



Luca Speranza
Silvio Sciurba

Fruttalia

Benessere e salute
con buonsenso e semplicità

Come attivare
le innate
capacità
di guarigione
del proprio
corpo



Luca Speranza e Silvio Sciurba

FRUTTALIA



Attivare le capacità innate del corpo
per migliorare benessere e salute
con buonsenso e semplicità

Luca Speranza e Silvio Sciurba
Fruttalia

Copyright © 2014 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana ottobre 2010

Seconda edizione italiana pubblicata nel settembre 2014 da Edizioni
Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444-
239189, fax 0444-239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel settembre 2014 presso la tipografia CTO, Via Cor-
betta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in
alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi
citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-123-4

Indice

Premessa	7
Introduzione.....	11

PARTE PRIMA

Il sistema Fruttalia	15
Quando ci definiamo “ammalati”?.....	22
Analisi dello stato di salute	24
Disturbi più diffusi.....	28
Il segreto è la pulizia del sangue.....	33
Importanza dei sali minerali	35
La vitalità	37
Invecchiamento e giovinezza	43
L'alimentazione corretta	47

PARTE SECONDA

Louis Kervran e la B12.....	51
La propaganda	56
Analisi della dieta del XXI secolo	59
Le informazioni errate e il “mettere in dubbio”	62
La farsa delle calorie	64
La dieta equilibrata.....	65
L'uomo è condivoro	66
L'essere umano è fruttariano?	72
Il mito delle proteine.....	78

Mi hanno contagiato.....	83
Libertà di scelta.....	87

PARTE TERZA

Diagnosi.....	93
Metodi di cura.....	96
Semplicità e buonsenso in dietetica	100
Le ostruzioni e la dieta Ideale	103
La dieta ideale fruttariana è troppo radicale?	105
I punti deboli.....	111
La dieta di transizione.....	112
Esempi di diete di transizione.....	122
Mangiare lentamente	134
Il digiuno.....	136
Gli organi filtro.....	148
L'effetto degli alimenti	151

PARTE QUARTA

La vera natura dell'uomo.....	161
Una scelta etica	163
Fratello Sole.....	168
Il respiro della vitalità	173
La magrezza	174
Attività fisica.....	176
Ciclo femminile: buone notizie	179
Consigli pratici fruttariani	181
Flessibilità del metodo	185
Un messaggio a tutti i lettori.....	187

Appendice.....	189
Ringraziamenti	200
Bibliografia e fonti.....	201
Progetto Fruttalia	203

Premessa

Fruttalia: benessere e salute con buonsenso e semplicità, ovvero un sistema flessibile, che si ispira al celebre sistema di Arnold Ehret, rivisto e ampliato alla luce di nuove esperienze e nuovi studi. *Fruttalia* è una filosofia di vita che ha come obiettivo ottenere e mantenere la Salute Perfetta o, in altre parole, uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale, raggiungendolo in completa autonomia e liberandosi dai condizionamenti esterni.

Si può applicare in tutti i campi della conoscenza, per trovare le risposte più funzionali anche laddove sembra esserci solo confusione, utilizzando la logica, l'intuito e il principio del Rasoio di Occam: preferire la spiegazione più semplice tra le possibili che spiegano in egual modo un evento.

La natura è semplice, l'uomo si complica la vita, e in questa divergenza nascono malattie, soprusi, frustrazioni e disagi sociali.

Salendo la scala della comprensione gradino dopo gradino, otteniamo piccoli e grandi successi che accrescono la nostra consapevolezza e ci forniscono lo stimolo per proseguire verso uno stile di vita salutare.

Non si contano i libri e le discipline che puntano a uno stato di benessere superiore, ma quasi sempre si soffermano su un

solo aspetto: i sistemi alimentari si dimenticano che viviamo in un mondo di relazioni sociali da cui è difficile sottrarsi e le discipline mentali sottovalutano gli effetti dei cibi dannosi sulla psiche. Per di più, spesso bisogna imparare a memoria tecniche complicate, affidarsi alla fede religiosa o scientifica, e seguire i dettami del maestro di turno.

Con Fruttalia possiamo recuperare la salute sotto tutti e tre gli aspetti, mantenerla e incrementarla oltre i limiti che potremmo immaginare, e senza la necessità di un guru o di tre lauree; possiamo soddisfare le nostre esigenze fisiche ed emotive riconoscendo la disinformazione fuorviante delle industrie, e possiamo migliorare le nostre relazioni sociali attraverso la crescita personale.

Dal punto di vista fisico è uguale per tutti, ma dai punti di vista psicologico e sociale, la Salute è differente per ognuno. Imparare i criteri con i quali ottenere da sé e per sé la salute ottimale è il fine ultimo e ci piace esprimere questo concetto attraverso le parole di Ippocrate, il medico della Grecia Antica considerato il padre della Medicina:

“io non curo le malattie, ma insegno la Salute”.

In questo nostro primo libro abbiamo focalizzato l'attenzione sulla guarigione fisica attraverso l'alimentazione naturale e consapevole, stimolando il vostro buonsenso anche con l'uso di esempi e domande, per arrivare al recupero dell'istinto naturale verso il cibo corretto.

