granchio, cozze</i>
LATTE E DERIVATI	Ad esclusione di ghee, burro e pecorino, <i>formaggi di capra freschi, feta, mozzarella</i> , è bene evitare tutti i tipi di latte e gli altri lattoderivati.
SEMI E FRUTTA SECCA	Anacardi, arachidi, castagna europea, pistacchi, semi di girasole, semi di papavero
OLII E GRASSI	Derivati da: arachide, germe di grano, girasole, mais, margarina, palma, soia, <i>olio di borragine, fegato di merluzzo</i>
LEGUMI	Lenticchie, arachidi, fagioli (dall'occhio, borlotti, pinto), <i>soia, ceci, fave</i>
CEREALI	Frumento, mais, orzo, sorgo, <i>avena, farro, segale, grano saraceno, tapioca, soba</i> Alfalfa (erba medica, anche in germogli), aloe, cavolini di bruxelles, cavolo cappuccio (bianco verde e rosso e crauti), cetriolo, funghi champignon bianchi, olive nere, patate, <i>cavolfiore bianco, cavolfiore verde, melanzana, olive verdi, crauti</i>
VEGETALI	Arance, mandarini, avocado, kiwi, melone cantalupo, melone bianco, more selvatiche, noce di cocco, <i>fragole, albicocca, datteri, melia</i>
FRUTTA	Aceto, capperi, noce moscata, pepe bianco e nero, ketchup, senape, fruttosio, <i>miso, zucchero, cannella, miele, tamari, vaniglia</i>
SPEZIE & COMPANY	Caffè, tè nero, rabarbaro, iperico, aloe, cola, birra dei cereali sconsigliati, vino bianco, liquori distillati, latte di mandorla industriale, latte di soia
BEVANDE E INFUSI	

## SANGUE GRUPPO A

(per i non-secretori anche gli alimenti in corsivo risultano da evitare)

Classe di prodotto	Cibi da evitare
CARNE	Ad esclusione di pollo, piccione, struzzo, faraona, tacchino, è bene evitare tutti i tipi di carni
PRODOTTI ITTICI	Acciuga, anguilla, aragosta, aringa, spigola-branzino, calamari, pesce gatto, cernia, conchiglie, gamberi, granchi, halibut, molluschi bivalvi (cozze, vongole, ostriche ecc.), nasello, orata, persico dorato, passera, polpo, salmone affumicato e di allevamento, sarago, seppia, sogliola, trota di allevamento, storione
LATTE E DERIVATI	Ad esclusione di caprini, feta, fiocchi di latte, ghee, yogurt, stracchino, mozzarella, ricotta fresca e <i>latte di capra</i> , è bene evitare gli altri tipi di latte e latto-derivati
SEMI E FRUTTA SECCA	Anacardi, pistacchi, <i>semi di girasole</i>
OILI E GRASSI	Derivati da: arachide, burro, cocco, cotone, mais, margarina, palma, <i>fegato di merluzzo</i>
LEGUMI	Ceci, fagioli (alato, dall'occhio, borlotti, lima)
CEREALI	Tutti i prodotti che contengono frumento integrale (anche il germe), <i>mais</i>
VEGETALI	Cavolo cappuccio (bianco verde e rosso e crauti), melanzane, patate dolci, peperoni, pomodori, rabarbaro, olive, <i>funghi champignon bianchi</i>
FRUTTA	Arance, banane, mango, noce e latte di cocco, papaya, melone bianco, mandarini, <i>melone cantalupo</i>
SPEZIE & COMPANY	Aceto di tutti i tipi, maionese, salamoia, capperi, pepe, ketchup, peperoncino di tutti i tipi, <i>zucchero</i>
BEVANDE	Birra dei cereali sconsigliati, acqua di soda e di seltzer, tè nero, rabarbaro, cola, liquori distillati

## SANGUE GRUPPO B

(per i non-secretori anche gli alimenti in corsivo risultano da evitare)

Classe di prodotto	Cibi da evitare
CARNE	Anatra, cavallo, maiale, cinghiale, cuore di manzo, interiora, oca, pollo, quaglia, faraona, tortora, piccione, pernice
PRODOTTI ITTICI	Acciughe, anguilla, aragosta, barracuda, cozze, gamberi, granchi, lumache, ostriche, piovra e polpo, rane, ricciola, salmone affumicato e da allevamento, seppia, trota, vongole, spigola-branzino, <i>pettine</i>
LATTE E DERIVATI	Gelato, caseina, gorgonzola, mascarpone, sottilette <i>camembert, emmental, parmigiano, pecorino, provolone, svizzero</i>
SEMI E FRUTTA SECCA	Anacardi, arachidi, nocciola, carrubbe, pistacchi e semi di: girasole, sesamo (tahin), zucca
OILI E GRASSI	Derivati da: arachidi, borragine, cartamo, cocco, germe di grano, girasole, margarina, mais, sesamo, zucca, soia
LEGUMI	Arachidi, ceci, soia, fagioli (alato, neri, pinto, dall'occhio, azuki, neri), lenticchie
CEREALI	Amaranto, frumento, mais, grano saraceno, segale, kamut, tapioca, riso nero e selvatico, sorgo
VEGETALI	Aloe, carciofi, olive, pomodori, rabarbaro, ravanelli, topinambur, zucca, <i>patata</i>
FRUTTA	Avocado, cachi, fichi d'India, melograno, noce di cocco, nespola, <i>banana, melone bianco e cantalupo</i>
SPEZIE & COMPANY	Anice, cannella, capperi, salsa di soia, maionese, ketchup, tamari, umeboshi, malto d'orzo, pepe, <i>salamoia, senape mostarda, fruttosio, zucchero</i>
BEVANDE	Aloe, liquori distillati, cola, acqua seltzer, tiglio, latte di mandorla industriale, succo di barbabietola, <i>caffè, tè nero</i>

## SANGUE GRUPPO AB

(per i non-secretori anche gli alimenti in corsivo risultano da evitare)

Classe di prodotto	Cibi da evitare
CARNE	Ad esclusione di agnello, capretto, coniglio, tacchino, fagiano, montone, struzzo, è bene evitare qualsiasi tipo di carni
PRODOTTI ITTICI	Acciughe, aringa in salamoia, anguilla, aragosta, barracuda, conchiglie, molluschi (calamari, seppie, piovra e polpo, cozze, vongole ecc.), gamberi, granchio, halibut, ostriche, passera dell'Atlantico, passera pianuzza, ricciola, salmone affumicato, spigola-branzino, sarago, trota di allevamento
LATTE E DERIVATI	Brie, burro, camembert, caseina, gelato, gorgonzola, latte vaccino, mascarpone, panna, parmigiano, provolone, <i>emmental, pecorino, svizzero</i>
SEMI E FRUTTA SECCA	Nocciole, <i>pistacchio</i> e semi di: girasole, sesamo (tahin), papavero, zucca
OLII E GRASSI	Derivati da: arachidi, burro, cartamo, cocco, girasole, margarina, mais, nocciole, palma, sesamo, zucca
LEGUMI	Ceci, fave, fagioli (azuki, spagna, lima, mung, neri, dall'occhio), <i>anacardi</i>
CEREALI	Mais, grano saraceno, kamut, sorgo, tapioca, <i>frumento</i>
VEGETALI	Aloe, funghi champignon neri e shiitake, olive nere, ravanelli, rabarbaro
FRUTTA	Arance, avocado, banane, cachi, fichi d'India, melograno, mango, noce di cocco, mela cotogna, <i>mandarino, melone bianco, melone cantapulo</i>
SPEZIE & COMPANY	Aceto, anice, pepe, ketchup, salamoia, malto d'orzo, <i>sciroppo di riso, sciroppo d'acero, miele, zucchero</i>
BEVANDE	Cola, tè nero, rabarbaro, liquori distillati, <i>birra, caffè</i>

I cereali *vietati* (sia se integrali o in farina), possono in genere essere ingeriti sotto forma di germogli; le uova di gallina e il riso integrale non sono vietati a nessun gruppo, mentre il pepe nero e quello bianco sono vietati a tutti.

