

## CAPITOLO 7

### CANCRO E FUMO CONSIGLI PER GLI AMICI FUMATORI

- 1) Come minimizzare i danni.... pag. 238
- 2) Del modo di fumare: preservare il gusto subendo poche conseguenze.. pag. 241
- 3) In sintesi.... pag. 243
- 4) Note.... pag. 244
- 5) Bibliografia.... pag. 245

#### COME MINIMIZZARE I DANNI

Il primo consiglio è quello di continuare pure a fumare con serenità.

Se vogliamo sperare di trovare una soluzione al problema dobbiamo avere il coraggio di affrontare la realtà ed ammettere che è giusto che esistano anche i fumatori, che il “fumo” oggi come in passato fa profondamente parte della cultura umana e che sempre così sarà anche in futuro. E se non esisterà più il tabacco, cosa alquanto improbabile, si troverà qualcosaltro di simile che possa svolgere una funzione analoga.

*Quindi chi fuma continui pure a farlo senza sensi di colpa*, anche perchè se lo fa certamente ha i propri buoni motivi, visto che è riuscito a resistere al bombardamento terrorizzante di avvertimenti e diffide cui è giornalmente sottoposto nei riguardi del suo “vizietto”, ed è anche stoicamente riuscito finora a sopportare gli inconvenienti che il fumo comporta (vedi in bibliografia al punto (P) un elenco interessante, anche se non esaustivo, di fastidi *poco conosciuti* provocati dal fumo).

Solamente che lo faccia *con intelligenza*, cioè minimizzando i danni, in modo da poter almeno continuare a fumare il più a lungo possibile. C'è chi è arrivato in buona salute oltre i 90 anni fumando serenamente il proprio toscano!

Per prima cosa bisogna liberarsi dal senso di colpa (vedi **Nota \*1**) che la società e i mass-media riversano addosso al povero fumatore, facendolo sentire come una specie di “suicida in bianco” che attenta alla propria e all'altrui vita. Niente di peggio del senso di colpa per cadere nella malattia: chi si sente in colpa finisce per odiare inconsciamente se stesso e cercare quindi, consciamente o inconsciamente, la propria auto-distruzione. E cosa c'è di meglio che cercare una dolce morte attraverso qualcosa che si ama, per esempio il tabacco?

Quindi al diavolo i sensi di colpa e continuate pure a fumare il più serenamente possibile, lasciando filtrare il concetto che *se e quando voi lo vorrete veramente*, quando avrete superato i vostri problemi interiori certamente troverete all'interno di voi stessi la forza di smettere, anche perché

saranno venute meno le motivazioni per continuare. E se tale momento non dovesse arrivare mai, vorrà almeno dire che avrete imparato ad accettare le vostre debolezze e a convivere con esse, il che non è da tutti. L'importante è riuscire sempre a dominare la situazione, senza divenirne totalmente schiavi.

Per prima cosa quindi vogliamoci bene e cerchiamo di minimizzare i danni, fornendo al nostro veicolo corporeo i mezzi adatti per poter sopportare il maggior carico di tossine al quale inevitabilmente lo sottoponiamo continuando a fumare. L'assunzione di **integratori e anti-ossidanti** diviene un fatto imperativo, sia per non ammalarsi che per evitare un precoce invecchiamento dei nostri organi: pelle, polmoni e apparato circolatorio in primo luogo.

Per le donne per esempio è inutile spendere delle piccole fortune in prodotti di bellezza, che oltretutto se non sono assolutamente naturali sono pure a propria volta cancerogeni e aggiungono danno a danno (A), Charu Bari – “*La triste verità sui prodotti di bellezza*” – Nexus Magazine N° 68), e per gli uomini è parimenti inutile farsi venire il mal di testa e rischiare l'infarto usando il Viagra, se non si eliminano *dall'interno* i danni che il fumo produce sia nel "terreno" che nel profondo degli organi.

Una cura con potenti antiossidanti è quindi assolutamente necessaria: in primo luogo **vitamina C** ad alto dosaggio, vale a dire almeno 4 o 5 grammi al giorno, in dosi da 125/250 mg uniformemente distribuite nell'arco della giornata. La cosa più pratica sarebbe forse quella di assumere un quarto di compressa ad ogni sigaretta fumata (una compressa di vitamina C presente in commercio, Cebion, Redoxon o altri prodotti generici un po' meno cari e sostanzialmente identici, contiene in genere 500 mg di principio attivo, cioè di acido L-ascorbico. Un'ottima scelta può essere quella di acquistare 100 gr (5,90 euro) o 1 Kg (43 euro) per volta di acido ascorbico in polvere, prodotto per esempio dalla Polichimica di Bologna e venduto in farmacia senza prescrizione. Un kg dura 200 giorni. Si possono pesare 5 grammi di acido ascorbico e diluirli in un litro d'acqua da bere un po' per volta durante la giornata. Ottima l'idea di aggiungere la vitamina C al tè verde - vedi oltrefreddo o tiepido! Si otterrà un gradevole tè acidulato "al limone". Evitare di metterla nel tè bollente perché la vitamina C è termolabile).

La vitamina C ha una vita media nel nostro organismo di sole 2 ore, e negli umani deve essere costantemente assunta tramite l'alimentazione. Ciò non era un problema quando eravamo appena scesi dagli alberi e vivevamo a stretto contatto con la natura, perché ci alimentavamo in continuazione con vegetali ricchi di vitamina C e altri preziosi antiossidanti, ma a causa della misera (dal punto di vista nutrizionale) dieta dell'uomo moderno la vitamina C è cronicamente carente nel nostro organismo, tanto che viviamo in un costante stato di “**scorbuto sub-clinico cronico**”, (vedi quanto detto sull'argomento nella parte di questo lavoro dedicata all'aloè e all'ascorbato di potassio, con particolare riferimento ai lavori di Pauling e Cameron) poiché durante l'evoluzione (circa 60 milioni di anni fa (B e C)) abbiamo perso l'enzima L-gulonolactone-oxidase e con esso la capacità, comune a tutti gli altri esseri viventi (tranne i primati Anthrozoidea, a noi vicini, le cavie e pochissimi altri) di sintetizzarla all'interno del nostro organismo a partire dal glucosio.

Senza un adeguato apporto di vitamina C non si può mantenere sotto controllo la continua formazione di radicali liberi (E), che oltretutto *nei fumatori è particolarmente elevata (D)*, per cui l'organismo è sottoposto ad un incrementato rischio di cancro e ad un processo di precoce invecchiamento. Inoltre la vitamina C è in grado anche di mantenere in salute l'epitelio interno e la struttura e la consistenza dei vasi sanguigni, impedendo la formazione della placca aterosclerotica (F), che nei fumatori e nell'uomo moderno costituisce un altro forte fattore di rischio. E' quindi importantissimo, direi di vitale importanza, che tutti noi, in special modo se fumatori, non lasciamo mai mancare la vitamina C al nostro organismo.

Un secondo “must” è l'assunzione giornaliera di **carotenoidi e di beta-carotene**, tramite succhi centrifugati di verdura e di carote. I carotenoidi e il beta carotene sono assai efficaci nel contrastare il cancro e in particolar modo la formazione degli *epiteliomi*, cioè di quei tumori (che sono la maggioranza, vale a dire circa il 90% di tutti i tumori) che colpiscono l'epitelio e le mucose, anche

interne: bocca, gola, polmoni, intestino, stomaco, pelle... Dato che è notoria la maggiore esposizione dei fumatori a questo tipo di tumori, è importante che essi assumano giornalmente almeno 200 cc (ma se sono forti fumatori è meglio che arrivino a 400 cc in totale, in due riprese) di succo ricavato dalla centrifugazione di carote crude (vedi la parte di questo lavoro dedicata al beta-carotene), aggiungendo anche il succo di 2 limoni (il limone disintossica il fegato e de-acidifica l'organismo, vedi la parte di questa tesi dedicata agli agrumi) e il succo centrifugato di una mela (antiossidanti, pectine etc.: "una mela al giorno...") e volendo anche quello di un'arancia (oltre 200 diversi componenti utili alla salute).

In tal modo, assumendo contemporaneamente anche la vitamina C, potranno avere la fondata speranza di non incorrere in un maggior rischio di sviluppare il cancro, compreso quello ai polmoni e alla gola che sono tipici dei fumatori "comuni", essendo anzi più protetti di un non-fumatore che non si sottopone ad alcuna prevenzione (ovviamente se un non-fumatore seguirà la medesima prassi di protezione ne trarrà un beneficio ben maggiore).

Un terzo facile consiglio è quello di assumere 200 mcg di **Selenio** al giorno (vedi in questo lavoro il capitolo dedicato al selenio) e possibilmente anche 100 mg di Germanio organico (vedi), entrambi forti antiossidanti e validi protettivi nei confronti del cancro.

Per quanto riguarda la dieta è particolarmente importante che i fumatori mangino molta frutta e verdura (in special modo brassicacee, ricche di zolfo), possibilmente crude o poco cotte, e che bevano almeno 2 o 3 tazze di tè verde al giorno, scelto fra le migliori varietà (più ricche di catechine) e correttamente infuso (vedi).

Ricordando il "paradosso francese" citato nel capitolo sul vino (i francesi sono mediamente forti fumatori e forti mangiatori di cibi grassi e malsani, ma soffrono assai meno di patologie cardiache e di tumori degli americani perché bevono molto vino), sarà buona norma per i fumatori seguire il facile metodo di bere una moderata quantità di vino rosso (2 bicchieri al giorno per le donne, 3 per gli uomini), scegliendo preferibilmente le qualità particolarmente ricche di antocianidine e di resveratrolo (pinot nero, borgogna, bordeaux, nebiolo, nero d'Avola, dolcetto, barbera o comunque vini derivati da uve maturate con poco sole e in ambienti umidi e piuttosto ostili alla vite – vedi in questa tesi il capitolo dedicato al vino).

A titolo di curiosità ricordo che il consumo di **aglio** inibisce le formazioni di nitrosamine (cancerogene) causate dal fumo nei polmoni (vedi il capitolo sull'aglio), anche se mi rendo conto che nella nostra società è poco realistico consigliare un consumo regolare e massiccio di aglio...