Sarà un cammino più o meno lungo per ognuno, ma crediamo che le nozioni che imparerete saranno il miglior incentivo per fare il primo passo nella giusta direzione.

Ci auguriamo per il futuro di veder nascere una Buona Scienza, intrapresa con Buonsenso e Semplicità, in una società più attenta e consapevole.

Luca Speranza e Silvio Sciurba

Introduzione

“La più grande ricchezza è la salute”.

— VIRGILIO

“Per cambiare dobbiamo ammalarci ed essere stanchi di essere ammalati e stanchi”.

— ANONIMO

Il metodo Fruttalia, maturato dall’esperienza e da studi di molteplici discipline, è oggi uno dei metodi naturali più all’avanguardia ed efficaci per prevenire e guarire ogni tipo di malattia: consiste nel semplificare, evolvere e ampliare gli studi di diversi ricercatori e facilitarne la comprensione per rendere i concetti fruibili dalle persone comuni, mantenendo la natura come modello di riferimento.

Fruttalia è, a tutti gli effetti, un’evoluzione del sistema di auto-guarigione proposto all’inizio del secolo scorso da Arnold Ehret, in un mondo che ha visto da allora l’alimentazione e gli stili di vita peggiorare pesantemente soprattutto per i vantaggi che le grandi multinazionali ne hanno tratto.

Per iniziare ad applicare il sistema, capire i principi sul quale si basa e comprendere come agisce, è essenziale accogliere senza pregiudizi un nuovo modello di funzionamento del corpo

umano. La Scienza Medica moderna e in parte anche la Naturopatia, si basano su concezioni in parte sbagliate sia per errate conoscenze accumulate nel passato sia per vere e proprie falsità propagate a fini commerciali.

Allo stesso modo dei bambini che si affacciano per la prima volta a scuola, dobbiamo imparare da zero una nuova fisiologia, scardinare miti alimentari e correggere gli errori del nostro stile di vita. Conoscerete informazioni importanti sulle proteine, sulla circolazione sanguigna, sulla composizione del sangue e, infine, imparerete cos'è realmente la Vitalità.

Vi esortiamo a leggere questo libro con il massimo discernimento critico mettendo in discussione tutto quello che ci hanno insegnato fin da piccoli.

Mettiamo in dubbio le nostre certezze e saremo capaci di apprendere senza pregiudizi.

Sensibili al sentimento di voi lettori, abbiamo ampliato questa seconda edizione toccando i punti più discussi e delicati; abbiamo rivisto la disposizione dei capitoli per rendere la lettura più ordinata con la divisione in quattro parti: il metodo, la propaganda, le procedure, il completamento.

Buona lettura!

*Il cambiamento
è inevitabile.
La crescita personale
è una scelta.*

— BOB PROCTOR



PARTE
PRIMA

Il sistema Fruttalia

La maggior parte delle malattie, a cui viene dato un nome diverso a seconda dell'area o dell'organo colpito, sono da imputare prevalentemente alla costipazione di una parte o dell'intero organismo.

Definiamo *costipazione* l'intasamento di una o più parti del corpo umano, dall'intestino ai vasi sanguigni o al sistema linfatico. La maggior parte delle malattie e dei disturbi che si manifestano, sono la conseguenza di ostruzioni o depositi (creati da un accumulo di materiale di scarto, tossine, acidi cristallizzati o muco) in una determinata zona del corpo. Lo stazionamento prolungato di questo muco in eccesso su pareti e membrane, che normalmente dovrebbero rimanere pulite e integre, genera dolore e irritazione e, nei casi più gravi, una degenerazione del tessuto stesso, arrivando anche a impedire il normale funzionamento degli organi.

I punti dove si accumula maggiormente il muco sono la lingua, lo stomaco e in special modo gli intestini. La costipazione dell'intestino crasso, chiamato anche colon, è la causa primaria della comparsa di malattie e disturbi perché il sangue è costantemente avvelenato da feci vecchie a volte di anni: una persona "con un po' di pancetta" porta nel colon più di 3 o 4 chili di feci non eliminate. Può sembrare strano, ma la realtà è che questi materiali, non completamente digeriti, sono, oltre che un'inutile zavorra, anche la causa principale di riduzione della nostra vitalità.

Per iniziare è bene capire cosa sia il muco e come si genera il disturbo che chiamiamo malattia. Questo ci permetterà di *imparare a guarire*.

Chiamiamo generalmente “muco” varie sostanze prodotte per svariati motivi in vari organi del corpo e in molteplici forme, ma la sua comparsa in eccesso è sempre causata da un’errata alimentazione. Il muco svolge funzioni importanti nella pulizia e nella difesa del nostro corpo: protegge le pareti intestinali quando queste vengono a contatto con sostanze tossiche o appiccicose che vi si incollano e vi rimangono per lungo tempo; trasporta sostanze di rifiuto espellendole attraverso la pelle (comparsa di brufoli e acne) o i polmoni (catarro). L’errata alimentazione dei giorni nostri è causa di una *elevatissima produzione* di muco che il nostro corpo non è più in grado di espellere efficacemente; il muco diventa a sua volta fonte di dolore, crea disturbi intasando gli organi di pulizia e l’intero corpo umano.