Questi dati sono riportati a titolo di riferimento generale; per avere una visione completa, consultare i libri del naturopata Peter J. D'Adamo, *L'alimentazione su misura, L'alimentazione su misura per la mamma e il bambino* e *La salute su misura* editi da Sperling & Kupfer oppure visitare il sito [www.grupposanguigno.com](http://www.grupposanguigno.com).

Poiché nelle tabelle complete si elencano anche cibi benefici, se si sospetta un'allergia o un'intolleranza a qualche cibo incluso tra quelli benefici, è bene comunque evitarlo.

È importante ripetere la differenziazione tra:

- allergia alimentare: reazione del sistema immunitario che produce anticorpi diretti contro una sostanza nutritiva vista come intrusa;
- intolleranza alimentare: reazione che coinvolge l'apparato digerente le cui cause possono essere varie, tra cui la cattiva qualità del cibo, i conservanti o l'incapacità del sistema digerente a lavorare alcuni cibi.

Qui stiamo parlando solo di quei cibi che provocano un intervento del sistema immunitario.

Una piccola nota va fatta circa la *celiachia*, una malattia che risulta in un'intolleranza intestinale permanente alla *gladina*, un componente del glutine tipico di quasi tutti i cereali.

La celiachia, che non affronteremo in questa sede, può dar luogo a due diversi tipi

di complicanze: quella autoimmunitaria legata all'azione degli anticorpi e quella del malassorbimento intestinale causato dall'atrofia dei villi con relativa incapacità di assorbire le sostanze nutritive, specie il ferro. Per l'enorme casistica di celiaci latenti che si slatentizzano all'improvviso a seguito di eventi traumatici o difficili (gravidanze, lutti, shock ecc.), potremmo, quindi, tutti potenzialmente rientrare in questa casistica, per cui sarebbe consigliabile riuscire a eliminare dalla propria alimentazione proprio i cereali e prodotti che li contengono.

I cereali appartengono alla famiglia delle graminacee, ma erroneamente, per estensione, spesso si assimilano ai cereali altre piante erbacee coltivate e lavorate allo stesso modo: è il caso del Grano Saraceno che non appartiene alla famiglia delle *Graminacee*, bensì a quella delle *Polygonaceae* e può essere un sostituto dei cereali, ma non per i gruppi B e AB che non lo tollerano per l'aspetto delle lectine. Lo stesso discorso vale per il mais (tollerato dal gruppo A) e il riso integrale (tollerato da tutti i gruppi) che non danno problemi di glutine.

Apriamo una parentesi sull'argomento solanacee, cioè pomodori, melanzane, peperoni e patate; a parte la patata che produce solanina se esposta alla luce divenendo verdina, i rimanenti prodotti non vanno mai mangiati acerbi in quanto il contenuto in solanina è inversamente proporzionale al grado di maturazione.

Ma per i pomodori, nello specifico, va fatto un discorso a parte: nel 1544 l'erborista Italiano Pietro Mattioli classificò la pianta del pomodoro fra le specie velenose; fino ad allora questa pianta era solo una pianta ornamentale e non da orto. I pomodori contengono una lectina pan-agglutinante, cioè capace di far agglutinare qualsiasi gruppo sanguigno, ma i possessori di gruppo 0 e AB sono in grado, per mezzo del loro sistema digestivo, di abbattere queste lectine.

In definitiva, solo un sistema digerente di un gruppo 0 o AB davvero sano sarebbe in grado di "digerire" le lectine del pomodoro, ma pur essendo in grado di digerire le lectine pan-agglutinanti, comunque ne rimarrebbe leggermente intossicato dalla solanina.

D'Adamo ha selezionato ricerche mediche e antropologiche riuscendo a combinarle con una acuta osservazione clinica e questo è ciò che lo ha portato a originare questa Teoria, ma nei suoi confronti c'è tanto apprezzamento quanto attacco; personalmente, prima di conoscerla, avevo fatto diversi periodi di pasti a monoalimento (frutta) che mi avevano procurato perdita totale di energia e mancanza di concentrazione e quando successivamente lessi il libro di D'Adamo verificai che quegli alimenti erano incompatibili con il mio gruppo sanguigno. Ho fatto anche altre prove cercando di tenere conto della Teoria senza fanatismi e devo dire che ha funzionato sempre. Credo che i disturbi siano funzione del proprio stato generale, delle abitudini e della capacità del corpo a reagire a questo tipo di attacco e forse proprio per tal motivo, la casistica dei danni da lectine incompatibili può non essere omogenea pur, se a mio parere, la teoria è fondamentalmente incontestabile.

Parliamo un attimo della moda di emulare gli orientali circa gli aspetti religiosi della dieta vegetariana; la religione dovrebbe orientare le persone al raggiungimento consapevole della propria natura e fa questo anche per mezzo dell'aspetto alimentare, suggerendo di evitare cibi che creano eccessivi acidi; ma una dieta strettamente vegetale, se viene proposta a un corpo intossicato, satura il sangue con troppi elementi alcalini,

determinando una superconduzione dello stesso (basso rò). Il caso di un corpo intossicato e di un rò basso è tipico del malato di tumore.

Quindi, dovendo rendere i precetti religiosi validi per tutti, bisognava elaborare un metodo "scientifico", cioè ripetibile e valido per tutti, senza confondere troppo le idee ai seguaci.

Nelle tabelle sopra proposte si vede che il riso integrale è tollerato un po' da tutti e chi in oriente elaborò la dieta vegetariana probabilmente sapeva che con una piccola percentuale di riso si evitava il rischio di alcalinizzare troppo il sangue pur potendo essere tollerato dai più. Quindi una piccola percentuale di riso integrale "doveva" essere aggiunta a una base principalmente costituita da vegetali affinché non si corresse il rischio di alterare il fattore rò. Oggi, purtroppo, il senso tecnico della dieta vegetariana è stato alterato, per cui vedo vegetariani che mangiano tonnellate di amidi con un po' di verdure. Al posto del riso, oggi abbiamo modo di utilizzare altri metodi (misura del pH) per verificare dove siamo sulla Fase di Transizione.

Un corpo abituato a essere alimentato da alcuni tipi di cibi scorretti, ha comunque creato degli equilibri per recuperare l'energia di cui ha bisogno, ma se d'improvviso togliamo al corpo tutti i cibi di cui normalmente si nutriva, avremo, con molte probabilità, un collasso energetico e a lungo andare problemi metabolici.