Rimanendo su una via facilmente percorribile (per rimanere sempre coi piedi per terra e proporre rimedi poco costosi, semplici da reperire e facili da seguire, il "*per aspera ad astra*" lo lasciamo agli asceti, che però in genere non fumano...) è raccomandabile che almeno quattro volte all'anno, in concomitanza coi cambiamenti di stagione, i fumatori eseguano una **cura disintossicante** che li aiuti a liberarsi dagli eccessi di tossine. Per esempio si può eseguire un ciclo di 3 settimane col **frullato d'aloe** secondo la ricetta di Padre Romano Zago (vedi) in primavera e in autunno, e un altro ciclo di 3 settimane col **decotto di erbe Essiac** (vedi) in estate e in inverno.

In alternativa si possono assumere 750 cc di **Kombucha** al giorno (250 al mattino, 250 a mezzogiorno e 250 alla sera, vedi il capitolo di questa tesi dedicato al Kombucha), ottenendo ugualmente un forte effetto disintossicante. L'inconveniente del Kombucha, che per altro è un ottimo rimedio, è che bisogna prepararselo da sé e che non sempre si ha il tempo di farlo (vedi **Nota \*2**).

## DEL MODO DI FUMARE: PRESERVARE IL GUSTO SUBENDO POCHE CONSEGUENZE

Il fumatore di pipa aspira il fumo solo nella bocca, lo trattiene, lo fa rigirare per meglio assaporarne l'aroma, e lo espelle dal naso o dalla bocca stessa. In caso di abuso potrà soffrire di cancro alla lingua, al palato, alla gola superiore e al naso.

Il fumatore di sigarette aspira il fumo in bocca, lo affonda nei polmoni e lo espelle dal naso o dalla bocca. In caso di abuso potrà soffrire di cancro alla bocca, al palato, alla gola superiore, al naso, analogamente al fumatore di pipa, ma anche alla gola inferiore, alla trachea, ai polmoni e ad altre parti del corpo (il monossido di carbonio e i catrami presenti nel fumo, passando direttamente nel sangue attraverso gli alveoli polmonari, possono raggiungere ogni parte del corpo, avvelenandolo e soprattutto limitando la respirazione cellulare, cioè riducendo l'apporto di ossigeno all'interno delle cellule e soprattutto dei mitocondri, il che equivale a dire che stresserà questi ultimi contribuendo ad incitarli a gettare la spugna, ad andarsene e ad abbandonare la cellula al suo destino fermentativo: = cancro! Vedi **Nota \*2** annessa al capitolo riguardante l'ascorbato di potassio).

La differenza sta tutta qui: aspirare il fumo fin nelle profondità dei polmoni è molto più dannoso e pericoloso che trattenerlo soltanto in bocca ed espellerlo. Ovviamente più fumo si inala e più danni si rischia di causare, e ciò vale su una scala a curva esponenziale: 2/3 sigarette al giorno, profondamente inalate nei polmoni creano un piccolo danno rimediabile da parte degli organismi di autodifesa del corpo; 4/6 sigarette nello stesso giorno creano un danno *maggiore del doppio* di quello creato da 2/3 sigarette; 8/12 sigarette creano un danno *assai maggiore* del doppio di quello creato da 4/6; 16/32 sigarette al giorno creano un danno *incomparabilmente maggiore* del doppio di quello creato da 8/12 sigarette... un danno continuo che può rivelarsi alla lunga *insostenibile* per i meccanismi di autodifesa del corpo.

Il fatto è che è sempre l'ultimo bicchiere o l'ultimo pugno che ti manda al tappeto, come sostengono non senza qualche ragione i bevitori ed i pugili. A differenza dei "fortunati" pugili che vanno al tappeto immediatamente, in genere senza riportare danni irreparabili (seguiti a ruota dagli allegri ubriachi), il problema nel caso del fumo è che l'effetto (cioè nel caso relativo alla nostra discussione *l'apparire del cancro*) si vede solo a posteriori, dopo anni, quando ormai è troppo tardi per correre ai ripari. Purtroppo noi non conosciamo la nostra tolleranza a lungo termine perché ogni organismo è diverso e il cancro impiega anni per manifestarsi (secondo alcune informate fonti (J. C. Alix (O), D. Gingras e R. Béliveau (N) e altri) da un anno a più di dieci anni).

E' quindi di vitale importanza "non bere l'ultimo bicchiere" per non stramazze, dopo anni, a terra, vale a dire cercare a tutti i costi di contenere la quantità di veleno messa in circolo tramite il fumo (che come ricordiamo crea danni via via *esponenzialmente superiori* rispetto alla quantità assunta) al di sotto dei limiti massimi sopportabili dall'organismo, cioè entro l'ammontare che può essere neutralizzato senza cadere in un progressivo accumularsi, facendoci oltrepassare il punto di non ritorno ( il ghiaccio non fonde anche se si riscalda di 29° passando da -30° a -1°, ma fonderà certamente riscaldandosi ancora anche solo di un grado. Analogamente una cellula può sopravvivere quasi normalmente anche se fattori ostili, fra cui il fumo, ne riducono la capacità respiratoria del 35% circa, ma inesorabilmente precipiterà in un metabolismo fermentativo, cioè diverrà cancerosa, quando l'apporto di ossigeno, forse proprio a causa dell' "ultimo pugno" sferrato dal carico di veleni dell'ultima sigaretta della giornata, scenderà sotto tale limite (L e M)).

E' quindi assolutamente necessario mantenere l'apporto di veleni ad un livello basso o comunque al di sotto di un limite tollerabile dal nostro organismo.

Ciò NON significa meramente ridurre il numero di sigarette fumate.

Esistono due vie:

**1) Aumentare la tolleranza dell'organismo ai danni e aiutarlo a liberarsi dalle tossine in eccesso.**

Abbiamo già visto come fare, utilizzando degli integratori protettivi, migliorando la dieta ed utilizzando dei potenti sistemi di disintossicazione naturale. Certo non sarebbe molto saggio incamerare questi "benefit" per poter fumare di più senza troppi rischi, un po' come facevano gli alcolizzati russi, che a detta della vecchia "babuska" bevevano il Kombucha per poter tracannare una maggior quantità di vodka senza topi problemi (vedi in questa tesi il capitolo dedicato al Kombucha). Occorre mettere in pratica anche il punto seguente.

**2) Diminuire la quantità di veleni assunti.**

Questo si può fare sia diminuendo la quantità di sigarette (sistema ovvio ma aborrito dai fumatori incalliti, quindi di scarsa applicazione e che lascio alla buona volontà di ognuno) sia modificando il modo di fumare, cosa che si può progressivamente ottenere in pochi mesi *quasi* senza fatica.

Ciò che fa maggiormente male, come abbiamo visto, è il veleno messo in circolo attraverso i polmoni, quindi meno veleno si manda giù e meglio è. Ciò deve avvenire a parità di piacere e gratificazione personale, o almeno senza sensibili diminuzioni per non creare controproducenti levate di scudi da parte dell'assuefatto fumatore di turno.

Orbene è scientificamente appurato (e ognuno può rendersene conto da sé) che la maggior parte del piacere che il fumatore ricava sta: A) nell'*aspettativa* di fumarsi la propria sigaretta; B) nella *pausa di rilassamento* che ci si concede; C) nell'*accensione* della sigaretta; D) nelle prime *due o tre* boccate; E) nella *gestualità* connessa al fumo e nella visione del fumo che si emette (se non concordate su quest'ultimo punto, che in effetti è un po' meno evidente e più sottile degli altri quattro, riflettete sul fatto che nel buio totale si fuma molto meno e che ben pochi fumano con le mani in tasca).

Da metà sigaretta in poi il piacere che si ricava è ben poca cosa rispetto alla prima metà. In compenso il danno che se ne ricava è assai maggiore della metà del danno totale creato da una sigaretta intera, perché nicotina, condensati e catrame si concentrano nella parte bassa, che agisce da filtro. Inoltre come precedentemente detto il danno aumenta in modo più che proporzionale alla quantità di veleno assunta, e ciò vale sia nel lunghissimo che nel brevissimo periodo, sia a livello locale che a livello del sistema generale ("*come è sopra, è sotto*" direbbe Ermete Trismegisto, "*quod est inferius, est sicut quod est superius, et quod est superius, est sicut quod est inferius*" – Tavola Smeraldina).

Oltre al danno anche la beffa, il buon profumo e il buon sapore del tabacco fresco da metà sigaretta in poi spariscono quasi completamente, lasciando il posto alla sporca e stantia pesantezza dei condensati di catrame.

La conclusione è ovvia: si eviterà un grave danno, rinunciando soltanto ad una piccolissima parte di piacere e di soddisfazione, gettando la sigaretta quando non è ancora del tutto finita.

Si può iniziare con gradualità, scartando dapprima solo un centimetro, dopo qualche tempo due, poi tre (la parte in tabacco di una sigaretta è mediamente lunga 5,5 cm).

Quando tale modo d'agire sarà diventato un'abitudine (vedi **Nota \*3**), concedersi la soddisfazione (conservando un piacere quasi totale) di fumare un intero pacchetto da 20 sigarette al giorno comporterà l'inalazione del fumo corrispondente a soltanto 10 delle "vecchie" sigarette, presumibilmente con un danno totale inferiore a quello causato soltanto dalle ultime 5

"vecchie sigarette" (quelle dalla quindicesima alla ventesima dato che, come abbiamo visto, i danni aumentano esponenzialmente rispetto alle quantità di veleni assunti).

Ulteriori benefici si potranno avere inalando il fumo *un po' meno profondamente*, aspirando boccate *un po' più piccole*, emettendo *un po' più in fretta* il fumo aspirato senza trattenerlo a lungo nei polmoni, lasciando trascorrere *un po' più di tempo* fra una "tirata" e l'altra... A piccoli passi, quasi senza fatica e quasi senza rendervene conto, scoprirete un bel giorno che l'intossicazione da nicotina nascostamente se ne è andata, proprio come nascostamente ve l'eravate trovata addosso quando avevate iniziato a fumare.

A questo punto le sigarette non saranno più un problema, né per voi, né soprattutto per il vostro organismo!