La dieta che propone il metodo Fruttalia, è basata sull’assunzione di cibi che non inducono il corpo a creare muco, e, quindi, non generano intasamenti o ostruzioni. È costituita da tutti i tipi di frutta, cotta e cruda, verdure a foglia verde non amidacee cotte o crude.

Fruttalia è un metodo incentrato sul graduale cambiamento di alimentazione da integrare, ma solo in fasi avanzate e con un po’ di esperienza, anche con brevi digiuni depurativi.

Il digiuno non è essenziale per il raggiungimento di una buona salute ma con esso si può ottenerla in maniera più veloce e, per di più, scoprendo le qualità più affascinanti del proprio corpo.

Più avanti parleremo del digiuno e delle sue incredibili proprietà benefiche.

L’efficacia del metodo Fruttalia consiste soprattutto nell’aver riconosciuto l’imperativa necessità di assicurare all’organismo

una efficiente espulsione delle sue scorie tossiche.

Secondo quanto ci hanno insegnato, gran parte delle malattie sarebbero generate da batteri o virus sempre mutanti e super intelligenti, o da cellule impazzite. A sentire i medici, la maggior parte delle malattie sono state capite e risolte e, laddove ancora non si ha una soluzione, ci assicurano però di averne compreso “scientificamente” i meccanismi.

La realtà è che, ancor oggi, le malattie vecchie e nuove rimangono un vero e proprio mistero. Esistono centinaia di trattati in cui sono descritti per filo e per segno tutti i passaggi per cui la malattia segue un preciso decorso ma, ciononostante, quando si domanda al medico perché sia comparsa la malattia non sanno risponderci o, nel migliore dei casi, ipotizzano e sciorinano motivazioni più che banali: “avrà preso freddo, signora...” (come se il freddo lo prendesse solo chi si ammala).

Facciamo un altro esempio che pochi conoscono sulla cura delle malattie e sul fatto che quest’ultime siano ancora realmente incomprese: lo sapevate che la farmacologia, che ricerca nuovi principi attivi per i farmaci, non sempre conosce esattamente il perché questi funzionino?

È per questo che ci vogliono migliaia di prove per scoprire nuovi rimedi. Oggi, la prima parte delle sperimentazioni è compiuta da elaboratori elettronici che “virtualmente” creano reazioni chimiche con risultati ipotetici. In seguito si passa alla sperimentazione in laboratorio, poi su cavie e infine sulle persone. Questa trafila è seguita anche per soppiantare dei farmaci già in commercio.

La medicina occidentale, anche detta allopatica, si basa sulla soppressione del sintomo e non sulla cura e rimozione della causa della malattia. Questa visione della salute ha portato molti benefici in termini di ‘qualità della sofferenza’ (cioè una generale riduzione) a scapito però di una maggior quantità e diffusione nella popolazione della stessa, perché, appunto, non

si sono volute individuare le cause originarie. La percentuale di gente malata, oggi, che con regolarità va dal proprio medico o in ospedale, è quantomeno preoccupante.

Gli ultimi dati presentati al grande pubblico, ci dicono che l'aspettativa media di vita sia di circa 80 anni, ma che l'aspettativa di vita media "in salute" sia di soli 50: trenta anni di sofferenza "ufficiale". Senza contare tutte le volte che ci si è ammalati in quei primi 50 anni.

Il metodo allopatico è in parte efficace ma, a nostro giudizio, non sufficiente per raggiungere in maniera definitiva uno stato di benessere elevato e duraturo.

Anche molti omeopati che hanno una diversa concezione della cura e del farmaco per molti versi utilizzano un metodo affine a quello allopatico: placare il disturbo senza la necessità di capire la causa. E anche quando queste due pratiche mediche pronunciano una loro opinione sull'origine della malattia, spesso si hanno talmente tante eccezioni e discordanze, oppure danno motivazioni talmente "scontate e banali", che lasciano il tempo che trovano. Per esempio: se 100 persone facessero una passeggiata in pieno inverno e "prendessero freddo", non tutte si troverebbero il giorno dopo a letto con la febbre; e neanche se stessero a contatto con dei malati in un reparto di malattie infettive si ammalerebbero tutte. Perché queste differenze a parità di esposizione?

E ancora: la causa di malattie cosiddette "ereditarie", che però solo alcuni individui della famiglia hanno la sfortuna di manifestare, è davvero situata nei geni? O, visto che in famiglia oltre che a tramandarci un corredo genetico ci tramandiamo anche usi e costumi, alimentari e non, sarebbe da ricercare in quest'ultimi? In ogni respiro inaliamo una quantità così immane di microrganismi, che dovremmo essere perennemente ammalati: come mai non succede? Ed è davvero sufficiente avere

una buona “difesa immunitaria” per scampare la malattia? A cause uguali, dovrebbero sempre corrispondere effetti uguali. Se ci cadesse un pianoforte in testa avremmo gli stessi effetti che avrebbe chiunque altro al nostro posto.

Se respirassimo dei gas nervini, bevessimo del cianuro o vivessimo in una zona contaminata da radiazioni, patiremmo tutti gli stessi effetti.

Di fatto ci troviamo di fronte a un dilemma: o la malattia è generata dalla sorte, oppure dobbiamo ammettere che la visione comunemente accettata non è corretta.