L'aspetto importante è che l'organismo non ha bisogno dei vecchi e pericolosi cibi, ma solo che non ne può ancora fare a meno fin quando il tessuto connettivale (mesenchima) non si ripulisce e rientrano in funzione parte dei mitocondri bloccati, facendo ridurre l'attività di quei neurotrasmettitori che inducono la produzione di energia a causa di un'iperproduzione di ormoni catabolici (fase di stress intenso).

La maggior parte delle persone può andare in astinenza dai vecchi e scorretti cibi allo stesso modo di un drogato nei confronti degli stupefacenti e addirittura possono presentare le stesse sintomatologie da astinenza. Con l'uso di sostanze che il corpo non riesce a digerire, se l'intestino – il cervello enterico – produce poca serotonina a causa della flora in disbiosi o se vi è presenza di ceppi anomali che vi proliferano o se vi è produzione di neurotossine (che creano dipendenza), la qualità del sonno e l'umore divengono pessimi. La salute perfetta – che corrisponde a uno stato di alta energia – non può essere raggiunta se l'organismo spreca energie tentando di digerire cibi che non sono indicati alla sua natura fondamentale.

Si sta effettuando un processo di guarigione solo se si riesce a controllare il proprio livello energetico poiché per guarire c'è bisogno di energia.

Spero di essere stato abbastanza chiaro a spiegare questo importante aspetto, visto che la stragrande maggioranza delle persone si getta a capofitto nei nuovi metodi e poi crollano energeticamente ed emotivamente.

In conclusione la stanchezza (se non è temporanea del tipo "eliminazione di tossine") è l'indicatore che l'organismo non è ancora in grado di produrre energia biologica per mezzo dei cibi e questa cosa si manifesta con calo di peso repentino ed eccessivo; per questo motivo è necessario tenere sotto controllo il peso assumendo cibi capaci di

rallentare l'eccessivo calo (si noti che non è considerata la compatibilità del cibo col gruppo):

Gruppo 0	Gruppo A	Gruppo B	Gruppo AB
Mais, fagioli di Spagna e bianchi, lenticchie, frumento, cavolfiore e molte varietà di cavolo, senape	Carne, latte e latticini, fagioli di Spagna, frumento	Mais, lenticchie, arachidi, semi di sesamo, grano saraceno, frumento	Carne rossa, fagioli di Spagna, semi vari, mais, grano saraceno, frumento

#### Cibi per ridurre il veloce calo di peso <sup>17</sup>

Generalmente patate o pane integrale tostato o pangermoglio di segale senza tostarlo (il pane a *mattoncino* tipico tedesco) sono di facile reperibilità e adatti allo scopo.

È da sottolineare che uno scarso livello energetico equivale a maggiori possibilità di contrarre malattie, per questo il periodo della Fase di Transizione deve durare un tempo "giusto" e deve essere calibrato sullo stato del singolo individuo. È quindi inutile essere drastici!!!

#### d) Integratori e coltivazione biologica

Gli integratori alimentari (o nutriceutici) sono sostanze che, considerate alimenti, possono fornire benefici alla salute. Gli integratori alimentari possono contenere vitamine, minerali, fibre e, soprattutto, estratti botanici direttamente ricavati da piante selezionate con effetti fitoterapici. Gli ingredienti di cui sono composti devono essere sicuri e solamente poche aziende sono oggi in grado di fornire prodotti di alta qualità, di origine controllata e clinicamente testati, ma sono dell'idea che **non dovrebbero mai essere assunti minerali se non in forma organica** (esempi di molecole organiche: picolinato, tartrato, citrato, fumarato, gluconato, piruvato, lattato, orotato; quest'ultima forma proviene spesso da sfruttamento animale).

Tutti i minerali di sintesi o estratti dal mondo minerale sono in forma inorganica e quindi praticamente privi di vitalità, di acqua biologica bilanciata e di bioenergia; pur essendo presenti nel corpo in quanto necessarie alle attività vitali, una volta assimilate, queste sostanze rubano, assorbono, fanno razzia di minerali, vitamine, enzimi e ormoni interni per essere adoperate, digerite ed espulse, lasciando il corpo non rafforzato e migliorato, ma addirittura indebolito e peggiorato (esempi di molecole inorganiche: cloruri, nitrati, solfati), motivo per il quale l'assimilazione di queste sostanze deve essere eseguita sotto stretto controllo medico.

La capacità di trasformare i minerali inorganici (tratti dal suolo) in organici (utili e assimilabili da ogni organismo animale) è peculiarità delle piante: questo è il motivo per cui i prodotti inorganici non possono essere facilmente utilizzati dal nostro organismo

17 Per gentile concessione della redazione del sito [www.grupposanguigno.com](http://www.grupposanguigno.com) di ricerche del dottor P. J. D'Adamo.

se non per specifiche attività (scheletri, dermascheletri ecc.). I minerali resi organici dalle piante risultano vitali e utili nelle giuste qualità e proporzioni grazie all'azione sinergica e armonica della natura, cosa che nessun laboratorio di chimica può fare.

Il sale da cucina è forse uno dei minerali-killer? Che sia una delle cause delle umane malattie visto l'uso di cui si fa da sempre?

In definitiva si devono evitare tutti i prodotti inorganici in quanto non assimilabili: un corpo animale può solo trarre nutrimento da altri corpi animali (carnivori) o da prodotti vegetali (erbivori), ma solo le piante sono in grado di nutrirsi e trasformare in forma organica i prodotti del mondo minerale.

Essendo per definizione alimenti e non medicinali, gli integratori alimentari vengono in genere assunti senza diretto controllo medico, ma poiché ho grande rispetto della figura del medico, sono dell'idea che un suo supporto è sempre qualcosa di auspicabile, se possibile.

Secondo gli studi del dott. D'Adamo, questi integratori sono da evitare in relazione al gruppo sanguigno:

Gruppo 0	Gruppo A	Gruppo B	Gruppo AB
Vitamina A Vitamina E	Vitamina A Betacarotene	- nessuno -	- nessuno -

Integratori da evitare secondo la compatibilità del gruppo sanguigno<sup>18</sup>

A causa delle coltivazioni intensive, dei terreni dilavati e impoveriti dai minerali e dei veleni normalmente usati sui prodotti della terra, i frutti che arrivano sulla nostra tavola possono essere impoveriti dei nutrienti. Per affrontare e ridurre più velocemente alcune patologie, può a volte essere utile far uso degli integratori.

Poi c'è il pericoloso aspetto dell'inquinamento da concimi, fertilizzanti e insetticidi chimici che si usano in agricoltura. Non sarà l'orto di casa, ma certamente il marchio biologico è una maggiore garanzia di sicurezza rispetto alla normale agricoltura.

Purtroppo anche quando si parla di biologico si deve comprendere che tale certificazione è divenuta principalmente un business per gli Enti certificanti. L'uva biologica prevede, ad esempio, comunque il trattamento con un prodotto a base di rame chiamato verderame; il rame è un metallo essenziale per l'organismo umano, ma in quantità eccessive diviene pericolosamente tossico in quanto rientra nella categoria dei metalli pesanti. Irrorare le vigne con il verderame causa due alterazioni principali: l'uva sarà più o meno ricoperta di rame, mentre ciò che cade sul terreno va a inquinare le falde acquifere. Tutto ciò alla faccia di ciò che noi crediamo sia biologico. Per biologico si intende l'adozione di procedure certificate per cui l'uso di prodotti chimici è controllato e quindi non necessariamente assente. Una coltivazione senza l'uso di alcun prodotto che non siano quelli naturali tipo letame ecc. è definito "non trattato".