## **IN SINTESI**

Accettare il concetto che si fuma per validi motivi, realizzando però che quando questi motivi non sussisteranno più verrà anche meno la necessità di fumare. Sta a noi porre ordine nella nostra vita riconoscendo e superando i problemi di fondo.

Minimizzare i danni tramite vitamina C, selenio, germanio; bere centrifugati di frutta e verdura e specialmente di carote e limone, e curare un po' meglio la dieta; bere moderate quantità di vino rosso e grandi quantità di tè verde.

Cambiare progressivamente il proprio modo di fumare, mantenendo il gusto ma minimizzando l'apporto di veleni e soprattutto i danni causati all'organismo.

E finalmente prendere in considerazione non l'idea di smettere brutalmente, destinata ad un sicuro insuccesso se cade all'interno di un nostro vuoto esistenziale, ma di superare progressivamente i nostri problemi di fondo e di non aver più bisogno di fumare...

I "fumatori disperati" leggano invece *coraggiosamente* la parte *finale* della Nota 6 del capitolo 8 di questo lavoro.

## NOTE

**Nota \*1)** – Contro i sensi di colpa può essere utile usare i fiori di Bach.

“*Pine*” è un rimedio meraviglioso di cui tutti avremmo bisogno, a prescindere dal fumo!

Rivolgendoci ad un buon flori-terapeuta potremo farci aiutare a comprendere quali altri fiori, insieme a Pine, possono essere utili a farci superare i problemi emotivi ed esistenziali che ci hanno portato a cadere nel circolo vizioso del fumo.

Una ritrovata armonia potrà anche aiutarci a fumare meno, facendoci trovare nella nostra vita quelle gratificazioni di cui sentiamo la mancanza, tanto da essere costretti a cercarle altrove, in primo luogo nelle sigarette. Coscienti sempre che fumare dopotutto è soltanto un compromesso e non è certamente la cosa peggiore che potremmo fare: Hitler per esempio non fumava, era un salutista ed era perfino vegetariano...

**Nota \*2)** - Il consiglio è di incaricare qualcuno di prepararlo per noi, la domestica se si è ricchi, o i figli sempre bisognosi di una "paghetta" se siamo genitori, o la mamma pensionata se ancora viviamo vicino ad essa. Altrimenti dovremmo trovare noi stessi il tempo di preparare questa bevanda altamente disintossicante, validissima per la buona salute in generale e per la prevenzione del cancro in particolare (specialmente per i forti bevitori e i forti fumatori – vedi le ricerche dei russi citate nel capitolo su Kombucha), perché *è assai meglio impiegare il proprio prezioso tempo nella preparazione del Kombucha piuttosto che spenderlo nelle lunghe attese delle sale d'aspetto dei medici e degli ospedali.*

Chi comunque non riuscisse proprio a ritagliarsi una serata ogni 2 mesi per preparare il Kombucha, o due ore ogni 3 mesi per preparare il frullato d'aloë o il decotto con l'Essiac, trovi almeno il poco tempo necessario per leggere l'esilarante brano (interamente riportato in bibliografia) sul "Papalagi" e il tempo: *2 minuti* il testo ridotto (G), *10 minuti* il testo integrale (H), *una serata* l'intero libro... (I).

**Nota \*3)** – Paramahansa Yogananda, uno dei più grandi Maestri indiani del secolo ventesimo, soleva ripetere che *come noi creiamo le abitudini, noi possiamo eliminarle.* Un'azione ripetuta per cattiva abitudine è come il suono che la puntina di un grammofoono continuamente emette girando nel medesimo solco di un disco rotto. Un'abitudine positiva e contraria può essere da noi coscientemente "suonata" finché il suo "solco" non divenga più profondo di quello della vecchia cattiva abitudine, consentendo alla puntina del nostro agire di incanalarsi in esso automaticamente e senza fatica, suonando una canzone diversa e armoniosa. Col trascorrere del tempo il solco abbandonato e non più usato invecchierà e verrà riempito dalla polvere dell'oblio a tal punto che la puntina, se per caso o per distrazione ci dovesse capitare sopra, farebbe molta fatica a compiere anche un solo giro.

Yogananda calcola un tempo medio di 8 anni per sostituire *completamente* una cattiva abitudine fortemente radicata col proprio opposto positivo, senza poi correr più il pericolo di ricadere involontariamente in essa. Prima che tale periodo si compia occorre costantemente vigilare sulle proprie azioni.

Il succo di tutto il discorso è che siamo noi che scegliamo il nostro modo di vivere e che, in ultima analisi, siamo responsabili del nostro destino.

# BIBLIOGRAFIA.

A – Charu Bari – “ *La triste verità sui prodotti di bellezza*” – Nexus Magazine N° 68 – Consultabile anche cliccando sulla seguente icona:



Triste verità e  
bellezza

B - <http://www.roccomanzi.it/IMP-VITAMINERALI/SCIENZIATI/scienziati-docu/stone/stone-TRAD/Stone-mammals.pdf> Irving Stone : " *STORIA NATURALE DELL' ACIDO L-ASCORBICO NELL'EVOLUZIONE DEI MAMMIFERI E DEI PRIMATI E LA SUA IMPORTANZA PER L'UOMO DEI NOSTRI GIORNI* " (Disponibile anche in PDF – vedi qui sotto).



Storia naturale vit C

C - <http://www.roccomanzi.it/IMP-VITAMINERALI/SCIENZIATI/scienziati-docu/stone/stone-gen/stone-gen.htm> Irving Stone " *HOMO SAPIENS ASCORBICUS, UN ROBUSTO MUTANTE UMANO CORRETTO BIOCHIMICAMENTE.* " Irving Stone (disponibile anche in PDF- vedi qui sotto).



Homo Sapiens  
Ascorbicus

D - [http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/stone-i-orthomol\\_psych-1976-v5-n1-p35.htm](http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/stone-i-orthomol_psych-1976-v5-n1-p35.htm) Irwin Stone – " *Smoker's Scurvy: Orthomolecular Preventive Medicine in Cigarette Smoking* " - (Lo scorbuto dei fumatori: Medicina ortomolecolare preventiva fumando sigarette), consultabile anche (in inglese) cliccando sulla seguente icona:



Smoker's scurvy

E - [www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/stone-i-orthomol\\_psych-1979-v8-n2-p58.htm](http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/stone-i-orthomol_psych-1979-v8-n2-p58.htm) “*Otto decenni di scorbuto. Il caso storico di una ipotesi dietetica fuorviante*” - 1.1 Irwin Stone, Charmwood Square, San Jose, California 95117; consultabile anche cliccando sulla seguente icona:



Otto decenni di  
scorbuto

F – [http://www.enterhisrest.org/articles/the\\_healing\\_factor.pdf](http://www.enterhisrest.org/articles/the_healing_factor.pdf)  
Irwin Stone - *The Healing factor- Vitamin C Against Disease* – Cap. 16 : The Heart, Vascular System, and Strokes – consultabile anche (in inglese) cliccando sulla seguente icona:





The healing  
factor...

G – <http://www.pediatrpratica.it/papalagi.htm> - " *Il tempo: per i bianchi è una malattia* " (Riassunto) – tratto da: " Papalagi. Discorsi del capo Tuiavii di Tiavea delle Isole Samoa", consultabile anche cliccando sulla seguente icona:



Il tempo\_per i  
bianchi.....

H - [http://www.managerzen.it/parliamo\\_di/il\\_tempo/il\\_papalagi\\_non\\_ha\\_tempo.html](http://www.managerzen.it/parliamo_di/il_tempo/il_papalagi_non_ha_tempo.html) - " *Il tempo: per i bianchi è una malattia* " (Testo completo) – tratto da: " Papalagi. Discorsi del capo Tuiavii di Tiavea delle Isole Samoa" – consultabile anche cliccando sulla seguente icona:



Il Papalagi non ha  
tempo

I - [http://www.pedro.it/webs/millelireonline.it/SchedeMOL/2\\_papalagi/2\\_papalagi.htm](http://www.pedro.it/webs/millelireonline.it/SchedeMOL/2_papalagi/2_papalagi.htm)

**PAPALAGI** - Discorsi del Capo Tuiavii di Tiavea delle Isole Samoa - *Introduzione di* Erich Scheurmann – Testo completo – consultabile anche cliccando sulla seguente icona:



Papalagi\_Testo  
integrale

L - 5) - Brian Scott Peskin – “*EFA, Ossigenazione e Prevenzione del Cancro*”, Nexus, New Time Magazine, N° 68, giugno-luglio 2007.

M - A3 - [http://it.wikipedia.org/wiki/Otto\\_Heinrich\\_Warburg](http://it.wikipedia.org/wiki/Otto_Heinrich_Warburg) - Otto Warburg, premio Nobel per la medicina nel 1931 – consultabile anche cliccando sull'icona seguente:



Otto H. Warburg

N - Richard Béliveau, Denis Gingras – “*L'alimentazione anti-cancro*” Sperling & Kupfer, 2006.

O - Jean Claude Alix - “*Un futuro senza cancro*” – Macro Edizioni – 2005

P - <http://www.medital.net/approfondimenti/fumo/index.asp> - "Il vizio del fumo: 10 buone ragioni per rinunciare alle sigarette" – consultabile anche cliccando sull'icona seguente:



10 ragioni per  
smettere di fumar



## CAPITOLO 8

### LA PREVENZIONE IN SINTESI

*"Il tempo di agire non è il momento dell'azione.  
Il momento per fare un piano non è quando il Fato vi è addresso.  
Coloro che hanno successo lo ottengono perché hanno già agito.  
Chi fallisce è perché ha agito troppo tardi".  
Deng Ming-Dao.*

#### **Piccolo vademecum per chi non vuole ammalarsi di cancro:**

- 1) Programma minimo.... pag. 249
- 2) Programma avanzato.... pag. 253
- 3) Programma di massima protezione.... pag. 254
- 4) La giornata del Salutista Intelligente.... pag. 255
- 5) Note.... pag. 257

## **PICCOLO VADEMECUM PER CHI NON VUOLE AMMALARSI DI CANCRO**

"Se si potesse, il tempo lo comprerei" dice spesso mio padre, che ha 86 anni, è molto attivo e di tempo se ne potrebbe comperare parecchio, essendo anche alquanto abbiente.