Per chi segue il sistema di Fruttalia la malattia è concepita in maniera completamente diversa. Essa è lo sforzo eccessivo che il corpo compie per depurarsi, eliminare rifiuti, muco e tossine, sia attraverso gli organi e canali normalmente preposti, sia attraverso gli organi che invece non svolgono tale funzione, ma che sono “chiamati in causa” per questo sforzo eccezionale: per esempio, la pelle può diventare un mezzo per espellere materiali di scarto attraverso la formazione di acne o eczemi. L'obiettivo che ci poniamo con Fruttalia è quello di una guarigione definitiva attraverso un'alimentazione naturale e pratiche depurative, liberando il corpo dai rifiuti, dal muco e dalle tossine accumulate fin dall'infanzia e offrendoci la possibilità di una vera e propria rigenerazione che ci permette di acquisire un perfetto stato di salute.

Ippocrate, che ancor oggi è considerato il fondatore della pratica medica, era solito dire: *“Fa' che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”*.

La dieta moderna, purtroppo, si basa su dei cibi non naturali che non vengono completamente digeriti e assorbiti e costipano lentamente l'organismo, specialmente nel tratto finale dell'intestino, il colon... probabilmente non è proprio la medicina che Ippocrate intendeva...

Ecco sinteticamente ciò che avviene: il sangue assorbe gli

elementi nutritivi attraverso uno strato di muco, di cibi marcescenti e di feci rapprese sulle pareti intestinali facendo entrare nella circolazione sanguigna, oltre che gli elementi nutritivi, anche degli agenti esterni, tossici e sicuramente dannosi. Una volta in circolo, queste sostanze estranee colpiscono vari organi, dando il via ora a questa malattia, ora a quest'altra. Alcuni alimenti, in aggiunta, persistendo per periodi troppo lunghi all'interno degli intestini, iniziano dei processi di fermentazione e, sprigionando gas, generano gonfiori che creano dolore. Talvolta il periodo di stazionamento dei cibi è così lungo che marcendo danno il via a infiammazioni intestinali (colite, appendicite, diverticolite ecc.). Ma allora da dove nasce la "teoria dei germi", che afferma che i batteri e i virus sono la causa delle malattie?

Durante ogni malattia, nel nostro sangue o nelle zone colpite, si riscontra effettivamente la presenza di particolari germi. Ciò portò i medici dell'800 a pensare che fossero quest'ultimi a causare il malessere, e che bastasse eliminarli per far cessare il disturbo. Questa per sommi capi fu, nella seconda metà dell'800, l'ipotesi di Pasteur, secondo cui i germi erano la causa delle malattie, ed è su questa ipotesi che, ancora oggi, si basa la medicina moderna.

Senza entrare troppo nei particolari, ci limitiamo ad affermare che questa ipotesi non è mai stata dimostrata nei fatti. Lo stesso Pasteur, secondo quanto riportato da alcune biografie, ritrattò le sue tesi, perché tutti gli esperimenti portarono alle conclusioni che fosse il "terreno", cioè le condizioni interne del corpo, a essere determinante per la generazione della malattia e non i (cattivissimi) germi.

L'aspetto commerciale che derivò da questa posizione, cioè la produzione e vendita di farmaci antimicrobici, fu così redditizia che si impedì la diffusione della rettifica; e non solo: venne sponsorizzata dalle case farmaceutiche così a caro prezzo che

le riviste del settore dell'epoca addirittura fecero uscire articoli che la "davano per scontata". Oggigiorno le cose non sono cambiate e vengono pagati fior di milioni di euro ogni anno affinché agenzie di Pubbliche Relazioni assoldino i vari "esperti" per mantenere sempre attuale tale informazione.

Oggi il 99% della ricerca scientifica è nelle mani delle case farmaceutiche che hanno anche la facoltà di non pubblicare i risultati qualora risultasse loro poco conveniente. Per concludere, è vero che si trovano i germi ma non sono loro la *causa* della malattia. Essi esistono in natura da sempre e hanno la funzione di spazzini; in pratica il nostro materiale di scarto è il loro cibo (metaforicamente un'insalata di muco e tossine).

Respiriamo e mangiamo milioni di germi al giorno e non ci ammaliamo: nelle giuste quantità sono nostri alleati preziosi.

Dare a loro la colpa delle malattie sarebbe come dare la colpa ai moscerini dell'immondizia nei bidoni.

Chi ha vissuto in qualche paese tropicale avrà certamente notato che con l'aumentare della sporcizia aumentavano in ugual misura gli scarafaggi, oppure, in caso di resti animali, comparivano anche gli avvoltoi. In natura sono essenziali animali e microrganismi pulitori che siano terrestri o acquatici.

In un ambiente pulito la loro presenza è minima o assente. Non sono quindi i germi, o i virus, ma è l'eccesso di sporcizia, cioè materiale decomposto (pus) a formare un terreno fertile per una loro riproduzione eccessiva.

Dopo essersi cibati delle nostre scorie, a loro volta generano ulteriori tossine (che sono i loro scarti), aggravando il malessere.

I germi possono essere un veicolo di contagio ma vedremo come in un capitolo seguente.

Una volta compreso che la malattia si fonda principalmente

su questa causa, possiamo evitare di ammalarci grazie al metodo Fruttalia.