Un'ultima osservazione deve essere fatta sulla frutta e sui semi oleosi: noci, nocciole, mandorle, olive, pinoli, pistacchi come anche semi di zucca, di canapa, di sesamo e così via: contengono alte dosi di calcio, magnesio e zinco; pur essendo fondamentalmente acidogeni, sono un toccasana per il costante apporto di acidi grassi omega 3-6-9; una manciata al giorno di questi frutti, adatti al proprio gruppo sanguigno, non dovrebbe mai mancare. Questa frutta non dovrebbe essere tostata o salata e dovrebbe essere sgusciata, ma non spellata, visto che notevoli apporti nutrizionali sono contenuti anche nella pellicina che spesso ricopre la vera parte propriamente commestibile del frutto. A mio parere, una volta tolte le proteine, prima di passare al regime puramente fruttariano questi alimenti oleosi dovrebbero rappresentare l'ultimo cibo ancora "essenziale" da eliminare.

Deve essere ben chiaro che non può esistere una dieta da manuale perché ogni azione deve essere mirata allo stato proprio dell'individuo.

Un individuo molto materiale difficilmente potrà fare a meno della carne, poiché senza essa il suo organismo non sarà in grado di generare energia, mentre un individuo già sul cammino spirituale potrà adottare un'alimentazione sattivica e quindi si potrà maggiormente orientare verso i prodotti della terra.

Inoltre è da considerare che il momento giusto per passare a questo tipo di alimentazione è quando già l'organismo possiede una buona dose di nutrienti: intraprendere questo tipo di alimentazione da un giorno all'altro senza passare per una Fase di Transizione, procurerà certamente danni metabolici.

A livello di normalità, cioè per la situazione statisticamente rilevante nelle persone, un'alimentazione parzialmente proteica è quella più indicata poiché questo tipo di alimentazione è in grado di portare un giusto equilibrio tra l'incapacità del corpo a produrre energia (per inattività mitocondriale) e la produzione energetica stressoria.

L'Età della Pietra viene suddivisa nei tre periodi Paleolitico, Mesolitico e Neolitico: un concetto molto interessante è citato nella paleodieta o dieta ormonale, in cui si cerca di porre in ultimo piano l'apporto di latticini e carboidrati visti come la causa del degrado organico dell'uomo. Recenti studi rilevano che il passaggio dell'uomo paleolitico dall'alimentazione del cacciatore-raccoglitore (caccia, frutta e verdura) a quella dell'agricoltore neolitico (con uso rilevante di carboidrati), abbia significativamente alterato in peggio la condizione di salute dell'uomo. L'uomo si sarebbe nel tempo adattato al consumo di cereali, ma l'elevata diffusione di intolleranze riconducibili ai cereali induce a rendere poco credibile questa ipotesi; la stessa problematica è riconducibile ai derivati del latte che oltre a essere causa di intolleranze e allergie, al pari dei cereali acidificano il corpo in modo eccessivo.

Nella nostra esposizione si sta tracciando solo un percorso verso la Salute Perfetta e stiamo ponendo attenzione a come mangia e si comporta un iniziato, ma queste considerazioni, seppur dotate di buon senso, non necessariamente collimano con lo stato di tutta la popolazione intossicata da anni di alimenti al limite del velenoso.

Quindi, per concludere, nessuna alimentazione è la migliore e tutte possono essere inadatte; ciò che determina il corretto sistema alimentare è il punto di partenza al quale ci si trova; ma ciò che è vero per tutti è che, in assoluto, l'uomo non è un onnivoro.

## NATURALE, BIOLOGICO, OGM, TRANSGENICO, FREGATURE

Sapete che differenza c'è tra un prodotto geneticamente modificato e uno geneticamente modificato? Beh, vi racconto una storia, una sporca storia...

Indipendentemente dal fatto che oggi ancora non si conoscano bene gli effetti dei prodotti OGM, è certamente saggio rimanere sempre al passo con la natura e non farsi attrarre da quei cibi prodotti da forzate tecnologie umane. Si vocifera infatti di problemi che deriverebbero dall'uso di farinacei, specie il frumento; vediamo un po' la situazione.

Dopo la fine della seconda guerra mondiale, nelle campagne arrivò definitivamente la rivoluzione tecnologica: trattori, trebbiatrici, chimica. Da allora il passo verso le biotecnologie del XXI secolo fu abbastanza breve: secondo il significato letterale del termine, sono biotecnologie tutte quelle pratiche che comportano la scelta e/o la modifica di organismi animali o vegetali al fine di renderli adatti a produzioni specifiche; esempi di biotecnologie antiche quanto l'uomo, sono gli incroci tra varietà colturali per ottenerne di nuove, l'utilizzo di lieviti per la produzione di pane, vino e birra, oppure l'uso di microrganismi per la produzione di formaggi e yogurt e questo solo per fare degli esempi.

Poiché tali tecniche erano frutto esclusivamente di prove ed esperienze casuali, l'intervento dell'uomo era abbastanza limitato, anche considerando il fatto che non era mai stato possibile renderle standard poiché non si era a conoscenza delle basi scientifiche su cui poggiavano; però, a partire dai primi del '900, con la scoperta delle leggi dell'ereditarietà da parte di Gregorio Mendel, l'abilità dell'uomo di modificare piante e animali è aumentata notevolmente, pur mantenendosi nell'ambito di una esclusiva accelerazione dei processi evolutivi.

Le distorsioni all'evoluzione naturale, seppur più o meno indotta, si sono avute in seguito alla scoperta del DNA da parte degli scienziati Watson e Crick nel 1953: da allora siamo entrati nella genetica ed è ciò che ha fornito all'uomo la possibilità di intervenire direttamente sui meccanismi vitali; da questa scoperta si è avviata la vera perversione delle biotecnologie.

Diamo un occhio superficiale, ma concreto, alla situazione.

C'è un grano, il *Triticum Turgidum* conosciuto come Kamut (questo nome è un marchio d'impresa della Kamut International) che, nonostante contenga maggiori percentuali di proteine del grano duro (quello usato per fare la pasta), risulta molto più tollerabile relativamente all'allergia ai frumenti, pur rimanendo controindicato ai celiaci proprio per la presenza del glutine.

Il Kamut era il grano degli antichi egizi e nell'antica lingua significa l'anima della terra; se andiamo a spasso nella storia, in alcuni disegni si nota che le piante di grano che gli antichi egizi coltivavano erano alte quanto gli stessi contadini. Poiché è accertato che l'altezza media degli antichi egizi era di un metro e sessanta, le piantagioni di Kamut potevano essere alte fino a un metro e ottanta, come tra l'altro lo sono attualmente, visto che quei semi sono stati recuperati.

Camminando in una piantagione di Kamut, si rimane affascinati dall'energia che ti avvolge per l'altezza delle piante, mentre contrariamente agli antichi disegni egizi, la pianta di frumento moderna è bassa. Cos'è accaduto? Perché?

