

L'ANTICO SEGRETO PER RINGIOVANIRE

COME RINGIOVANIRE DI 20 ANNI IN 30 GIORNI.
ECCO IL SEGRETO DELL'ELISIR DI LUNGA VITA!



Quale limite di età la gente potrebbe raggiungere se tutte le superstizioni fossero cancellate, le pratiche basate su queste interrotte, e se si insegnasse, una volta per tutte, come vivere in SALUTE, in modo semplice, giusto e sano come la NATURA ha creato?

Come sembrare più giovani di 20 anni in 30 giorni. Clamorose scoperte scientifiche sull'invecchiamento e la longevità. Il ringiovanimento dall'interno. La formula dell'Eterna Giovinezza. L'uomo è fatto per vivere più a lungo. Le scoperte dei biologi. I meccanismi di nutrimento e di drenaggio dell'organismo vivente. In che modo viene intaccata l'efficienza del corpo. Le emozioni. Le abitudini che uccidono. Tutti gli eccessi sono nocivi. Se volete vivere a lungo ed in buona salute, dovete vivere in modo semplice, giusto e sano. La semplicità di abitudini e la moderazione nel mangiare sono i requisiti principali del vivere sano. Non si può sfuggire alle leggi della vita. La longevità "artificiale". Un ostacolo alla corretta attuazione del vivere secondo natura è rappresentato dalla scienza medica. La medicina è la principale causa di morte del nostro tempo. Il fluoro contenuto nell'acqua potabile danneggia l'organismo e favorisce il processo di invecchiamento. L'inquinamento.

PRESENTAZIONE

Quali sono le reali potenzialità del genere umano? Si può per davvero vivere 100-120 o, addirittura, 150 anni? Esiste qualche filtro magico che consenta una tale longevità?

L'uomo ha sempre cercato, con ogni mezzo, qualcosa che gli permettesse di vivere il più a lungo possibile, chiamandola, di volta in volta, "elisir di lunga vita", "fonte dell'eterna giovinezza", ecc.. Ma è sempre incorso nell'errore di cercare il fattore della longevità fuori di sé, nel mondo esterno, in un'acqua particolare, in un filtro magico o in qualche macabro bagno di sangue. Non si è mai reso conto, invece, di avere in sé il segreto per vivere più a lungo, in perfetta forma e senza il tormento delle varie malattie.

L'uomo, allo stato attuale, vive troppo poco rispetto alle sue reali possibilità, e quel poco lo vive male: malattie, disturbi, invecchiamento precoce lo assillano, infatti, fin dalla nascita. Eppure, le scoperte dei biologi e i loro esperimenti hanno dimostrato che tutte le cellule, purché mantenute in un ambiente congeniale, sono capaci di vita illimitata. Questo grazie a sofisticati meccanismi messi in atto dalla Natura al fine di rifornire costantemente le cellule di cibo, di acqua, di ossigeno e di calore, liberandole, contemporaneamente, di tutti i detriti e le scorie che potrebbero danneggiarle. E non c'è ragione di credere che le cellule non possano vivere a lungo ed in buone condizioni anche all'interno di un organismo umano, così come nelle piastre di coltura di un laboratorio: è necessario solo che le funzioni vitali non siano intaccate.

Purtroppo, però, troppo spesso fattori esterni all'organismo interferiscono con le normali funzioni metaboliche, alterandole in varia misura.

Per comprendere le cause di tale alterazione, è necessario riferirci ad alcuni concetti frequentemente riportati nei testi di Igiene Naturale: la ENERVAZIONE e la TOSSIEMIA.

Tutte le funzioni di un organismo vivente sono controllate dal sistema nervoso: l'efficienza o la debolezza delle attività metaboliche dipendono dalla quantità di

energia che, in un determinato momento, il sistema nervoso ha a disposizione.