Ripulire il corpo, però, non è una cosa che si può fare in pochi giorni o per mezzo di pillole magiche o qualche ultimo ritrovato da bere. Bisogna cambiare il nostro stile alimentare lentamente e con coscienza, iniziando a eliminare i cibi che causano muco e quindi malattie.

Quando ci definiamo “ammalati”?

Siamo malati se la nostra vitalità diminuisce o scompare e gli organi rallentano la propria funzione o si fermano del tutto, la mente non è più lucida, la nostra temperatura sale e magari abbiamo forti dolori e comparsa di muco (per esempio catarro).

Capire il come e il perché di queste manifestazioni di malessere è importante per guarire completamente e definitivamente.

Alla cattiva alimentazione si aggiungono altri fattori che concorrono alla manifestazione di una malattia: il più pericoloso tra questi è senza dubbio l'assunzione di farmaci.

I farmaci sono miscele di sostanze chimiche create in laboratorio che interagiscono col nostro sistema nervoso e in generale con i processi del nostro organismo in maniera assolutamente innaturale.

Che le medicine raggiungano o meno lo scopo per cui le abbiamo assunte è secondario: le nostre difese immunitarie cercano di disfarsi subito di queste sostanze chimiche, ma spesso non riescono a eliminarle completamente e facilmente, e così, purtroppo, buona parte di queste rimane immagazzinata nel corpo e lì può rimanere anche per lunghissimi periodi.

Sicuramente è un punto cui porre molta attenzione. Se noi volessimo aiutare qualcuno nella sua disintossicazione, potrem-

mo trovarci di fronte a sfoghi maggiori di quanto ci potremmo aspettare. Quando inizia la depurazione del corpo, le medicine e i farmaci accumulati rientrano nel flusso sanguigno e possono causare fenomeni come palpitazioni, nervosismo, vertigini e addirittura riproporre il loro sapore. Se mai questi effetti si manifestassero in maniera tollerabile, non ci sarà da preoccuparsi perché tutto passerà non appena il sangue, attraverso i reni, si sarà pulito a dovere. Il modo più cauto di agire è in questo caso *procedere più lentamente con la dieta di transizione* (Vedi capitoli seguenti). Se, al contrario, gli effetti saranno più acuti, sarà bene interrompere per qualche giorno la disintossicazione per poi riprenderla ancora più lentamente.

Durante un ciclo di depurazione, potremmo perdere vitalità, avere la febbre e un organo potrebbe manifestare dolore e funzionare in maniera ridotta.

A seconda dei sintomi o dell'organo colpito, la Scienza medica assegna un nome diverso alla malattia. Così, per esempio, una leggera perdita di muco che coinvolge tutto l'organismo è chiamata "raffreddore"; una produzione maggiore di muco genera maggior malessere e prenderà il nome di "influenza". Se il ciclo di pulizia interesserà un organo in particolare come i polmoni avremo una polmonite, se saranno i reni allora sarà nefrite, e così via.

La pulizia del corpo avviene per cicli che alternano depurazione e ricostituzione.

Durante la fase di depurazione, potremmo quindi avere perdita di peso e qualche disturbo, mentre in fase di ricostituzione, smettiamo di perdere peso e ci sentiamo generalmente bene.

Uno degli errori più comuni è continuare a mangiare 'normalmente' durante una fase di depurazione dell'organismo: la natura, infatti, ci toglie l'appetito proprio per permettere al sangue di veicolare fuori le scorie, ed evitare così di suddividere le energie, che in quel momento sono impiegate interamente nel-

la fase di pulizia per sprecarle nella digestione, magari proprio di ulteriori sostanze dannose.

I farmaci inibiscono i segnali di avvertimento cosicché anche se cesserà il dolore o il disturbo, in realtà staremo solo posticipando la ricomparsa degli stessi, aggiungendo ogni volta ulteriori sostanze dannose assunte coi medicinali. In conclusione finiremo con l'ammalarci sempre più spesso e sempre più a lungo, e rischiamo di rendere croniche delle malattie che potrebbero scomparire in tempi più brevi.

Se adesso è chiaro il motivo per cui ci ammaliamo, sarà anche chiaro il motivo per cui definiamo la malattia "latente": è come se si celasse dietro a un benessere momentaneo, si nascondesse all'interno del corpo sotto forma di deposito di grasso, e fosse pronta a manifestarsi non appena le condizioni lo permetteranno.

Analisi dello stato di salute

Ciò che si deve fare per guarire senza incappare in spiacevoli stati intermedi di malessere è presto detto.

La prima cosa da fare è una dettagliata fotografia delle condizioni del fisico, per avere un'idea precisa dello stato di malessere/benessere di partenza: anche se la causa delle malattie è sempre la stessa, possono essere diversi lo stato di intasamento interno, lo stato di acidità complessivo e altri fattori importanti. È così che si può stabilire, in un secondo tempo, un percorso di guarigione personalizzato.

Una dieta uguale per tutti o digiuni indiscriminati non solo porterebbero a dei risultati diversi, ma le conseguenze per alcuni potrebbero essere anche molto gravi!