Purtroppo però non si può, e da bravi "Papalagi" (vedi Nota \*4) ciò che sembra ci manchi sempre è proprio il tempo. Perciò scrivendo questa *piccola guida* ho cercato di tenere in buona evidenza il fatto che quanto più una cura è impegnativa e lunga da seguire e tanto meno viene messa in pratica, risultando alla fine inutile.

Presenterò quindi 3 programmi: il primo assai breve e semplice, che comunque già ci fornirà un buon grado di protezione. Il secondo soltanto leggermente più impegnativo ma in grado di garantire un'ottima protezione. Il terzo infine riservato a chi vuole garantirsi il meglio, avendo compreso che il tempo e la fatica spesi gli verranno restituiti in abbondanza, sotto forma di una vita migliore, più produttiva e anche assai più lunga...

Per ogni punto indico molto brevemente il perché della mia raccomandazione e le modalità d'uso. Per una disamina più approfondita rimando ai vari capitoli di questo lavoro.

### **PROGRAMMA MINIMO**

1) - Una compressa di **ascorbato di potassio**, a stomaco vuoto, tutti i giorni per 5 mesi. Sospendere per un mese e poi ricominciare.

L'ascorbato di potassio è un potentissimo anticancro e combatte efficacemente anche i radicali liberi, che sono responsabili del nostro invecchiamento.

Un buon ascorbato facile e rapido da usare è prodotto dalla ditta Truffini & Reggè di Milano ed è venduto in farmacia al prezzo di 5,16 Euro per 40 compresse.

Sono "caramelle" da succhiare, effervescenti e molto buone, se ne può mangiare anche più di una al giorno (i malati di cancro ne devono assumere almeno 4 al giorno, senza controindicazioni); si possono anche prendere quando si vuole, sono ottime anche come digestivo, ma per il nostro scopo sono più efficaci a stomaco vuoto.

2) - 3-5 **mandorle** al giorno, **NON SBUCCIATE** (devono essere marroni e non bianche. Si trovano in ogni erboristeria e in quasi tutti i supermercati) e 5/10 **armelline** (mandorle di albicocca. Ammetto che sono un po' difficili da trovare, ma in fondo al capitolo riguardante la vitamina B17-laetrile ho indicato le fonti. In caso di difficoltà si possono mangiare degli amaretti, tipo "Amaretti Vicenzi" o "Lazzaroni", ma solo se al posto dei dolci, perchè purtroppo contengono anche molto zucchero, che è dannoso e andrebbe quanto più possibile evitato).

Le mandorle contengono molte sostanze preziose e contrastano anche le (cancerogene) fermentazioni intestinali. Le armelline sono ricche di vitamina B-17, la "vitamina anticancro" per eccellenza.

3) - Due-tre bicchieri di **vino rosso** al giorno per gli uomini, uno-due per le donne, suddivisi tra i due pasti principali. Quindi più o meno un "quartino" al giorno per le donne e quasi mezzo litro per gli uomini.

Il vino rosso è ricco di resveratrolo, che è un potente anticancro, antiossidante e protettore del sistema vascolare.

Scegliere possibilmente un vino che ne sia particolarmente ricco: Pinot Nero, Borgogna, Bordeaux, Nebiolo etc, vini cioè prodotti da uve raccolte in climi umidi e relativamente freddi e nebbiosi. L'essenziale comunque è che il vino sia **ROSSO**.

Riservare il bianco solo alle grandi occasioni (protegge ben poco) ed evitare per quanto possibile la birra (bevuta abitualmente triplica il rischio di cancro) e i superalcolici (aumentano anch'essi i rischi).

4) - Prendere l'abitudine di bere almeno 3 tazze (meglio però 5 o più, in pratica un litro) di **tè verde** al giorno, scegliendo qualità molto ricche di catechine (fortemente anticancro) e altri antiossidanti (contro i radicali liberi). Le migliori qualità si riconoscono perché colorano il tè di un bel verde; ottimi i tè giapponesi e quelli non fermentati e derivati dai germogli o da foglioline primaverili, come ad esempio il "**tè bianco**". Questi tè sono piuttosto cari (ma un'intera teiera costa meno di un caffè al bar), però sono assai più efficaci degli altri.

Lasciare in infusione almeno 8/10 minuti in acqua bollente, ottenendo alla fine una bevanda piuttosto intensa.

Il tè verde ha poca teina/caFFEina ed eccita poco. Una buona idea è portarsi una teiera elettrica al lavoro, oppure un termos.

Evitare il tè nero (contiene pochissimi agenti protettivi e molta più teina) e limitare al massimo l'uso del caffè (è uno stimolante nervino e inoltre ci impoverisce di magnesio, di cui siamo già comunemente molto carenti).

5) - Mangiare **molta frutta e verdura fresca**, preferendo agrumi e frutti di bosco (antiossidanti, bioflavonoidi), brassicacee (cavolo, cavolfiore, broccoli, cavolini di Bruxell, rape, barbabietole, rapanelli...tutti anticancro), liliacee (aglio, cipolla, scalogno, asparagi...anch'essi anticancro e assai benefici in generale), barbabietole rosse (assai valide! contribuiscono molto all'ossigenazione cellulare) pomodori ben maturi (licopene, antiossidante) e carote (carotenoidi e beta-carotene, anticancro, assai efficaci contro gli epitelomi, cioè i molto diffusi cancri alle mucose, fra cui quello ai polmoni).

Consumare le verdure crude o cotte poco, meglio se a vapore. Fa eccezione il pomodoro, perché il licopene non è termolabile ed è meglio assimilabile se ben cotto.

Mangiare anche molti cibi ricchi di fibre, specialmente cereali integrali biologici.

In pratica è raccomandabile seguire una dieta il più possibile naturale e **vegetariana permissiva**.

Solo chi appartiene al gruppo sanguigno di tipo zero deve mangiare un po' più di carne, preferendo in tal caso le carni bianche, il cavallo e il pesce.

6) - Assumere giornalmente un **integratore di vitamine e di minerali** (curando che sia presente anche lo **zinco** e possibilmente anche il **germanio**, cosa non facile da trovare), nonché ulteriori 100/200 mg di **selenio** (ottimo il Selenium A-C-E, due pastiglie al giorno) e ulteriori 1000/2000 mg di vitamina C ripartiti in più dosi nell'arco della giornata .

Oltre a proteggere dal cancro si rallenteranno anche i processi di invecchiamento, e a tutti fa piacere restare giovani! (Vedi **Nota \*1**).

7) - Usare quanto più possibile **spezie ed erbe aromatiche**: timo, origano, rosmarino, prezzemolo, peperoncino, anice, coriandolo, basilico, capperi, menta, zenzero ... tutti ricchi di diverse sostanze anticancro.

Non va assolutamente dimenticata la **curcuma**, la più potente spezia anticancro che si conosca, da usare sempre con un po' di pepe (la curcumina viene assorbita in quantità valide solo in presenza di piperina).

8) - Mangiare spesso **pesce azzurro** (ricco di omega 3) evitando pesce spada, tonno e pesci predatori in genere, che concentrano in sé gli elementi tossici dell'intera catena alimentare.

250 Tesi: "*Prevenzione e cura del cancro in Medicina Naturale e Alternativa*"

Autore: dr. Giuseppe Limido – Anno 2007 – Corso di Naturopatia - Istituto Riza - Milano

Evitare anche il pesce d'allevamento, nutrito con mangimi spesso impuri e di cattiva qualità, risultando alla fine poveri di grassi nobili, oltre che inquinati e di sapore meschino.

Mangiare spesso **noci, mandorle, germe di grano, semi di girasole, semi di zucca**: contengono grassi nobili.

Mangiare (masticando bene) anche 3/4 cucchiaini di **semi di lino** al giorno (ancora omega 3, acido linolenico - si comperano in erboristeria). Almeno una volta alla settimana unire i semi di lino ai fiocchi di latte (tipo "Yocca, Quark etc.): l'unione di omega-3 con la cisteina contenuta nei fiocchi svolge un'azione altamente protettiva - e anzi distruttiva! - nei confronti del cancro. Assumere abitualmente anche **polline d'alveare** di buona qualità, molto ricco di preziosi oligoelementi (il "non plus ultra" sarebbe il prezioso polline di favo, che però è quasi introvabile. A differenza di quello "d'alveare", che viene ricavato da speciali trappole a forma di pettine che sono poste all'ingresso dell'alveare e che raccolgono il polline direttamente dalle zampette delle api, il polline di favo è stato processato e arricchito di enzimi vitali da parte delle api stesse e poi posto a stagionare all'interno delle cellette dell'alveare. La qualità che ne risulta è dal punto di vista organolettico infinitamente superiore rispetto al polline standard).

9) - Bere molta **acqua oligominerale** di buona qualità (almeno 2 litri al giorno, è consentito un po' meno se già si beve un litro di tè verde) con residuo fisso molto basso e comunque inferiore a 100 mg/litro. A casa è consigliabile installare sull'acqua che si usa per cucinare un filtro ai carboni attivi o meglio ad osmosi inversa (costa, ma poi si evita anche di acquistare l'acqua in bottiglia). Si elimineranno così sia il cloro che le altre sostanze inquinanti, che spesso sono cancerogene (i quantitativi "ammessi dalla legge" non sempre sono così innocui!).

10) - Limitare al minimo il consumo di:

**-zucchero e dolci**: alterano il metabolismo, deprivano l'organismo di preziosi minerali, predispongono al diabete e innalzano il rischio di cancro, facilitano le fermentazioni anche a livello cellulare...sono ammesse e da qualcuno perfino raccomandate modeste quantità - 20/30 grammi al giorno - di cioccolato amaro (ricco di antiossidanti) al 70% o meglio all' 80/100% di cacao (una tavoletta deve durare circa 3 giorni, e non 3 minuti...) Come dolcificante preferire modestissime quantità di miele (non pastorizzato, non industrializzato) o altri dolcificanti naturali (melassa grezza, malto, succo d'acero, succo d'agave etc) che però sono sproporzionatamente cari rispetto al miele. Evitare i dannosi e contestati dolcificanti artificiali (saccarina, ciclammati etc), in odore di cancro e comunque apportatori di numerosi disturbi.