Con un completo funzionamento del sistema nervoso, tutte le attività metaboliche sono sufficienti al fabbisogno dell'organismo; quando tale funzionamento è inadeguato, le funzioni risultano rallentate, deboli ed inefficaci. Si instaura, in questo caso, la Enervazione: i processi metabolici essenziali non si svolgono in modo adeguato, e ciò determina un graduale avvelenamento delle cellule. L'integrità funzionale e strutturale dell'organismo soffre di questa situazione: i processi digestivi vengono alterati; l'azione depurativa dei reni viene rallentata, e con essa l'eliminazione dei prodotti di rifiuto; il fegato e le ghiandole vengono danneggiati. Si instaura così una condizione di tossiemia per l'accumulo, nell'organismo, delle sostanze di rifiuto, delle tossine. Molto spesso, l'organismo umano impara a convivere con le tossine che lo invadono, senza riuscire a neutralizzarne gli effetti distruttivi, così poco a poco si ammala e invecchia. Tutto questo accade in vecchiaia, perché troppo spesso, nella vita frenetica del mondo di oggi, dimentichiamo lo scopo dell'esistenza umana che consiste nel raggiungimento della felicità. E dimentichiamo anche che solo la gioia e la felicità possono darci un perfetto stato di salute: pochi fattori contribuiscono a determinare una lunga esistenza quanto un equilibrato stato mentale. «... L'allegria rappresenta per il corpo quello che il sole e la rugiada significano per i fiori e per le piante.»

L'emotività, la paura, le preoccupazioni, la gelosia, il dolore, la fretta, la disonestà, la rabbia, alterando le funzioni del corpo, producono enervazione e, di conseguenza, tossiemia.

Solo l'autocontrollo coltiva l'equilibrio, l'allegria e la serenità, mettendo in evidenza i lati positivi della vita, favorendo la salute ed una vita migliore.

Vi sono, poi, delle cattive abitudini che danneggiano l'organismo: il tabacco, l'alcol, le varie droghe, ma anche alcune cosiddette "abitudini curative" (rimedi contro il mal di testa, contro la stitichezza o contro lo stress e l'insonnia) comportano l'ingestione di veleni che alterano tutte le funzioni dell'organismo.

La vita dell'uomo dovrebbe basarsi sulla conservazione dell'energia, non sulla sua dissipazione. Uno dei tanti modi di sciupare l'energia vitale è la tendenza agli eccessi di vario genere.

TUTTI GLI ECCESSI SONO NOCIVI: tutto ciò che va oltre le normali esigenze fisiche e mentali è dannoso. L'ambizione, la brama di gloria e di potere, una vita movimentata ed eccitante, la iper-alimentazione, una eccessiva attività sessuale, l'indolenza, sono tutti fattori che portano ad oltrepassare i limiti tollerabili dall'organismo e causano debolezza, sofferenze e morte prematura.

BISOGNA ELIMINARE DALLA NOSTRA VITA TUTTE LE FONTI DI



SOFFERENZA E MORTE: ECCO IL SEGRETO DELL'ELISIR DI LUNGA VITA! È in noi, e ognuno ha in sé le potenzialità per vivere a lungo, felice e in perfetta salute, semplicemente seguendo le leggi della vita. La longevità non “capita”. Non accade “a caso” di vivere 40-80-120 anni: la vita non è soggetta al “caso”, ma quello che siamo oggi dipende da ciò che abbiamo fatto in passato, dalle ripetute violazioni delle leggi della vita. A nulla vale rincorrere una falsa longevità, quella “artificiale”, fatta di farmaci miracolosi, di trapianti di organi, di organi artificiali, di estratti ghiandolari. L'uomo non può essere costretto, per sopravvivere, ad un continuo “pellegrinaggio” presso le “officine specializzate” alla ricerca di un “pezzo di ricambio” che gli si addica: è sufficiente correggere i sistemi di vita per evitare il deterioramento dell'organismo. Un ostacolo alla corretta attuazione del vivere secondo natura è rappresentato dalla scienza medica: esiste nella popolazione di tutto il mondo la convinzione che la medicina possa realmente salvare la vita. Finché l'uomo rimarrà convinto di ciò, finché crederà che una vita dissoluta possa essere resa innocua ingerendo medicine, continuerà ad infrangere le regole che dovrebbe rispettare ed aggraverà sempre di più il suo stato di malattia.

La vera “vita regolata” non è quella che i medici professano e consigliano: mangiare in abbondanza, vaccinarsi ed immunizzarsi contro le malattie.

La vera “vita regolata” è quella “naturale”. Seguite le sue leggi e vivrete veramente a lungo ed in buona salute.

In questo libro, insieme al capolavoro del dr. Shelton, abbiamo voluto presentarvi gli studi di altri dottori che hanno approfondito le loro conoscenze sull'argomento.