Nella diagnosi si devono determinare i seguenti punti:

- La costipazione complessiva dell'organismo (gonfiore, durezza degli intestini ecc.).
- Il grado di acidità del corpo, anche attraverso il sudore e le urine.
- Il grado di pulizia del sangue informandosi anche sulla quantità e tipo di farmaci utilizzati.
- Il tipo e la consistenza delle feci.
- Stati di necrosi in atto nei tessuti e negli organi.
- Lo stato di vitalità e umore.

Con l'esperienza sarà possibile capire le condizioni interne dell'organismo, sia dall'aspetto generale del corpo sia, in particolare, dal volto.

L'obiettivo della diagnosi è quindi capire dove, come e quanto l'organismo è ostruito così da poter scegliere la strada migliore per conseguire la guarigione. Un fatto importante da ricordare è che la maggior parte delle ostruzioni sono nel colon: attualmente una persona "media" porta con sé diversi chili di rifiuti fecali induriti da anni, pareti intestinali incrostate da sostanze marce e in putrefazione che il corpo non è riuscito o non ha avuto il tempo di eliminare.

Non è sufficiente andare di corpo regolarmente per avere la certezza di una completa evacuazione. Detto in altre parole, è difficile, se non impossibile, liberarsi dei residui in eccesso nel nostro colon se si continua a mangiare 3 o 4 volte al giorno, ma si va in bagno solo 1 o 2 volte. L'ideale sarebbe liberare gli intestini circa un'ora dopo ogni pasto. Il fatto che questo non si verifica è proprio un segno di costipazione intestinale. Una frase che spesso incontriamo è questa: "io vado di corpo regolar-

mente”. Ma proviamo a pensare che solo 10 grammi al giorno rimangano al nostro interno: non ci si potrebbe mai accorgere della differenza sul momento, ma dopo un anno ci sono circa 3 chili e mezzo di troppo...

Un successivo aspetto da compiere nella diagnosi è valutare le condizioni estetiche del corpo.

Nelle persone grasse e gonfie normalmente si riscontrano dei rallentamenti metabolici dovuti a delle occlusioni meccaniche (presenza fisica di materiale in eccesso), poiché nella maggior parte dei casi la dieta di queste persone è principalmente amidacea (farine, legumi, tuberi).

Nelle persone magre, invece, il problema è l'eccessiva acidità del sangue dovuta a una dieta con prevalenza di cibi di origine animale o comunque acidificanti. Essere magri, in questo caso, non è sufficiente a garantirci il benessere a lungo termine: artriti e artrosi dovute all'accumulo di acidi urici, febbri alte per via dell'eccesso di pus (materiale di scarto e tossine) nel sangue ecc.

Per completare la diagnosi, in presenza di disturbi visibili, in maniera più approfondita e precisa, dovremmo considerare un'altra serie di fattori:

1. Da quanto tempo si sta manifestando la “malattia”
2. Con che nome viene identificata dalla Medicina Ufficiale
3. Che tipo di cura si sta seguendo e quali si sono seguite in passato
4. Che tipo di farmaci e in che misura vengono assunti
5. Se si sono subite operazioni nell'ambito di quella malattia

Bisogna anche considerare la dieta che era seguita e quella attuale, se si soffre di stitichezza e da quando e, inoltre, se ci sono desideri più forti verso determinati cibi.

È importante ricordare sempre che la dieta dev'essere **varia-**

ta con lentezza, pazienza e criterio razionale per evitare una disintossicazione troppo massiccia che avvelenerebbe il sangue.

Natura non facit saltus (La natura non fa salti)

— CARL VON LINNÉ MEDICO E NATURALISTA SVEDESE

Uno dei migliori metodi per conoscere le condizioni del corpo e ottenere una diagnosi accurata è fare un piccolo digiuno e nel capitolo seguente entreremo meglio nel dettaglio.

È un metodo che consigliamo a tutti, a patto che non si superino i 5 giorni o comunque non più di quanto si è in grado di sopportare. Il tipo di disturbo che comparirà verso la fine del digiuno o nei giorni immediatamente successivi, ci segnerà le condizioni effettive di salute. Si possono verificare principalmente due tipi di malessere: il primo di carattere generale e non localizzato in nessuna parte specifica del corpo, e il secondo molto caratteristico e individuabile in un'area od organo ben preciso. In linee generali, il primo tipo deriva da una tossiemia elevata. Il sangue è molto sporco, può manifestarsi con febbre, giramenti di testa, aritmie cardiache. Il secondo tipo deriva dalle infiammazioni di tessuti o membrane, e può manifestarsi con dolori ai nervi, contratture muscolari, eccessiva secrezione di muco (per esempio polmonite e raffreddori).

Immaginiamo un mulino, a vento o ad acqua è indifferente, che per mezzo di argani e ingranaggi, trasmette l'energia dalle pale fino alle macine. Se frenassimo le macine rallenterebbe tutto il meccanismo ma l'energia che continuamente è esercitata sulle pale, potrebbe rompere l'ingranaggio più debole, compromettendo l'efficienza del mulino. In maniera analoga, lo sforzo che è compiuto dal nostro fisico per ripulirsi, coinvolge ogni tessuto e organo, fino a che il più debole non inizia a “scric-

chiolare” e quindi a segnalare che quella è la parte più debole del nostro corpo.