Per comprendere cosa è accaduto, dobbiamo seguire lo sviluppo delle biotecnologie e lo

faremo proprio in relazione alle seguenti tipologie di grani:

- il grano naturale (ad esempio il kamut e alcune specie di farro)
- il grano proveniente dagli incroci naturali (innesti, incroci ecc.)
- il grano geneticamente modificato con metodi indiretti, senza intervenire sul DNA (OGM? vediamo tra un attimo): non appena scoperto il DNA subito si tentò di agire indirettamente su di esso sottoponendo vari semi vegetali a radiazioni o ad altri agenti mutageni. Si ottennero in tal modo mutazioni genetiche casuali che, in alcuni casi, davano origine a pianticelle con caratteristiche che sembravano potersi rivelare di qualche utilità per l'uomo. Dalla moltiplicazione di questi semi si sono ottenute una lunga serie di varietà geneticamente modificate, oggi diffuse e coltivate in tutto il mondo (es. grano "creso")
- il grano geneticamente modificato con tecniche transgeniche (OGM? anche di questo ne vediamo il significato tra un attimo), cioè quei sistemi atti ad intervenire direttamente sul DNA.

Ora viene fuori la fregatura: il termine **OGM** è definito come un organismo vivente a cui è stato modificato il patrimonio genetico per mezzo di tecniche di ingegneria genetica; per tale motivo si intende che solo quando si interviene direttamente sul DNA e si apporta modifica genica, si parla di OGM. Ma questo tipo di organismo è detto **transgenico** in quanto c'è una transizione di sostanze all'interno del DNA a seguito di una manipolazione diretta. Ma anche se non usiamo metodi per mezzo dei quali modifichiamo qualcosa il DNA lo modifichiamo ugualmente, non stiamo creando un OGM? Certamente sì!!!

L'orientamento internazionale continua a definire impropriamente come **Organismi Geneticamente Modificati (OGM)** solo gli **organismi transgenici** e non quelli geneticamente modificati, contribuendo a creare (volutamente?) confusione sul tema facendo credere che i veri organismi geneticamente modificati, ad esempio dalle radiazioni X o Gamma, non siano OGM. Stiamo a vedere cosa è successo...

Dei grani originali, quelli che posseggono ancora il patrimonio genetico inalterato, c'è poco da parlarne e del Triticum Turgidum, quello della Kamut International, ne abbiamo parlato.

Un aspetto interessante riguarda il grano proveniente da incroci naturali e per questo parliamo dell'opera che l'agronomo italiano di fama mondiale Nazareno Strampelli (1866-1942), prestò al regime di Mussolini. Il Regime persegua l'autarchia, una forma di auto-sostentamento e di indipendenza dalle materie prime straniere e in quest'ottica incaricò Strampelli che, in dieci anni di lavoro, riuscì a selezionare un centinaio di qualità di grani che avevano almeno le seguenti necessarie caratteristiche:

- che fossero capaci di adattarsi alle relative condizioni climatiche regione per regione;
- che fossero nutrienti e digeribili (per le conoscenze di allora);
- che sfamasse il popolo;
- che contenessero grosse quantità di quella proteina chiamata glutine che era ciò che dava l'energia e la forza alle milizie.

Infatti, circa quest'ultimo aspetto, anche gli antichi romani usavano il farro come alimento molto energetico e utilizzavano un pulmento (farina di farro tostata e cotta come la polenta) accompagnato da lenticchie e ceci; non capisco perché il regime non si orientò verso il maggior apporto energetico del farro e ripiegò verso il classico grano, ma a noi interessa solo capire come si è evoluta la storia delle biotecnologie.

Ritornando al lavoro di Strampelli, abbiamo sì dei grani non prodotti originariamente dalla Natura, ma comunque selezionati con metodi naturali come il famoso grano Senatore Cappelli. Il grano duro Senatore Cappelli è esente da ogni contaminazione da mutagenesi indotta in qualsiasi modo; questo tipo di grano era stato individuato in quanto ottimale prevalentemente per la zona dell'Italia centrale (Toscana, Marche, Sardegna).

Negli anni '60 cominciarono a cambiare le cose e si passò alle mutazioni; qualcuno ricorderà che una quindicina di anni fa la stampa tedesca ci accusò di produrre grano modificato geneticamente e venne costruita una campagna diffamatoria nei confronti dei prodotti italiani a base di frumento: qual è la verità? Qui passiamo al terzo caso, il più grave, quello dei grani a cui è stata apportata una mutazione del gene, ma che non sono ritenuti OGM.

Il 25 ottobre 1974 venne iscritta per decreto nel "Registro varietale" una nuova tipologia di grano duro che in pochissimo tempo avrebbe rivoluzionato la cerealicoltura italiana: il grano Creso. Questa tipologia di grano aveva tutti i numeri per vincere sulle altre: maggiore produttività, precocità, stabilità qualitativa, ricca di glutine, tutte caratteristiche che l'industria della pasta cercava da tempo. In più la pianta era molto più bassa delle altre che arrivavano anche al metro e sessanta per cui erano sempre minacciate da vento e pioggia: avere piante più basse è un enorme vantaggio per la coltivazione estensiva meccanizzata in quanto i bracci e le maglie delle trebbiatrici (la macchina che raccoglie il grano) sono basse; inoltre, un altro vantaggio non trascurabile, sta nel fatto che il frumento ad alto fusto "alletta", cioè si piega verso terra a causa dell'azione del vento e della pioggia. Anche per ovviare a questo inconveniente, il frumento è stato quindi per così dire "nanizzato" attraverso una modifica genetica (ma non in modo transgenico): piante basse non vengono piegate dal vento, cosa che non obbliga il contadino a variare continuamente la sua direzione di trebbiatura; in definitiva l'operatore va avanti e indietro per il campo senza il problema di dover recuperare la posizione di cattura della pianta se piegata in più direzioni.

Da una pubblicazione del 1984 si ricavò poi che quel grano era stato inventato e sviluppato presso il centro di studi nucleari della Casaccia, poco lontano da Roma, nei laboratori di quello che allora si chiamava Cnen e oggi si chiama Enea. Qui, un gruppo di ricercatori guidati dal professor Gian Tommaso Scarascia scopre che bombardando coi raggi Gamma di un isotopo radioattivo del Cobalto la varietà storica di grano duro allora più diffusa (la "Senatore Cappelli"), si producevano delle mutazioni geniche straordinarie. Incrociando poi quel che ne veniva fuori (il "Cappelli CB144") con un'altra varietà, la messicana "Cimmyt" se ne dava l'ultimo tocco e da qui nacque il malefico grano Creso, quello che tutti i giorni avete sulle vostre tavole: sì, state mangiando OGM da quando siete nati e non lo sapete, anche per molti prodotti biologici nei quali non si dichiara la qualità del grano utilizzato.

La modifica genetica delle varietà di grani moderni è correlata a una modifica-

della loro proteina e in particolare di una sua frazione, la gliadina, che è una proteina dalla cui digestione si produce una sostanza chiamata frazione III di Frazer alla quale è dovuta l'enteropatia infiammatoria e quindi il malassorbimento (intolleranza al glutine e allergie): ed ecco la celiachia. I grani fondamentalmente non sono cibi adatti all'alimentazione umana, ma se ci mettiamo anche la modifica genica (con metodo diretto in laboratorio di genetica o con metodo indiretto per irradiazione), siamo davvero messi male. Attualmente in Italia si ipotizza una potenziale popolazione di 400.000 celiaci e c'è una precipitazione della malattia di 2.800 nuovi casi all'anno con 55.000 malati già diagnosticati. Mentre qualche decennio fa l'incidenza della malattia era di un caso ogni mille o duemila persone, oggi siamo giunti a dover stimare 1 caso ogni 100 o 150 persone e questi dati sono balzati in alto proprio in questi ultimi decenni, con l'avvento di grani non naturali.