**-salumi e insaccati** (nitriti e nitrosamine, cancro allo stomaco e all'intestino).

**-fritti** (grassi alterati e ossidati dal calore, aldeidi, epossidi e perossidi cancerogeni).

**-carni rosse** e in particolar modo di **maiale**, specialmente se affumicate o cotte alla piastra o alla griglia (acroleine, idrocarburi aromatici, nitrosamine, benzopirene, amine enterocicliche e altri cancerogeni presenti nei grassi e nelle proteine bruciate).

Inoltre la carne, anche se correttamente cotta, durante la digestione produce acido lattico, ptomaine, urati (tutti tossici), fermentazione intestinale con formazione di cadaverina e putrescina (che ognuno può verificare da sè, annusando i propri escrementi dopo aver mangiato carne), con rallentato transito intestinale, con ristagno e prolungato tempo di riassorbimento delle tossine (coadiuvanti cancerogeni).

**-cibi precotti, confezionati, inscatolati** (troppi conservanti, vitamine distrutte, scarsa energia vitale).

**-cibi conservati sotto sale** (cancro conclamato allo stomaco).

**-bevande gasate:** inacidiscono molto l'organismo, alterano tutto il metabolismo e alla lunga predispongono al cancro. Inoltre contengono troppo zucchero o dolcificanti, entrambi molto dannosi. Per quel che può a questo punto importare, corrodono anche i denti.

**-latticini e latte:** l'80% delle popolazioni mediterranee, italiani compresi, sono intolleranti al latte, pur non rendendosene conto...

Le intolleranze causano infiammazioni croniche che predispongono al cancro e sono funzionali allo sviluppo di allergie.

Fanno eccezione lo yogurt, benefico e discretamente utile all'intestino purché ricco di fermenti lattici vivi, meglio se di ceppo gastroresistente, e gli individui appartenenti al gruppo sanguigno B, che in genere traggono beneficio dal latte perché lo digeriscono bene.

11) - Evitare in modo assoluto **i grassi idrogenati** e parzialmente idrogenati (trans-grassi): oltre a causare direttamente l'obesità patologica e ad apportare grossi danni al sistema cardio-vascolare, ostacolano la respirazione cellulare predisponendo efficacemente al cancro.

12) - Evitare il più possibile le medicine, specialmente i **cortisonici** che se usati spesso sono una vera e propria autostrada per il cancro. Usare gli **antibiotici** solo in caso di effettiva e assoluta necessità, effettuando in seguito una cura con probiotici e fermenti lattici vivi.

13) - Evitare assolutamente i **cibi ammuffiti** (le aflotossine delle muffe sono estremamente cancerogene, anche se possono essere parzialmente neutralizzate dalla vitamina C). Non basta togliere "la parte ammuffita", perché le ife delle muffe sono lunghissime, si affondano molto all'interno del cibo infetto e sono dannose anche se invisibili a occhio nudo. Evitare i **cibi vecchi e stantii**, specialmente se si tratta di cibi grassi che sono rimasti a lungo esposti all'ossigeno e alla luce (olio, burro, salumi, lardo, noci e semi oleosi etc.) perché irrancidendo si caricano di sostanze cancerogene (ancora una volta aldeidi, epossidi e perossidi).

14) - Mantenere **l'intestino il più possibile pulito**: la stitichezza cronica riempie l'organismo di tossine e predispone ad ogni tipo di cancro (quindi non solo a quello al colon e al retto!).

L'intestino costituisce la più grande superficie di interscambio del corpo: la superficie della pelle misura 3 mq e quella dei polmoni 30 mq, mentre lo sviluppo completo della superficie intestinale arriva a 300 mq. Un intestino carico di vecchie scorie che rilasciano continuamente tossine è un pesantissimo fardello per tutto l'organismo!

Usando abitualmente il **cloruro di magnesio** (Vedi Nota \*2) si otterrà il duplice beneficio di reintegrare i livelli di magnesio, che nell'uomo moderno sono cronicamente bassi e causano svariati disturbi, e di facilitare l'evacuazione svolgendo nel contempo anche una preziosa azione anti-putrefattiva. Al cloruro di magnesio è pure attribuita una discreta attività anticancerogena.

15) - Chi fuma lo faccia almeno con intelligenza, cominciando se non altro col leggere la parte di questo studio dedicata "agli amici fumatori".

Come si vede sono tutte raccomandazioni che non comportano quasi alcun impegno di tempo, consistendo prevalentemente in **SCELTE DA FARE**.

Non è nemmeno necessario mettere in pratica tutti i consigli per ottenere una buona protezione: anche la pratica di solo due o tre punti può portare ad una discreta diminuzione dei rischi (ovviamente più raccomandazioni si mettono in pratica e più si resterà protetti). Credo comunque che i punti più importanti ed irrinunciabili, per fortuna assai facili da seguire anche per i più pigri,

siano quelli che riguardano il consumo giornaliero di ascorbato di potassio, selenio, vitamina C e mandorle/armelline.

## PROGRAMMA AVANZATO

I più volenterosi invece potranno integrare il programma precedente con i seguenti ulteriori punti:

16) - Fare un po' di **moto o ginnastica** tutti i giorni.

Ci si può recare al lavoro a piedi, basta fare 4 o 5 km in tutto. Se si è costretti ad usare l'auto, la si può lasciare a 2 km dalla meta. Se occorre l'auto al lavoro, la si può lasciare a 2 km di distanza quando si torna a casa. Se si va coi mezzi pubblici, si può scendere una fermata prima o studiare un percorso che allunghi la strada da percorrere a piedi. Infine chi non lavora o lavora in casa può uscire comunque al mattino, percorrere in cerchio i suoi 2 km e rientrare. E' solo questione di volontà....

Una volta alla settimana fare attività fisica prolungata che comporti **abbondanti sudate**.

Spesso durante la giornata **respirare profondamente** per alcune volte: una buona circolazione sanguigna e una buona ossigenazione cellulare sono grandi nemici del cancro e grandi alleati della chiarezza mentale!

17) - Bere tutte le mattine a digiuno il **succo di 2 limoni** di media grandezza (disintossicano il fegato e de-acidificano l'organismo) insieme a 200 cc di **succo fresco di carote** appena centrifugato (contiene molto beta-carotene e carotenoidi che proteggono assai bene dagli epitelomi, i tumori più diffusi: polmoni, gola, stomaco ed intestino. Almeno i fumatori non devono assolutamente rinunciare al loro succo di carote giornaliero!) e preferibilmente unire il succo di un'arancia o di altri vegetali a scelta (sedano, mele etc). Integrare possibilmente con noci, mandorle, semi di girasole, di lino, di zucca o altri semi oleosi (acidi grassi nobili: rinforzano la membrana cellulare e facilitano la respirazione mitocondriale, rendendo più difficile la degenerazione cancerosa).

Chi non riesce a bere il succo a colazione può consumarlo a mezzogiorno o alla sera.

Non si abbia paura di eccedere in quantità: la famosa dieta Gerson, uno dei sistemi più efficaci per guarire dalle malattie croniche e dal cancro (80% di successo in casi "inguaribili", 100% negli altri) prevede come punto centrale della terapia la somministrazione nel corso della giornata di 13 bicchieroni di "spremute" di frutta e verdure specificamente scelte (essenziale la barbabietola rossa).

18) - Quattro volte all'anno, ad ogni cambio di stagione o almeno in primavera e in autunno, bisogna consentire all'organismo di disintossicarsi profondamente e di risanare il "terreno" interno praticando una cura col **frullato di aloe** secondo la ricetta di Padre Romano Zago o col **decotto di erbe Essiac**. Se si fanno quattro cure all'anno, alternare i due sistemi (riservando l'Essiac all'estate e all'inverno, perché l'Aloe in inverno contiene meno principi attivi). Durante la cura (che in genere dura 3 settimane) sarebbe importante anche seguire una dieta totalmente vegetariana. Eliminando le tossine interne si elimina una causa primaria del cancro.

Questa pratica è molto importante perché consente all'organismo di "bruciare" anche eventuali piccoli tumori latenti o peggio ancora in formazione.

19) - Fare **un giorno di digiuno** completo alla settimana, bevendo solo molta acqua, tisane e tè verde (non dolcificati!).



Molte religioni con la scusa della penitenza prescrivevano nell'antichità il digiuno settimanale come pratica salutare e di disintossicazione.

Durante un breve digiuno l'organismo si disintossica, si riposa e fortifica le difese immunitarie.

Chi proprio non riesce a digiunare completamente può mitigare la pratica bevendo succhi centrifugati o spremuti di frutta e verdura, ottenendo ugualmente ottimi benefici.

Si può scegliere di digiunare anche solo due volte al mese, al plenilunio e al novilunio, come facevano gli antichi esseni.

## PROGRAMMA DI MASSIMA PROTEZIONE

Come si vede si tratta di un programma già molto valido, che comporta una certa dose di impegno.

Chi invece vuole il massimo, o chi sta rischiando molto perché ha già avuto il cancro in passato, può completare il programma coi seguenti punti:

20) - Almeno due volte al mese, possibilmente in concomitanza ad un digiuno (ottimi quelli di pleni/novilunio) si praticherà un **clistere con un litro di caffè** chiaro e tiepido (usare esclusivamente caffè in polvere, preferibilmente di qualità biologica, lasciato bollire 15 minuti e poi filtrato - evitare il caffè istantaneo!) da trattenere 15 minuti rimanendo sdraiati sul fianco destro. Ciò permetterà una buona pulizia dell'intestino unitamente alla disintossicazione del fegato tramite un aumentato flusso di bile conseguente alla dilatazione dei dotti biliari. Questa è un'altra delle efficaci pratiche previste dall'eccellente terapia anticancro Gerson (Vedi Nota \*3).

21) - Almeno due volte all'anno ci si sottoporrà anche ad una seduta di **idrocolonteria**, che consiste in un profondo lavaggio di tutto l'intestino crasso tramite un apposito macchinario. Nonostante le apparenze la pratica è assai poco invasiva, ma va effettuata presso uno studio medico. Costa poco più di una visita specialistica. Permette di espellere residui fecali bloccati nelle anse intestinali da lungo tempo, in genere da mesi e qualche volta addirittura da anni, ottenendo la rimozione di pericolosi ristagni potenzialmente cancerogeni, perché divenuti ormai un cumulo di tossine e un ristagno di batteri patogeni.