Con un piccolo digiuno possiamo in pratica individuare il nostro punto debole in maniera più precisa di quanto non possa fare qualsiasi apparecchio tecnologico, con un responso diretto, facilmente riconoscibile.

Disturbi più diffusi

Raffreddore

Attraverso il sistema respiratorio, e in particolar modo dalle cavità nasali e dalla gola, sono espulse tossine e materiali di scarto.

Il naso è intasato, le tonsille si gonfiano e, vista la vicinanza con il cervello, si possono verificare lievi stati di intontimento.

Polmonite - bronchite - tubercolosi

L'espulsione dei materiali di scarto attraverso la formazione di muco (catarro) nei polmoni e nei bronchi, causa terreno fertile per molti batteri che predispongono all'infiammazione dei tessuti e alla febbre che assieme alla tosse smuove e aiuta a liberare le cavità alveolari da eventuali intasamenti.

La polmonite cronica può dare il via a processi di necrosi dei tessuti con la conseguente rottura degli alveoli polmonari.

Mal di denti

L'eccessiva acidità del sangue può dare il via a questi dolori. L'estrazione di sali minerali, per equilibrare il pH del sangue, è effettuata soprattutto in bocca, proprio perché è un'ottima “mi-

niera” per estrarre il calcio dai denti, causando quindi le carie.

Le terminazioni nervose dei denti sono collegate a tutte le parti del corpo e i dolori ai denti potrebbero anche essere un “riflesso”: ci viene segnalata la riparazione in atto che si sta completando in una specifica zona del corpo.

Reumatismi e gotta

Derivano da un eccesso di acidi urici cristallizzati (in una tipica forma piramidale) attorno alle cartilagini delle giunture. Una dieta ricca di carni e cibi di origine animale è spesso causa di questo tipo di disturbo.

Cisti, ascessi e foruncoli

Quando si creano nella pelle depositi di rifiuti e acidi urici per evitare che entrino nel flusso sanguigno, si ha formazione di cisti e ascessi (deposito interno) o foruncoli (esterno). L'acne è un tipico esempio.

Fegato e reni

Una delle funzioni principali di questi organi è proprio la pulizia del sangue. Un sangue eccessivamente sporco ostruisce il loro tessuto spugnoso creando così dolori e arrivando anche alle malattie acute e croniche come l'epatite o la nefrite.

Apparato riproduttivo

Come per gli organi precedenti, questi rimangono intasati da una massiccia eliminazione di scorie e tossine, formando inoltre un ambiente acido sul quale si moltiplicano dei funghi normalmente tenuti sotto controllo come la Candida.

Occhi e orecchi

Ostruzioni particolari possono essere causa di scarsa irrorazione sanguigna dei muscoli oculari (perdita di elasticità, dolore e diminuzione progressiva della vista) e dei muscoli delle tre piccole ossa che trasmettono la vibrazione sonora dal timpano alla colea (sordità). Inoltre, la produzione eccessiva di muco dai dotti lacrimali e nelle orecchie (cerume) diminuisce la sensibilità di questi due eccellenti organi di senso.

Cervello e mente

Il cervello, come tutti gli organi, subisce l'accumulo di sporcizia e la presenza di tossine nel sangue. Adattando un'alimentazione corretta e anche praticando attenti digiuni, è possibile curare anche alcuni casi di problematiche mentali, dato che questi possono dipendere da "pressioni" di depositi localizzati in alcune aree del cervello.

Quando nel sangue si sciolgono molte tossine si generano mal di testa, incubi e sonni disturbati. Questa situazione è ben conosciuta specialmente da chi soffre di stitichezza: svuotare e pulire il colon è l'unico modo per far cessare il dolore, rendendo decisamente superfluo e inutile l'uso di farmaci.

Non a caso, uno dei primi positivi segnali di chi alleggerisce la propria alimentazione è proprio una maggior lucidità mentale.

Schiena e nervo sciatico

La causa è quasi sempre una ostruzione o eccesso di tossine che blocca il normale scorrimento delle vertebre coinvolte e il passaggio degli stimoli nei nervi attraverso un sistema pulito. I rifiuti che passano la membrana dell'intestino raggiungono facilmente la zona lombosacrale e possono creare ulteriori "in-

collamenti” interni nell’area addominale, in gergo tecnico “aderenze”, che bloccano o rendono difficili e dolorosi i movimenti di colonna e vertebre.

Ciclo femminile

Con un sangue eccessivamente sporco anche l’apparato riproduttivo viene intasato creando dolore. La mucosa che riveste l’utero, e che ciclicamente si gonfia per ricevere l’eventuale ovulo fecondato, si sfalda se questo non avviene; se si è formato un ispessimento eccessivo della mucosa dovuto principalmente all’assunzione di cibi di origine animale, allora i capillari sanguigni si rompono facilmente dando origine alla mestruazione.

Ripulendo il sangue, il ciclo procede regolarmente mentre i capillari, rinforzandosi, saranno sempre meno gonfi e sanguinanti: i dolori scompariranno senza assunzione di farmaci e le perdite di sangue saranno molto limitate fino anche a scomparire. In altre parole, con il diminuire o lo scomparire della mestruazione si continuerà a essere fertili come e più di prima!