Questo non significa che un celiaco possa far uso di prodotti contenenti glutine anche se contenuto in grani naturali: quando la malattia è precipitata, bisogna in ogni caso astenersi dall'ingerire glutine.

Va da sé che dopo qualche anno il Creso diventa la varietà più prodotta in assoluto: ancora oggi ha un posto di rilievo tra i dieci tipi di grano duro che vanno per la maggiore, quasi tutti selezionati negli ultimi 10 anni a partire proprio dal Creso.

Questo tipo di grano ha le seguenti preziose caratteristiche "commerciali":

- abbassamento della pianta;
- si evita la eterogenicità della direzione della pianta con un enorme "spreco" di tempo in fase di trebbiatura evitando di dover continuamente ridirezionare il senso di marcia della macchina trebbiatrice o addirittura intervenire a mano;
- maggiore produttività a parità di spazio.

Seppur questi sono aspetti invitanti per i contadini, il risvolto negativo è l'aver ottenuto una minor fertilità della pianta, per cui il contadino si è infilato in un mercato obbligato di acquisto annuale di semi. Al contrario, pur essendo altamente fertile, la resa del grano Cappelli è bassissima, 14 quintali per ettaro, all'incirca come quella del Kamut, mentre quella del grano irradiato può arrivare fino a cinque volte tanto.

Altri tipi di grani derivanti da ulteriori manipolazioni del progenitore Creso sono etichettati con nomi inventati, tipo Duilio, Rossella e così via a seconda della moda e della fantasia del genetista o del proprietario dell'azienda produttrice di quel nuovo tipo di grano che magari vuole dedicarlo alla sua amata, un po' come fate con il nome della vostra barca o della vostra villa: pura fantasia.

La fregatura sta nel fatto che si crede che un prodotto sia OGM solo se si va a manipolare un gene (per essere cavillosi quella è una mutagenesi diretta), ma ciò non toglie che se alla fine abbiamo una mutazione della catena genica per mezzo di metodi esterni, sempre di mutazione genetica si tratta. Quindi buon appetito con brioche, cornetti, pasta, pane e dolci all'effetto-cobalto.

Oggi si intende per OGM un prodotto al cui DNA, in un laboratorio di genetica, si mette mano alla catena genica per produrre una mutazione, ma quasi nessuno è al corrente che se i geni si modificano nei laboratori nucleari per mezzo di radiazioni, il prodotto non è inteso OGM anche essendo geneticamente modificato; risultato: può essere venduto e pubblicizzato come prodotto non OGM pur, praticamente, essendolo a tutti gli effetti.

Secondo la legge, il produttore non è obbligato a dichiarare il tipo di grano che sta usando nei suoi prodotti; figuratevi che i grani vengono conferiti ai consorzi che chiaramente li mischiano tutti per produrre un solo tipo di farina o di semola. Allora chiedetevi: se le qualità dei vari tipi di grani sono tali da non poter assicurare una quantità minima di glutine per far addensare la pasta, che soluzione si trova?

La legge, che dovrebbe proteggere il consumatore, viene spesso in aiuto dell'industria. Secondo il DM 209/96 e il Regolamento CE 1333/08, gli additivi vanno sempre segnalati in etichetta: la cosa strana è che se l'additivo viene messo nel prodotto finito va dichiarato, ma se l'additivo è usato nella lavorazione di un prodotto che serve a farne un altro allora diventa "coadiuvante alimentare" e quindi si può omettere dalla dicitura (Decreto Legislativo 109/92 art. 7, lettera "C": *per coadiuvante tecnologico si intende una sostanza che non viene consumata come ingrediente alimentare in sé, che è volontariamente utilizzata nella trasformazione di materie prime, prodotti alimentari o loro ingredienti, per rispettare un determinato obiettivo tecnologico in fase di lavorazione o trasformazione e che può dar luogo alla presenza, non intenzionale ma tecnicamente inevitabile, di residui di tale sostanza o di suoi derivati nel prodotto finito, a condizione che questi residui non costituiscano un rischio per la salute e non abbiano effetti tecnologici sul prodotto finito*). Il fatto che non costituiscano un rischio non significa affatto che siano innocui; orbene, non si riesce a comprendere quale motivazione socialmente e moralmente apprezzabile abbia indotto a emanare per alcuni casi una disposizione che volutamente tenga all'oscuro il consumatore della presenza di queste sostanze nell'alimento o bevanda che si accinge a consumare personalmente o a far consumare da altri.

Un orientamento simile lo troviamo anche per gli ingredienti di prodotti bio: il Regolamento CE n. 834/2007, attuato in data 1 gennaio 2009, parlando del marchio biologico europeo da apporre sugli alimenti bio, all'articolo 25 dice che è consentito l'utilizzazione del marchio solo se almeno il 95% in peso degli ingredienti di origine agricola è biologico; ciò significa che entro il 5% un'azienda Bio ci può mettere dentro quello che vuole senza l'obbligo di dichiararlo (a patto che non siano prodotti contenenti, costituiti o derivati da OGM – articolo 30), ma questo nessuno lo sa. A questo punto un'azienda che dichiara in etichetta che il 100% del prodotto proviene da agricoltura biologica è da preferire a chi non lo dichiara.

Ma torniamo alla pasta: se la quantità di glutine necessaria per addensarla è bassa, come si rimedia? Appunto con degli eccipienti: lattosio e polvere di marmo, ad esempio. Sì, avete letto bene...

All'altro opposto abbiamo che se coloro che dichiarano che il prodotto è costituito da un determinato tipo di grano e invece vi si trova all'interno anche un grano di altro tipo, allora scatta un'azione penale.

Se avete osservato attentamente il mercato, quando nel 2006 è stata attuata la legge che obbligava a dichiarare la presenza di prodotti allergizzanti (tipo il lattosio), alcune aziende hanno inaugurato nuove linee di pasta dal costo più elevato: per forza, se devono entrarci qualità migliori di grano, il prezzo deve aumentare. È da tenere presente che le leggi vengono rese efficaci anche diversi anni dopo la loro elaborazione, per cui, fino alla fine, i consumatori mangeranno schifezze.

L'attuazione è infatti avvenuta con il Decreto Legislativo 8 febbraio 2006, n. 114 (Gazzetta

Ufficiale n. 69 del 23 marzo 2006), ma attua direttive della CEE anche abbastanza datate: 2003/89/CE, 2004/77/CE e 2005/63/CE.

Prima di dare un'occhiata alla salubrità di un prodotto a base di cereali, diamo un'occhiata a queste definizioni.