*“Nell'intestino si trova la culla della morte o della vita”* (Paracelso).

22) - Per i più liberi dai condizionamenti: tutte le mattine appena alzati, a digiuno e lasciando passare almeno 10 minuti prima di fare colazione, si berrà **un bicchiere della propria urina**, scegliendo la parte centrale del flusso (mitto intermedio, vale a dire che si scarta il primo e l'ultimo getto, proprio come "la testa e la coda" durante la distillazione della grappa!).

Non starò qui ad esporre tutti i vantaggi e le comprovazioni di questa pratica antica ("Amaroli" o "Acqua di Vita"), basti sapere che l'urina del mattino contiene non soltanto l'urea (già considerata di per sé un potente anticancro) ma anche preziose sostanze protettive e soprattutto sub-microscopici microrganismi simili ai prioni (ma non patogeni!) che la scienza ufficiale si ostina a non voler riconoscere ma che sono dotati di straordinarie proprietà rigenerative. Fatto sta che le millenarie esperienze di molte medicine "naturali", fra cui l'Ayurveda, riconoscono all'urina comprovate proprietà salutari e profilattiche. Del resto molti farmaci e prodotti di bellezza sono ricavati direttamente dall'urina, che aziende specializzate provvedono a raccogliere presso caserme e monasteri di suore. Nel caso dell'"Amaroli" almeno si ha la certezza di usare solo la propria urina...senza spendere una lira!

23) - Una o due volte all'anno ci si recherà per circa 10 giorni in una **clinica specializzata in cure naturali** dove ci si sottoporrà ad un ciclo completo di tutti quei trattamenti preventivi contro il cancro che sono assai efficaci ma che non si possono praticare a casa senza l'assistenza di personale esperto e specializzato (ozonoterapia, idrocolonterapia, terapia con ossigeno puro, terapie con nosodi, vischio e prodotti omeopatici personalizzati etc.).

E' logico che ciò ha un costo e richiede un grosso impegno di tempo, ma del resto anche le vacanze richiedono tempo e denaro e spesso ci lasciano più stanchi e intossicati di prima.

Nella vita occorre fare delle scelte, e chi è fortemente a rischio fa sicuramente bene a investire oggi in una "vacanza" di cure, al fine di garantirsi una buona salute e perfino un futuro domani...

Tutti gli altri possono cogliere l'opportunità di fare almeno una volta un'esperienza diversa, considerando la clinica come una sorta di "beauty farm" dove invece che inseguire l'effimera speranza di una improbabile e poco durevole bellezza esteriore si persegue il concreto obiettivo della prevenzione e della salute totale. E un corpo sano è sempre bello! (Vedi Nota \*5).

## LA GIORNATA DEL SALUTISTA INTELLIGENTE

Per chi ha coraggio: un bicchiere della propria urina appena alzati.

Cinque minuti di ginnastica soft e stretching. Abluzioni.

Assumere 50 cc di soluzione di cloruro di magnesio al 33 per mille (33 grammi in un litro d'acqua).

Lasciar trascorrere 5/10 minuti, approfittandone per preparare i succhi.

Fare colazione con succo appena centrifugato di carote, arance e soprattutto limone, mangiando anche 3 mandorle integrali, 5 armelline e semi oleosi. Evitare possibilmente il caffè e se si ha ancora fame integrare con muesli biologico e non zuccherato (fiocchi d'avena con frutta secca e altri cereali in fiocchi) e latte di mandorle o di riso o di soia, biologici e senza zucchero, oppure yogurt con fermenti vivi. Sono ammesse modeste quantità di miele o di dolcificanti naturali (malto, melassa grezza, succo d'acero, succo d'agave...)

Arrivare al lavoro a piedi ( 2/3 km).

Durante la mattinata bere in più riprese mezzo litro/un litro di tè verde senza zucchero o dolcificanti e assumere circa 1000/1500 mg di vitamina C, sempre in più riprese. Se si sente il bisogno di uno spuntino, mangiare un frutto o un po' di pane nero integrale (meglio se di segale o avena) con 20/30 gr di cioccolato al 70/100% di cacao.

Un quarto d'ora prima di pranzo succhiare una compressa di ascorbato di potassio (molto importante!).

A pranzo e cena mangiare per prima cosa un paio di frutti, e poi cereali integrali, molta verdura cruda o poco cotta (preferibilmente a vapore) condita con olio extra vergine d'oliva, limone, aceto di mele, privilegiando le brassicacee, le liliacee, le barbabietole rosse e le insalate miste crude. Trarre le proteine preferibilmente dai legumi (possibilmente biologici) e ogni tanto dal pesce (preferibilmente azzurro e non fritto), minimizzare il consumo di carne e di latticini (ammesso lo yogurt "vivo"), evitare il più possibile salumi, maiale, zuccheri e farina bianca raffinata e snaturata (cioè il comune pane, la comune pasta, pizza e dolci), fritti e (come la peste!) ogni cibo contenente grassi idrogenati (soprattutto la margarina). Bere un bicchiere di buon vino rosso a pranzo e uno o due a cena (un po' meno se si è donne).

Dopo pranzo assumere integratori di minerali, vitamine (compresi 500/1000 mg di vitamina C) selenio e possibilmente anche germanio e CoQ10.

Consumare spesso semi oleosi, specialmente semi di lino (talvolta con fiocchi di latte), semi di girasole, di zucca, noci, mandorle etc. Chi sente il bisogno di fare merenda può approfittarne per consumare i semi con un frutto o qualche verdura cruda (carote, sedano, finocchi, cetrioli...). Mangiare altre 5/6 armelline al pomeriggio o alla sera, eventualmente con un po' di miele..

Al pomeriggio bere a più riprese un altro mezzo litro/ un litro di tè verde e assumere altri 1000/1500 mg in totale di vitamina C, rifratti in più somministrazioni.

Ricordarsi di respirare spesso profondamente.

Tornare a casa a piedi o fare un po' di ginnastica o sport raggiungendo una copiosa sudorazione.

Alla sera, dopo cena, assumere altri 50cc di soluzione di cloruro di magnesio. Più si riesce ad avanzare con gli anni (invecchiare è un'ottima cosa, vista l'alternativa! L'importante è invecchiare bene...) e maggiore dovrebbe essere la quantità di cloruro assunta fino ad arrivare a circa 200/250 cc al giorno a 70 anni o più.

Andare a letto a tempo opportuno, concedendo al proprio corpo un giusto periodo di riposo (Vedi Nota \*7).

Il salutista intelligente inoltre cura la propria respirazione durante tutta la giornata, facendo in modo che sia profonda, diaframmatica e ogni tanto forzatamente intensa per qualche minuto; infine cura attentamente la pulizia intestinale: se non evacua regolarmente ogni giorno, non esita ad aumentare l'apporto di fibre, di fermenti lattici e di probiotici e, se persiste la necessità, aumenta l'assunzione di cloruro di magnesio o decide di assumere regolarmente il Kombucha, procedendo anche a somministrarsi clisteri di caffè.

I fumatori intelligenti (non sono salutisti, ma hanno diritto anch'essi, come tutti, a proteggersi nel migliore dei modi): usano una quantità maggiore di integratori anti-ossidanti e fumano quanto più possibile in modo "intelligente" (vedi capitolo dedicato). Fanno più moto e si sottopongono periodicamente, almeno 4 volte all'anno, ad una buona disintossicazione generale (Aloe, Essiac).

I drogati: haimé! Non sono né salutisti né intelligenti. Padre Romano Zago dice, non senza ragione, che se il fumo e l'alcool creano danni progressivi all'organismo, la droga crea danni esponenziali. Hanno comunque diritto anch'essi a difendersi per quanto possibile. Leggere la **Nota \*6**.

Infine il salutista vero avrà uno scopo nella vita e coltiverà un sogno: la motivazione a vivere è il più potente stimolo alla salute e all'efficienza che possiamo dare al nostro sistema immunitario!

Non essendo in grado di immaginare niente di meglio, termino riportando i saggi consigli di Giuseppe Fariselli ("*Prevenire e curare il cancro con le medicine naturali*" - edizioni RED) :

- *Siate generosi: la Vita è troppo breve e l'egoismo non paga.*
- *Giocate: è il segreto per restare giovani.*
- *Leggete: è il fondamento della sapienza.*
- *Pensate: è la base della libertà.*
- *Ridete: è la musica dell'anima.*
- *Abbate venerazione di una persona: è l'inizio del cammino di conoscenza.*
- *Sognate: vi avvicinerete alle stelle.*

## NOTE

\*1) - Una buona scelta sono dei concentrati di frutta e di verdura in pastiglie (Juice-Plus) addizionati di vitamine, minerali, micro-alghe e fermenti lattici. Hanno il pregio di essere di derivazione almeno parzialmente naturale e di apportare all'organismo tutti gli elementi, conosciuti e ancora sconosciuti, presenti nella frutta e verdura (niente può sostituire i prodotti vegetali freschi, ma dato che la nostra dieta ne è sempre cronicamente carente non è sbagliato procedere almeno con un'integrazione aggiuntiva). Manca però il selenio, che va assunto a parte (le quantità che pure sono naturalmente presenti nei concentrati di frutta e verdura sono assai scarse e largamente insufficienti al nostro scopo). Inoltre il Juice Plus purtroppo non è venduto in farmacia ma per averlo occorre sottoscrivere un abbonamento che prevede invii automatici e trimestrali per posta, che se da un lato hanno il pregio di “costringerci” a seguire una cura regolare, dall'altro risultano fastidiosi perché limitano un po' la nostra libertà personale. Per il resto è uno dei migliori prodotti che sono riuscito a trovare. Si acquista su internet ([www.juiceplus.it](http://www.juiceplus.it)).

\*2) - Per le modalità d'uso del cloruro di magnesio vedere in bibliografia al punto 18bis) - Limido Giuseppe – *“Il Cloruro di Magnesio-Presentazione e raccolta di articoli”*, al tomo di questo lavoro riguardante l'Aloe.