L’assunzione di cibi di origine animale e l’assunzione di anti-concezionali hanno anche la pessima caratteristica di indurre il corpo femminile a secernere maggiormente ormoni estrogeni, ovvero gli ormoni femminili per eccellenza. Un ormone, (dalla lingua greca ὀρμᾶω - “mettere in movimento”), per chi non lo sapesse, è un messaggero chimico che trasmette segnali da una cellula (o un gruppo di cellule) a un’altra cellula (o altro gruppo di cellule). Tale sostanza è prodotta da un organismo con il compito di modularne il metabolismo e/o l’attività di tessuti e organi dell’organismo stesso.

La conseguenza di questa maggiore produzione ormonale

confonde il corpo, e può abbassare la fertilità fino a eliminarla del tutto.

Conosciamo testimonianze di donne che attraverso il nostro sistema hanno potuto godere di questi vistosi miglioramenti.

Emorroidi

Le emorroidi (dal greco haîma , “sangue” e rhéó, “scorrere”, col significato di “sanguinamento”) sono ectasie (dilatazione patologica di un organo cavo o di un vaso sanguigno) del plesso emorroidario, cioè delle vene che circondano l’ano.

Queste dilatazioni di vasi venosi, spesso formano un ingrossamento spropositato, che è causato da occlusioni di sostanze estranee (tossine, acidi, scorie) nel sistema circolatorio e che si bloccano in quell’area, per debolezza congenita e poca elasticità delle vene della zona anale e che può causare pruriti, fastidi e difficoltà a sedersi e che può arrivare all’eventuale sanguinamento.

Grazie a un’alimentazione fruttaliana, molti liquidi vegetali, e piccoli digiuni, si risolve il problema facilmente. Meglio ancora se associata a un buon esercizio fisico.

Capelli: caduta e incanutimento

Per tamponare aumenti dell’acidità del corpo, vengono presi i minerali da zone periferiche non vitali, fra cui il cuoio capelluto. Tossine e muco acido iniziano a chiudere i micro capillari che nutrono il bulbo, venendo così a mancare l’irrorazione sanguigna e i minerali necessari alla sua futura costituzione o ricostituzione. Questo induce l’inattività del follicolo con conseguente caduta del capello

I capelli, invece, diventano grigi quando una tossicità elevata

(anche se temporanea) si accumula alla base del capello, causando la morte dei melanociti che sono i responsabili della colorazione.

L'effetto che ne consegue è lo sbiancamento del capello.

Oltre all'alimentazione errata, anche lo stress influisce molto sulla produzione di sostanze tossiche ed è per questo che eventi eccessivamente emotivi, come la paura, hanno fatto comparire in alcune persone un ciuffo bianco nell'arco di una sola notte, generando anche il detto "Avere i capelli bianchi dallo spavento".

Il segreto è la pulizia del sangue

Durante una malattia acuta o cronica, nel sangue è riversata una quantità enorme di sostanze mucose, sostanze di scarto e tossine, e sperimentiamo uno stato generale di malessere. Il flusso sanguigno lavora a pieni ritmi per trasportare il materiale di rifiuto verso gli organi di depurazione e, contemporaneamente, scalda la parte del corpo che si è infiammata passando con più pressione fra le aree ostruite e dando così il via ai processi di guarigione. Il gonfiore, il rossore e il calore, per quanto a volte fastidiosi, sono la parte visibile del processo di cura in atto.

Incomprensibilmente, ai malati in queste condizioni viene suggerito di continuare a mangiare perché dal cibo otterranno nuova forza.

Ignorando il naturale istinto di non mangiare (quando stiamo male), l'assumere cibi solidi provoca, in tutta risposta, lo spostamento del sangue verso lo stomaco per digerire il nuovo carico, interrompe il processo di guarigione, e per di più, costringe l'immissione di ulteriori composti nocivi nel sangue, aumentandone così l'acidità.

La produzione di nuovo muco (protettivo) si stratifica sopra il muco già presente, il sangue s'ispessisce a livelli tali da creare febbre, e diventa maggiormente acido riducendo la capacità di cicatrizzare ferite o rigenerare tessuti. I funghi e microrganismi che sono presenti su e nel nostro corpo, e che vivono in simbiosi con noi, trovando terreno fertile in un ambiente maggiormente acido, danno il via a una riproduzione eccessiva, creando nuove infiammazioni e pus.

I medici che analizzano i tessuti, trovando questi microrganismi e funghi, incolperanno questi ultimi dello stato di malattia, perpetuando l'errore di cui abbiamo già parlato a inizio libro.

Per guarire da una malattia per mezzo del digiuno, dall'influenza alla polmonite, dalle allergie alla psoriasi o casi più gravi, è importante valutare molto bene la situazione iniziale analizzando il tipo e il luogo dell'ostruzione e adottare una dieta di transizione adatta prima di effettuare il digiuno vero e proprio.

Attraverso cicli di digiuno, aiutiamo il corpo a espellere i veleni senza sovraccaricarlo e la malattia scomparirà lentamente e inesorabilmente. In pratica, diamo il via a un ciclo cosciente di contrazione dei tessuti, intervallati da piccoli momenti di espansione.

Il nuovo sangue rigenerato sostituirà quello vecchio e contaminato, velocizzando sempre più il processo di guarigione.