Ottobre 1988



INTRODUZIONE ALLA SECONDA EDIZIONE

Molta acqua è passata sotto i ponti dalla pubblicazione della prima edizione di questo libro, ma nessuno dei principi in esso espressi sono stati cambiati o modificati di una virgola. Il vantaggio dei principi corretti è che essi sono eterni e non hanno bisogno di essere sostituiti ogni stagione. L'inarrestabile variare dei principi e metodi adottati dal popolare sistema medico, basta a screditarlo.

Il dottor René Dubos del "Rockefeller Institute" afferma che: «mentre l'americano moderno si vanta delle cure scientifiche a cui sottopone il suo corpo e il suo spirito, le sue possibilità di vita, al di là dei 45 anni di età, sono scarsamente superiori a quelle di alcuni decenni fa». Questo non è altro che la riconferma di quanto ripetutamente è stato affermato da studi statistici, che hanno segnalato come **non ci sia stato un effettivo aumento della lunghezza della vita, ma solo un aumento dell'età media, dovuto, soprattutto, ad un minore tasso di mortalità infantile. È stato affermato soprattutto che, dopo i quarantacinque anni, non viviamo così a lungo come in precedenza.**

Salute, felicità e lunga vita non si possono vendere e comprare come il pane e le scarpe, ma vanno costruite giorno dopo giorno. Sono, infatti, il risultato di una vita ben ordinata e in stretta conformità con le leggi della natura. Non potremo mai conoscere la vera felicità finché aspettiamo che questa ci venga data; allo stesso modo, non possiamo avere la vera salute se ci aspettiamo di ottenerla per mezzo di un ago ipodermico o di una scatola di pillole. La salute va sviluppata dall'individuo stesso. Nemmeno una vita lunga ci può essere servita su un piatto d'argento: questa deve essere costruita da noi e deriva da un modo di vivere che si conformi con le leggi della vita.

Uomini che si definiscono "scienziati medici" insistono nel proclamare che, in conseguenza delle nuove scoperte mediche, la durata media della vita è in continuo aumento. Essi, pur ammettendo di essere impotenti di fronte a malattie croniche o degenerative, si vantano di aver ridotto l'incidenza delle "malattie in-

fettive” e la mortalità dovuta a queste, così da contribuire largamente all’aumento della lunghezza della vita.

La falsità di tali affermazioni sarebbe facilmente dimostrabile, ma mi accontenterò di una citazione del dr. René Dubos del “Rockefeller Institute”, il quale, nella rivista Time del 6 aprile 1962, afferma: «Il ruolo della scienza moderna nella capacità di sconfiggere le malattie infettive è stato largamente esagerato. Molte delle più terrificanti – lebbra, peste, tifo – erano infatti già scomparse dall’Europa prima ancora che venissero studiati sieri, vaccini e farmaci per combatterli». Sia statisticamente che storicamente, è stato dimostrato che l’incidenza di tutte le cosiddette “malattie infettive” (vaiolo incluso) è sempre andata diminuendo ancor prima che fosse scoperto un farmaco o un vaccino che le potesse presumibilmente prevenire o curare. Allo stesso modo, senza dubbio, non è stato alcun medicinale o vaccino a sconfiggere lo scorbuto. Problemi di spazio mi impediscono di considerare più a lungo le rivendicazioni degli specialisti medici: dovrò accontentarmi, per questa volta, di una categorica smentita del fatto che essi abbiano avuto parte nella diminuzione del tasso d’incidenza di malattie come vaiolo, colera, difterite, morbillo, scarlattina, pertosse, se non contribuendo a ritardarne il declino. È necessario, comunque, ricordare che la minore mortalità è stata il risultato, in larga misura, della diminuita letalità della pratica medica; un cambiamento di pratica che è stato imposto nonostante la violenta opposizione delle autorità mediche stesse. In termini più semplici, questo significa che, anche se i medici non “curano” nessuno con le loro pratiche avvelenatorie, essi, comunque, oggi, uccidono meno neonati e bambini.