\*3) - Il modo di praticare correttamente un clistere di caffè è descritto nel libro di Charlotte Gerson *“La terapia Gerson”*, Macro edizioni, capitolo 13.

Anche al seguente link si può visionare il modo di praticare clisteri casalinghi, con caffè o altre sostanze curative:

[http://www.mednat.org/cure\\_natur/idrocolon\\_clistere\\_cas.htm](http://www.mednat.org/cure_natur/idrocolon_clistere_cas.htm) , consultabile anche cliccando sulla seguente icona:



Clistere casalingo

\*4) - Papalagi: l'uomo bianco con i suoi curiosi e a volte incomprensibili usi e costumi come visto a inizio secolo XX da un indigeno delle isole Samoa. Un potente spunto di riflessione! Vedere links e oggetti package G e H in bibliografia al capitolo *“Cancro e fumo”* di questo lavoro.

\*5) - Un eccellente sito dove trascorrere un felice periodo di rigenerazione salutare è il CENTRO DI MEDICINA NATURALE BUCHWEIZENBERG Jean Claude Alix, Buchweizenberg 32, 42699 Solingen-Ohligs--tel. 0049-0212-6500300 - email: [alix-naturheilzentrum@web.de](mailto:alix-naturheilzentrum@web.de) - [www.alix-naturheilzentrum.de](http://www.alix-naturheilzentrum.de) .

Jean Claude Alix parla anche francese e tedesco e ha scritto, fra gli altri innumerevoli libri, l'ottimo "Un futuro senza cancro"- Macro edizioni, fortunatamente tradotto anche in italiano, che ogni persona interessata al problema dovrebbe assolutamente leggere.

\*6) - Agli amici drogati (quanti ne ho già persi, purtroppo! Con rimpianto, perché qualcuno era puro e profondo, e non è riuscito a sottostare alle ipocrisie cui la Vita, "questo gioco di fantasmi", ci costringe quasi giornalmente...) non dirò di smettere, soluzione banale e assai poco realistica da seguire, ma almeno di fare il possibile per volgersi a pratiche magari un po' meno gratificanti dal punto di vista strettamente fisiologico ma assai meno invasive e meno dannose.

L'uso e anche l'abuso di cannabinoidi può in questo caso svolgere un ruolo di "prestatore di ultima istanza" consentendo almeno di sopravvivere col minor danno possibile. Non sto affermando che la *cannabis* non abbia controindicazioni o non presenti rischi anche rilevanti, ma stiamo realisticamente prendendo atto che in alcune situazioni essa costituisce il male minore. Ragione viepiù vera se si fanno propri anche i consigli d'uso riportati sul sito [www.medicalcannabis.it](http://www.medicalcannabis.it), che a scopo medico indica il modo di utilizzare la cannabis minimizzandone gli effetti negativi e massimizzandone l'efficacia assoluta (la cannabis infatti in alcune patologie può rivelarsi un farmaco assai utile e a volte addirittura insostituibile).

Sia di stimolo agli interessati il fatto che, adottando i principi e la metodologie suggerite dagli esperti medici del sito, non solo si riducono drasticamente i danni ai polmoni, ma si permette anche un positivo sfruttamento, maggiorato di circa il 30%, dei principi attivi, con tutto ciò che ne consegue. L'unico pegno da pagare è l'adozione di una diversa metodologia di assunzione, con la rottura quindi di quel rituale che riconosciutamente gioca un ruolo tanto importante nel mantenimento delle dipendenze.

Che quindi il volenteroso di turno, se ancora illuminato dal desiderio di riscatto e comunque attratto dalla possibilità di sfruttare appieno le doti dell'amato vegetale, possa qui cogliere l'occasione offerta dalla rottura di un consolidato rituale per poter godere di uno sprazzo di serena e libera riflessione... traendone la determinazione e la forza per poter forse cambiare in meglio anche le proprie abitudini (vedi Nota \*3 al capitolo "Cancro e Fumo" di questo lavoro).

(Non si tratta di utopia! Conosco il caso concreto di persone che sono riuscite a smettere di drogarsi in modo pesante aiutandosi anche con la cannabis - e dando ovviamente anche nuove motivazioni valide alla propria vita - riducendo in seguito le dosi in modo progressivo fino a raggiungere una situazione di equilibrio non troppo lontana dalla normalità.

Il segreto del successo sta nella pratica dell'aurea "via di mezzo", seguendo una Via difficile sì, ma possibile e percorribile, lasciando le insostenibili decisioni drastiche agli eroi che, come la Storia insegna, spesso soccombono sul campo di battaglia).

Esistono situazioni però che sono purtroppo tanto avanzate e ormai tanto deteriorate da non lasciar spazio d'azione nemmeno alle migliori intenzioni ed alla più strenua forza di volontà: chi decide allora non è più il soggetto, ma sono la dipendenza e la droga stessa, che arrivano a governare la vita e i comportamenti in modo totale e dispotico. In questi casi è bene sapere che esiste comunque una via d'uscita: bastano 2 o al massimo 3 trattamenti, da effettuare sotto controllo medico, con una sostanza completamente naturale contenuta nella radice e nella corteccia di una pianta africana per liberarsi per sempre dalla dipendenza fisica e per compiere anche un enorme passo in avanti lungo il cammino dell'autoconsapevolezza, ponendo una base formidabile per la liberazione anche dalla dipendenza psicologica dalla droga. Tale sostanza è l'**Ibogaina**, principio attivo della *Tabernanthe Iboga*, pianta usata sin dai tempi più remoti dai Mitsogho, una tribù africana originaria di una regione che oggi appartiene al Gabon. Essi la somministrano agli adolescenti durante il rito iniziatico che apre le porte all'età adulta, permettendo di far loro vivere un'intensa esperienza interiore in grado di far cambiare in senso positivo il concetto di se stessi e della propria vita.

L'Ibogaina è un alcaloide allucinogeno appartenente alla famiglia degli indoli, in grado di permettere alla psiche di mettersi in diretta comunicazione con l'Io Profondo. Diversamente da altre droghe che gratificano solamente i sensi del piacere, l'Ibogaina stimola ai massimi livelli la consapevolezza e la coscienza, permettendo una profonda auto-analisi ed il superamento dei propri blocchi emotivi. L'esperienza risulta talmente profonda e determinante che ben raramente i soggetti sentono il bisogno di rifarla una seconda volta nella vita (i tossicodipendenti invece, a causa della loro condizione, potrebbero aver bisogno di 2 o 3 applicazioni).

Un importantissimo effetto "collaterale" dell'Ibogaina è che essa riequilibra anche il funzionamento di tutto il chimismo cerebrale, come in una sorta di gigantesco "reset" che permette di liberarsi in un sol colpo di tutte le dipendenze che avevano creato assuefazione.

L'Ibogaina non crea dipendenza e in tutto il mondo non è considerata una sostanza illecita (tranne che in USA, Danimarca, Belgio e Svizzera), ma è posta in libera vendita come pianta medicinale usabile (a basso dosaggio) anche nei casi di astenia ed esaurimento nervoso.

In Italia NON appare nell'elenco delle sostanze stupefacenti e psicotrope di cui al DPR n. 309/90 e Decreto 23/9/04 che ha disposto l'attuazione della Direttiva 2003/101/CE, risultando a tutti gli effetti (sicuramente nel 2004 e per quel che mi consta anche oggi) consentita ed in libera vendita in farmacia, dove però non è facile da trovare ad alti dosaggi (dato che le normative possono cambiare, invito gli interessati ad assumere informazioni in merito alla liceità dell'ibogaina prima di farne uso. Non si assumono responsabilità per usi impropri effettuati senza controllo medico).

A chi fosse interessato consiglio di leggere l'eccezionale libro di Fiamma Ferraro "*Attacco alla droga*" – Blu International Studio Edizioni, dove vengono riportati gli indirizzi dei centri medici dove si praticano i trattamenti con l'Ibogaina (costo medio da 500 a 3.000 euro, secondo la durata, e soprattutto secondo la necessità o meno di una collaterale terapia di preparazione psicologica o psichiatrica) e gli indirizzi internet dove eventualmente acquistare direttamente il prodotto (vedi allegato riportato al termine di questa nota).

Voglio precisare che in linea di principio è assolutamente sconsigliabile eseguire il trattamento senza l'assistenza di personale specializzato, che possa facilitare e guidare l'esperienza (anche i Mitsogho durante il rito iniziatico vengono assistiti dallo sciamano e dai propri genitori), massimizzando i risultati positivi e aiutando a superare i pochi ma potenzialmente fastidiosi effetti collaterali. D'altro canto, visto che in genere è necessario sottoporsi all'esperienza una sola volta nella vita, vale sicuramente la pena di investire tutto il denaro necessario per ottenere da essa il meglio, in piena sicurezza.

Per i drogati disperati invece, ormai quasi giunti al capolinea e troppo scombinati ed indigenti per desiderare o anche solo potersi permettere un trattamento medico, vale senz'altro la pena di investire una parte del denaro riservata all'acquisto della droga per farsi mandare via internet un paio di dosi di Ibogaina, considerando il fatto che si tratta pur sempre di un allucinogeno e che può se non altro valer per loro la pena di provare l'emozione di una sostanza diversa. I rischi che correranno durante l'auto-somministrazione solitaria saranno in ogni caso inferiori a quelli che già corrono ogni volta che assumono una dose di droga, oltretutto impura e non titolata, acquistata illegalmente sul mercato clandestino, regalandosi in tal modo anche l'opportunità di potersi liberare dal peso di un vizio che ormai ha ben poco da poter offrire.

L'Ibogaina a dosaggio opportunamente ridotto e assunta sotto controllo medico è in grado di liberare anche dalle più pesanti dipendenze da nicotina ed è quindi consigliabile anche a quei fumatori incalliti che "hanno provato di tutto" per smettere di fumare, senza riuscirci. Se avranno coraggio, questa volta veramente le sigarette diverranno per loro soltanto un lontano ricordo ...