- Molatura: procedimento di frantumazione fine del chicco di grano al fine di renderlo commestibile. È possibile ottenere dalla lavorazione anche un grado di raffinazione per eliminazione della buccia e questo rende il prodotto più o meno raffinato. Questi sono i livelli dal meno raffinato al più raffinato: integrale, farina (semi integrale), farina 0, farina 00, farina 000. Al di sotto di un certo grado, non è possibile arrivarci con il classico mulino a pietra ed è necessario l'uso del mulino a cilindri d'acciaio. Con queste farine non si può ottenere la pasta secca, ma solo quella fresca.
- Semolatura: sistema di frantumazione del chicco di grano per avere dei granellini sferici abbastanza uniformi tra loro al fine di poter ottenere una farina per la pasta secca in quanto la proteina del glutine non viene distrutta come nella farina da molatura. Anche per questo procedimento ci sono tre livelli: integrale, semolato e semola. Proprio la semola, la sostanza con cui maggiormente si fa la pasta secca, soffre dell'alterazione strutturale della proteina del glutine, motivo per il quale la pasta a base di semola perde le sue qualità nutrizionali e provoca difficoltà di digestione, il tipico gonfiore di pancia da amidi.

In definitiva, la salubrità di un prodotto quale la pasta, deve rispondere almeno a queste caratteristiche:

- la qualità delle sostanze primarie, se trattasi cioè di grani originali o modificati: questa cosa viene sempre dichiarata da parte di coloro che usano prodotti buoni; è un fatto di onestà e sinonimo di qualità reale che un'azienda seria ci tiene a pubblicizzare;
- deve essere costituita da semolato o da integrale e non da semola: la semola provoca problemi di digeribilità e di nutrizione;
- deve essere trafilata al bronzo ed essiccata con metodo lento a bassa temperatura; attualmente il mercato si muove in direzione opposta, cioè si trafilà al teflon (si vede dal fatto che la pasta è lucida) e viene essiccata al forno e quindi a caldo, cioè a temperature superiori a 60-80°C e ciò determina la vetrificazione superficiale del glutine. Questa cosa può far promettere una pasta che non scuoce e ve ne accorgerete anche dal fatto che l'acqua di cottura rimane limpida perché non si colora dall'amido che rimane tutto imprigionato nella vetrificazione superficiale; questo glutine difettoso produce enormi sforzi al pancreas causando allergie in concomitanza all'uso di pessime qualità di frumenti lavorati in modo ancor più selvaggio. Dopo l'essiccazione lenta prevede temperature di 39-42°C per tempi più lunghi. La pasta "buona" ha bisogno di un litro d'acqua ogni cento grammi di prodotto proprio per attrarre e diluire l'amido durante la cottura.

Per tutti i motivi finora esposti, una pasta prodotta in modo decente non può costare poco, tipo 90 centesimi al chilo.

Quindi, anche quando leggiamo le ricerche e i riferimenti citati in questo libro, dobbiamo, per dovere etico, porre una linea di confine tra quegli studi che sono rivolti a grani originali e a quelli modificati; infatti se gli stessi studi fossero stati condotti prima di questa infestazione del Creso e della sua nefasta progenie, avrebbero dato risultati meno mortiferi.

Inoltre un pericolo enorme per la salute dei cittadini sta nella migrazione del gene impiantato verso altre specie: come affermato da un nuovo studio americano, il polline di un tipo di erba geneticamente modificata (OGM) era stato trasportato dal vento per circa 21 chilometri prima d'impollinare altri prati; questo significa che il mondo è a rischio di contaminazione OGM per il semplice effetto del vento.

Questo dimostra l'impressionante aggressività dei pollini OGM e la loro capacità di contaminare la biodiversità circostante; ma attenzione, la storia potrebbe non essere finita: i brevetti per semi OGM sterili registrati sono già 31 e una nuova tecnica, analoga, è già stata proposta. Si chiama Gurt (Genetic Use Restriction Technology) e funziona in questa maniera: i semi in vendita sono apparentemente normali e liberamente ripiantabili; ma se il contadino vuole esaltare le capacità di quelle piante, ottenute con la manipolazione dei geni e nascoste nel DNA, dovrà comprare uno speciale spray che agisce come attivatore, sborsando ogni anno altri soldi oltre all'acquisto dei semi.

Sono d'accordo con le parole di Ernesto Landi, Presidente dell'Ordine Nazionale dei Biologi italiani, quando dice: "Non esito a definire pauroso lo scenario che l'intreccio di tecnologia, scienza e interessi commerciali ci fa intravedere. Non mi piace un mondo in cui l'agricoltura e dunque il diritto a una alimentazione sana, equilibrata e quantitativamente sufficiente, possa venir messo sotto il completo controllo di pochi giganti multinazionali. Questo pericolo è particolarmente acuto e terribilmente probabile. La scienza e la tecnica devono essere strumenti di progresso e di democrazia e non dovrebbero piegarsi alle cieche leggi di un'economia che non rispetta i reali bisogni della gente. Non bisogna dimenticare che le società umane sono strutture che elaborano complessi codici di comportamento all'interno dei quali si organizzano rapporti centrati sulla condivisione di valori comuni. Tale elaborazione culturale crea una rete di interessi e di scambi basati sulla solidità e la compattezza dell'intero sistema sociale. Senza il cemento culturale, da cui discendono norme di comportamento condivise, non esisterebbero strutture sociali e nemmeno scambi. La sfera economica, dunque, deriva e dipende dalla sfera culturale e deve essere a servizio di questa, non viceversa".

Se dedicassimo un po' di attenzione all'etimologia delle parole, scopriremmo che i pomodoro erano chiamati così perché in origine erano giallo-oro, non rossi e mentre oggi molti sono di tipo OGM, centinaia di anni fa il loro colore rosso era stato ottenuto con procedimenti naturali. Addirittura è concesso chiamare "integrale" un prodotto in cui la farina bianca è stata mischiata alla crusca (quindi senza germe) invece che proveniente dalla diretta macinazione integrale.

Vediamo cosa scrive sulla rivista Nexus il dott. Gregory Damato, medico austaliano, in un articolo di settembre 2008<sup>19</sup>: "La storia del Codex ha avuto inizio nel 1893 quando l'Impero Austro-Ungarico stabilì di aver bisogno di una serie di direttive generali a cui

19 Dal servizio: "La lotta contro il Codex Alimentarius" del dott. G. Damato – Nexus n. 78 ed. italiana, pagine 15-20 (enfasi aggiunta).

i tribunali potessero fare riferimento nei casi concernenti i prodotti alimentari. Tale serie di direttive di regolamentazione divenne noto con il nome di Codex Alimentarius e rimase in vigore sino alla caduta dell'impero, anno 1918".

Nel corso di una riunione tenutasi nel 1962, le Nazioni Unite (ONU) decisero che il Codex andava ripristinato a livello mondiale, onde "tutelare" la salute dei consumatori. I finanziamenti destinati al Codex sono per due terzi stanziati dalla FAO (Organizzazione per l'Agricoltura e l'Alimentazione), mentre il restante terzo è di competenza dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità).

Nel 2002 l'orientamento del Codex ha destato preoccupazioni per la FAO e l'OMS le quali hanno assoldato un consulente esterno che ne valutasse la performance dal 1962 e stabilisse quale direzione l'organizzazione commerciale dovesse intraprendere. Il consulente concluse che il Codex doveva essere smantellato senza indugio; fu a questo punto che la grande industria si intromise ed esercitò la sua potente influenza, il cui esito aggiornato fu un elusivo rapporto con cui si richiedeva che il Codex si occupasse di 20 questioni all'interno dell'organizzazione. [...] A esercitare in maggior misura il dominio sull'agenda del Codex sono gli Stati Uniti, il cui scopo primario è quello di favorire i cospicui interessi dei colossi multinazionali della farmaceutica, della chimica, del settore agroalimentare e simili. [...]