Prima di esaminare l’effetto micidiale delle pratiche mediche più antiche, vorrei segnalare il fatto che la diffusione dell’omeopatia e dell’Igiene in America, e delle “cure naturali” in Europa, assieme alla sfiducia e all’aperta avversione della gente nei confronti della medicina tradizionale, hanno costretto i medici ad abbandonare, almeno in parte, le frequenti prescrizioni e gli alti dosaggi di farmaci. La scienza medica ha così ridotto la letalità delle sue pratiche omicide, anche se permane una certa tendenza a ritornare a queste pratiche. Scuole di pensiero e di pratica come Fisiomedicalismo, Eclettismo, “Scienza cristiana”, “Nuovo pensiero”, Naturopatia, Osteopatia, Chiropratica, Fisioterapia, ecc., non solo hanno costretto i medici a ridurre l’effetto deleterio delle loro pratiche, ma hanno allontanato milioni di pazienti dalle cosiddette scuole “regolari” e “scientifiche” di medicina, impedendo, di conseguenza, un largo numero di omicidi.

I salassi e le narcotizzazioni omicide del secolo scorso, le quali non sono del tutto scomparse in questo secolo, hanno causato la morte di molte migliaia di pazienti, vecchi e giovani. In quei tempi di salassi, antimonio, chinino, alcol, vescicanti e mercurio, un uomo si assumeva la responsabilità della propria vita



ogni qualvolta mandava a chiamare un medico.

Consideriamo, infatti, i rimedi ai quali erano sottoposti i malati di allora: “purganti, perpetui vescicanti, caustici giornalieri”; incisioni, setoni, unguento di mercurio; all’interno del corpo la stricnina veniva introdotta fino alle convulsioni, l’arsenico usato fino alla caduta dei capelli, lo iodio somministrato fino a portare alla necrosi di ossa e alla salivazione, il chinino fino a sviluppare il ronzio delle orecchie; il salasso veniva praticato fino allo svenimento. Tutte pratiche queste che, insieme ad altre barbarie, già gli “igienisti” del tempo denunciavano e dichiaravano essere prive di senso civile. È evidente, quindi, che un paziente, a quei tempi, doveva essere un eroe per sentirsi pronto ad affidarsi ad un medico. I medici che perseguivano tali pratiche cercavano di mantenere la gente lontana dal digiunare, da loro dichiarato “molto grave”, quando, invece, la gravità del digiuno non è neppure paragonabile alla gravità delle pratiche messe in atto da essi.

I dirigenti dell’ospedale militare del Bengala e di Calcutta, nel 1817, in India, raccomandavano che ai malati di colera venissero somministrati dosaggi molto elevati di calomelano, un composto del mercurio che il corpo tende a rigettare violentemente. L’aggiunta, però, di un’abbondante dose di oppio, o di un altro astringente sufficientemente potente da arrestare l’espulsione, era una pratica comune, che impediva al corpo di proteggersi contro un veleno. La proporzione indicata era di quindici grani di calomelano e quattro di oppio. Il calomelano andava somministrato ogni quattro ore, in quantità da cinque a quindici grani. I dosaggi elevati di calomelano e quelli letali di oppio erano la causa della maggioranza (se non di tutte) delle morti di colera; fatto questo provato dalla quasi totale assenza di morti tra gli ammalati di colera curati senza droghe. Nonostante che “dieci grani di calomelano possano facilmente uccidere un adulto”, non era raro somministrare dai venti ai trenta grani di questo veleno in una sola dose. Era un trattamento a “ferro e fuoco”, cui pochi riuscivano a sopravvivere.

Tali dosaggi abnormi erano accompagnati da altrettanto abnormi salassi. Un medico ha scritto sul Boston Medical and Surgical Journal, che è meglio perdere una pinta di normale sangue rosso che “questo incolore sangue del colera”. Si ricorreva al salasso per tutto: nel caso di emorragie, gravidanza, apoplezia, tubercolosi, raffreddore, e perfino, per prevenire la “Febbre di Primavera”. Milioni di persone venivano letteralmente dissanguate a morte.

Ai tempi della pratica al mercurio (tempi in cui il mercurio occupava il posto che ha ora la penicillina), niente era più comune delle condizioni morbose di carattere anormale, provocate dalla somministrazione o dall’applicazione esterna di qualche forma di mercuriali. Il veleno veniva prescritto in dosi massicce; ci fu addirittura il caso di un certo dottor Lawright, Natches, La., che si rese, per breve tempo, famoso per il suo azzardato uso di dosi di trecento grani di calomelano.