Chi è interessato ad effettuare un trattamento con l'Ibogaina può trovare indirizzi e siti web utili nel seguente allegato:



Trattamenti con  
Ibogaina

**\*7)** – Ognuno intimamente conosce le proprie necessità in fatto di sonno. Secondo i principi dell'oligoterapia: “*manganese*”, attivo di giorno e iperattivo alla sera, andrà a letto tardi e se potrà si leverà tardi, sentendosi stanco finché rimarrà a letto ma pieno di energia una volta in piedi; “*manganese-rame*” alla sera sarà stanco e andrà a letto presto, per poi alzarsi riposato e per tempo al mattino; “*manganese cobalto*” stanco ma in preda all'ansia "insonne molcerà le plume" fino a cadere addormentato esausto (cosa comunque che non gli impedirà di risvegliarsi continuamente) ed ancora più stanco, ma spinto dal nervosismo, lascerà il letto al mattino; “*oro-argento-rame*” sempre stanchissimo piomberà a letto presto, soffrendo poi alternativamente di letargia o di insonnia totale ma ritrovandosi in ogni caso parimenti disfatto e senza energie al mattino. Dovrà quindi racimolare tutta la sua scarsa forza per lasciare il letto e poter iniziare a ciondolare stancamente attorno tutto il giorno... In effetti chi segue un programma di vita salutare non si troverà mai in queste penose condizioni!

**\*8)** – Dai tempi di Semmelweis (1818-1865 – vedi allegato package), ed ovviamente anche da molto prima, la classe medica accademica è sempre stata assai restia ad accogliere nuove idee e ad ammettere i propri errori, anche davanti alla più palese evidenza. Riporto qui di seguito un articolo apparso su “Andromeda” che cita alcuni dei brillanti ricercatori “eretici” che sono stati osteggiati e spesso perseguitati dai colleghi e dallo stolido (o semplicemente corrotto) establishment medico ad essi contemporaneo, alcuni fino ad essere condotti alla pazzia e perfino alla morte, altri essendo imprigionati o semplicemente radiati dall'ordine e banditi dalla scena, senza più alcuna possibilità di esercitare la professione o di pubblicare le proprie ricerche sulle riviste scientifiche. Hamer, Di Bella, Bonifacio, Ryfe, Gerson, Gorgùn, Hoxsey, Zora, Nacci... Stiamo parlando di scienziati contemporanei, alcuni tuttora viventi, e non dei tempi dell'Inquisizione o di quelli di Semmelweis!



Ricercatori eretici

[http://it.wikipedia.org/wiki/Ign%C3%A1c\\_F%C3%BCl%C3%B6p\\_Semmelweis](http://it.wikipedia.org/wiki/Ign%C3%A1c_F%C3%BCl%C3%B6p_Semmelweis) Vita e storia di Ignác Fülöp Semmelweis, consultabile anche cliccando sulla seguente icona:



Semmelweis -  
Wikipedia

*LA MEDICINA NON È UNA SCIENZA. È L'ARTE DI SANARE. PER QUESTO, IN MEDICINA, CONTANO SOLO I RISULTATI (Andromeda – N° 49).*

# CONCLUSIONI

I casi di cancro sono in aumento. Nei Paesi civilizzati in media una persona su 3 prima o poi si trova a dover fronteggiare questo male e nonostante il susseguirsi delle campagne di prevenzione la tendenza in atto ci fa presagire che presto sarà una persona su due ad ammalarsi.

Risorse immense vengono dilapidate nel tentativo di trovare una cura valida, ma a dispetto dei frequenti annunci trionfalistici delle case farmaceutiche o degli Istituti di ricerca, il tasso di successo delle cure resta scandalosamente basso.

Solo la chirurgia se precocemente applicata sembrerebbe efficace, contraddicendo apparentemente l'illustre affermazione di Ippocrate: " *Il Cancro non si cura con il ferro del chirurgo, ma con la dieta vegetariana e le erbe mediche...*"

Alla lunga però i fatti tornano a dar ragione al grande medico padre della medicina occidentale, perché quasi sempre chi è già stato operato di cancro prima o poi ricade nello stesso problema, a meno che non apporti al proprio stile di vita tutta una serie di importanti cambiamenti, in primo luogo riguardanti proprio la dieta, che permettano all' organismo di superare le cause profonde che l'hanno condotto al cancro.

C'è qualcosa di fondamentale sbagliato nell'approccio della medicina ufficiale al problema. Non si spiegherebbero altrimenti i costanti fallimenti delle terapie moderne, nonostante i decenni di studi e le immense risorse messe a disposizione della ricerca.

Forse il punto centrale è che **il cancro NON è una "malattia"**, ma è l'espressione ultima di uno stato di deterioramento profondo delle condizioni generali dell'organismo. *Inseguire la guarigione pretendendo di eliminare soltanto la manifestazione locale del male (le cellule cancerose), senza curarsi delle vere cause che l'hanno generato e che costantemente lo alimentano, sarebbe come affannarsi a sterminare i nugoli di mosche che entrano in casa senza far niente per eliminare il letamaio posto nel cortile posteriore.*

Il cancro non è in sé e per sé una malattia, perché la possibilità che le cellule hanno di degenerare nella fermentazione (cioè di divenire cancerose, vedi Nota \*2 nel capitolo riguardante l'ascorbato di potassio) fa già parte del disegno della Natura, è stata largamente prevista sin dall'inizio ed è strutturalmente e geneticamente collegata, direi quasi parallela, al nostro metabolismo basato sull'ossigeno.

In una persona, anche se sana, ogni giorno innumerevoli cellule degenerano e vengono facilmente eliminate.

Quello che la medicina ufficiale non tiene nella dovuta considerazione è che indistintamente "tutti noi abbiamo il cancro" (vedi Nota \*5 nel capitolo "Prodotti ed alimenti naturali con proprietà anticancro"). Ammalati o sani che possiamo essere, nei nostri tessuti si nascondono innumerevoli micro-tumori, che si formano e vengono distrutti ogni giorno. Alcuni però invece di scomparire persistono per anni, a volte addirittura per tutta la vita. La fondamentale differenza fra chi si salva e chi soccombe è che un organismo mediamente sano riesce a mantenere il controllo, al malato invece la situazione sfugge di mano e il tumore inizia a crescere e a moltiplicarsi, perché il corpo non ha la forza di applicare efficacemente i numerosi meccanismi di difesa di cui pure dispone.

Non è eliminando artificialmente le cellule cancerose, con le quali siamo abituati a convivere da sempre e nei cui confronti saremmo ben dotati di validissime difese, che la medicina può trovare una via d'uscita dal labirinto del cancro.

Al contrario il fatto di massacrare le difese immunitarie tramite le radioterapie e i potenti veleni delle chemioterapie, che lasciano un segno indelebile nell'organismo e inesorabilmente continuano



a far danni anche a distanza di anni ("*si può guarire dal cancro, ma non dalla chemio*" sostiene il dr. Nacci), significa gettare ulteriore benzina sul fuoco che sta da tempo consumando un "terreno" tanto devastato e depauperato da aver già una volta permesso la manifestazione del male. Agendo in questo modo dissennato ci si illude di poter forse vincere qualche battaglia, ma si finisce certamente per perdere la guerra.

Un corpo sano è perfettamente in grado di difendersi dal cancro da sé. Se la diffusione del cancro è in continua espansione, significa soltanto che le condizioni di salute generali dell'uomo medio sono in continuo deterioramento e che al di là delle apparenze il suo "terreno" interno è sempre più impoverito e malato, tanto da non consentire alle sue difese di funzionare correttamente.

La soluzione al problema va cercata attraverso la bonifica dell'ambiente interno e il risanamento del terreno. In parole povere occorre riconquistare un vero stato di salute e di benessere generale, rimuovendo gli ostacoli che impediscono un corretto funzionamento di tutto il sistema, difese immunitarie comprese, e fornendo all'organismo tutti gli elementi necessari alla sua piena efficienza. Un fisico che abbia ritrovato la sua perfetta efficienza naturale non soltanto non svilupperà mai il cancro o altre malattie degenerative, ma sarà in condizione di mantenere sotto controllo e anche di eliminare eventuali problemi già in corso ("*Natura Medicatrix!*").

La medicina accademica, troppo concentrata sull'uso dei farmaci sintomatici a causa della sudditanza di cui soffre nei confronti di una sempre più invasiva industria farmaceutica, si dimostra impotente davanti al dilagare di malattie cronico degenerative quali l'Alzheimer, il Parkinson, l'artrosi, le malattie cardiache, la sclerosi multipla.... e, last-but-not-least, il cancro.

L'attuale classe medica e tutto il corpo scientifico di ricerca, che si sono formati in un ambiente universitario repressivo nei confronti di nuove idee, intriso di vecchie concezioni e affascinato dai finanziamenti dell'industria farmaceutica, non hanno né la forza né la possibilità di concepire o tanto meno di sviluppare un nuovo approccio alla malattia e nuovi metodi di cura rivoluzionari.

*"In campo scientifico occorrono sessant'anni, e non trenta, affinché una nuova rivoluzionaria concezione si consolidi e prenda piede. Bisogna che muoiano non solo gli anziani professori, ma anche i loro studenti."* - Max Plank (1858-1947).

Attendendo la soluzione noi faremmo in tempo a morire prima di loro!

Le poche menti veramente brillanti (vedi Nota \*8), che contro il proprio interesse e mettendo a rischio la propria carriera hanno eroicamente tentato una via nuova cercando di introdurre metodi efficaci e rivoluzionari, sono state sistematicamente ridicolizzate, represses, perseguitate e ben presto ridotte all'impotenza e all'isolamento sociale e culturale da parte di un ordine professionale servo del denaro che ha dimenticato e forse ormai rinnegato gli eterni principi del Giuramento di Ippocrate.

Soltanto la Naturopatia, se saprà mantenere l'indipendenza, la purezza di pensiero e il collegamento con la Natura che ancora oggi stanno alla base del suo agire, potrà efficacemente indicarci la Via e i metodi per tornare in armonia col nostro Essere Spirituale e col nostro organismo biologico, permettendoci di ritornare alla sorgente di quel Benessere e di quello stato di Salute Naturale, oggi quasi introvabile, che caratterizzavano quei tempi antichi in cui un male come il cancro era praticamente sconosciuto.

*"Questa è la causa della miseria del nostro tempo: tutta la vostra scienza è fondata su falsità. Non le opinioni della persona, ma le guarigioni che compie fanno il medico."* (Paracelso).