L'ultima riunione del Codex tenutasi a Ginevra (30 giugno-4 luglio 2008) si è conclusa con alcuni interessanti esiti. Dato che gli Stati Uniti continuavano a spingere le distorte agende dei colossi multinazionali della farmaceutica, della chimica, del settore agroalimentare e simili senza tenere nella minima considerazione il contributo di molti altri paesi, ha cominciato a emergere una certa acrimonia che bolliva in pentola da lungo tempo. Se, come da copione, gli USA non intendono considerare il contributo di una nazione, il paese che ospita la riunione semplicemente nega i visti ad alcuni delegati ufficiali. Numerosi paesi contestano tale prassi e hanno dichiarato che in virtù di questa e altre ragioni, le decisioni prese dal Codex in loro assenza non hanno legittimità internazionale.

Un altro cruciale oggetto di controversia è che gli USA e la Commissione del Codex Alimentarius si rifiutano ostinatamente di acconsentire all'etichettatura degli OGM. Da circa diciotto anni Giappone, Norvegia, Russia, Svizzera e virtualmente tutti i paesi africani nonché i 26 paesi dell'Unione Europea lottano contro gli USA per introdurre l'etichettatura obbligatoria degli OGM; gli USA a loro volta considerano erroneamente gli OGM equivalenti ai non-OGM unicamente in base a un provvedimento legislativo, risalente al 1992, dell'allora presidente George H. W. Bush.

Di conseguenza, prima della loro immissione sul mercato statunitense, sugli OGM di qualsiasi tipo non vengono condotti test di sicurezza. La FDA si rifiuta di esaminare dati sulla sicurezza se non per condurre una singola revisione preliminare sullo sviluppo dell'organismo.

Coloro che si oppongono alla politica statunitense di proibire l'etichettatura degli alimenti geneticamente modificati hanno tratto la conclusione che gli USA non la vogliono in virtù delle potenziali complicazioni legali e relativa assunzione di responsabilità da parte dei produttori e del governo statunitense in caso di tracciabilità di tali prodotti. Se milioni di persone risultano danneggiate o uccise a causa dell'instabilità dei batteri marker e dei virus promotori del DNA inserito quando si verifica l'interazione con la struttura fluida e dinamica dell'organismo umano, allora ne potrebbero conseguire milioni di cause legali.

Se, invece, tali OGM sono del tutto non rintracciabili, allora non è possibile accettare la responsabilità del governo o delle corporazioni del danneggiamento alla salute dell'intera popolazione. Alcuni scienziati della FDA (Food and drug administration, l'ente governativo USA che si occupa della regolamentazione di alimenti e farmaci) hanno ripetutamente segnalato con allarme i pericoli derivanti dal rilascio di OGM nelle forniture alimentari generiche, ma sono stati ignorati o regolarmente messi in disparte. Prima della sessione di Ginevra, la Commissione del Codex sull'Etichettatura degli Alimenti si era riunita a Ottawa, in Canada (dal 28 aprile al 2 maggio 2008), riunione conclusasi con svariati paesi pro-etichettatura furiosi per il fatto che la commissione non aveva analizzato con obiettività la ricerca empirica, preparata dalla delegazione sudafricana, che esponeva nel dettaglio i pericoli degli OGM. Il documento delineava la necessità di un'etichettatura obbligatoria degli OGM, ma è stato ignorato e in seguito ritirato a causa delle pressioni USA. Di conseguenza, vari paesi hanno progettato di accantonare le prescrizioni del Codex e di adottare un proprio sistema di etichettatura degli OGM, nell'ottica di limitare la diffusione di cibo "letale"; tale iniziativa si è rivelata fonte di grave imbarazzo per la FAO e l'OMS.

Secondo la dottoressa Laibow, in occasione della recente riunione di Ginevra la FAO e l'OMS sono infine intervenute e hanno deciso di avviare un programma atto a identificare la contaminazione di basso-livello di OGM negli alimenti.

La definizione di contaminazione di basso-livello dipenderà comunque dagli standard di ciascun paese. Ad esempio, attualmente gli Stati Uniti consentono sino al 10 per cento (il tasso più elevato di tutti i paesi sottoposti al Codex) di contaminazione OGM di alimenti biologici e, sorprendentemente, permettono comunque che questi vengano etichettati con la "Certificazione Biologica del Ministero dell'Agricoltura". Alcuni governi, come nel caso dell'Unione Europea, ammettono solo lo 0.9 per cento di contaminazione, mentre altri riducono la percentuale addirittura allo 0.1.

Comunque sia, l'impiego da parte di FAO e OMS del termine "contaminazione" non si limita a descrivere che OGM sono stati miscelati ad alimenti normali; tale termine è peraltro decisamente degno di nota, dal momento che non è più possibile negare la maggior parte delle ricerche sui pericoli rappresentati dagli OGM. Ovviamente gli Stati Uniti hanno contestato con veemenza tale designazione, ma questa volta inutilmente. Anche se FAO e OMS non sono arrivate al punto di richiedere l'etichettatura obbligatoria degli OGM, il loro riconoscimento che questi ultimi possono contaminare gli alimenti rappresenta un enorme successo per la libertà sanitaria. Da un punto di vista logico la fase successiva sarà quella di estendere tale prerogativa all'etichettatura obbligatoria, ma si tratta ancora di un'iniziativa in itinere."

Per concludere, problemi di leggi poco cautelanti nei confronti dei consumatori sono presenti su centinaia di prodotti; per esempio, andate al negozio e leggete le etichette delle bottiglie d'olio extra-verGINE che sono sullo scaffale: sono pochissime quelle che dichiarano che le olive sono prodotte in Italia, ma molte giocano dichiarando che l'olio è stato confezionato in Italia e non dicono altro non avendo l'obbligo di dichiarare da dove provengano le olive. Circa gli olii di semi, non esiste alcun regolamento che impone, come per l'olio extra-verGINE, la spremitura per mezzo di procedimenti meccanici, per cui se non è scritto, l'olio di semi che state usando è ottenuto per mezzo di estrazione con solventi chimici.

La vera conoscenza richiede un piccolo sforzo e occorre scavare almeno un palmo sotto il normale livello di ciò che è percepito come "tutti sanno che"; se impariamo a guardare la realtà verificando e sperimentando, possiamo fare qualcosa per cambiarla, se non ci piace. Non è facile evitare di essere imbrogliati: tutto viene fatto in maniera sottile e soft da far sembrare tutto normale: tradire la moglie per dare una boccata d'aria al rapporto, usare il telefono dell'ufficio per abitudini personali, farsi ipnotizzare dalla PNL, continuare a dire IO SONO DIO e contemporaneamente fregando il prossimo, andare in giro sorridendo "pensando positivo" anche quando qualcuno ti sta violentando tua figlia o i politici stanno distruggendo la tua nazione: "tutto normale" ... e lo sarà normale fin quando non capiremo che ciò che accade è solo l'ombra della nostra coscienza e che, se non cambiamo noi, le cose che accadono sono **sempre** il risultato del nostro modo di prenderci la responsabilità della nostra vita e dell'ambiente che ci circonda, nel bene o nel male.