Avete mai visto una persona con avvelenamento da mercurio sufficiente a produrre salivazione? Non sono trascorsi molti decenni, da quando questa prescrizione era molto diffusa, e si supponeva che la salivazione, causata da questo virulento veleno metallico, controllasse diverse malattie.

Nel secolo scorso un medico, nel discutere il caso di una sua paziente con un collega, affermava che era convinto di averle somministrato “abbastanza medicinale da portare alla morte nove persone normali”. Per più di due settimane il viso della donna fu terribilmente gonfio, la lingua si era talmente ingrossata che fuoriusciva dalla bocca, le gengive le avevano coperto i denti ed aveva un costante fluire di saliva dalle ghiandole della bocca. Si trattava di un caso di avvelenamento, risultante dalla eccessiva somministrazione della “pillola blu”, un composto del mercurio. Per ripristinare la normale circolazione del sangue, i piedi della donna venivano ripetutamente immersi in acqua calda, che veniva resa “ulteriormente efficace” con un’infusione di senape. La testa della donna fu rasata e strofinata con un preparato di stramonio. Fu salassata dalle braccia diverse volte, mentre le sanguisughe, che competevano con i medici, nella loro feroce sete di sangue, aspiravano sangue in quantità assai superiore alle disponibilità fisiche della paziente. Le si prelevò sangue per più di settanta volte dalle tempie e dal collo; il metabolismo della donna fu alterato, i denti si cariarono, ed essa fu colpita da nevralgia e isterismo. La paziente doveva essere molto forte all’inizio, ma di che meravigliarsi se era debole successivamente? Essa non fu del tutto uccisa da questo micidiale trattamento, ma la sua vita fu senz’altro accorciata; in aggiunta alle sue sofferenze, dopo che si sposò, le furono somministrati etere, tonici, nervini, amari, ecc., e tutto ciò perché il suo medico “provava questo per un po’ e poi passava a quello”. Questo era un trattamento comune nel secolo scorso, ed i risultati che abbiamo fin qui descritto, ed altri anche peggiori, erano altrettanto frequenti.

In questi “cari tempi andati”, quando il tartaro emetico veniva strofinato sulla colonna vertebrale per produrre eruzioni, i pazienti venivano immersi in spirito di ammoniaca diluito con lavanda, castoreo e ferro, e venivano nutriti con brandy e latte. Si faceva tanto uso di arsenico, che i pazienti finivano paralizzati e spesso rimanevano tali per molti anni, addirittura, per il resto della vita.

L’arsenico causava spesso cecità (sappiamo ora che è anche cancerogeno) e in questo competeva con il chinino. Per raffreddori e febbri (malaria o attacco di brividi), il trattamento di solito era a base di chinino, acido solforico e vino porto, tutti in dosi massicce e frequenti. Si ricorreva, invece, alla somministrazione di etere e laudano nei casi di svenimento, dopo l’ingerimento di acqua fredda. Nonostante che “una sola goccia di laudano possa facilmente distruggere la vita di un neonato”, era pratica abituale somministrarlo ai neonati in dosi assai maggiori. Morfina e polveri di Dover, presi giorno e notte ogni due ore, e per molti gior-



ni, erano sufficienti ad annientare anche l'organismo più forte. In molte affezioni dei bambini, venivano usati sedativi e spesso anche laudano. **Molte madri, addirittura, davano della morfina ai loro bambini sani, soltanto per mantenerli tranquilli e portarli a fare visite.**

Nei "cari vecchi tempi" dei dosaggi eccessivi, il tetano si curava con enormi dosi di brandy, oppio, chinino, cloroformio, acido cianidrico e altri virulenti veleni, e, inoltre, con abbondanti salassi. Pochi pazienti morivano veramente di tetano. Ciò che li uccideva era l'avvelenamento da droghe o le forti perdite di sangue. Gli alti tassi di mortalità in tutte le malattie – febbre tifoidea, polmonite, tifo, colera, vaiolo, difterite, scarlattina, eco. – non erano altro che la diretta conseguenza delle cure. I medicinali, come è stato asserito da un famoso medico inglese, hanno ucciso molto più che "guerre, pestilenza e fame messe insieme". «Migliaia di persone sono annualmente massaccrate nelle loro calme stanze di malati», ha asserito un famoso medico americano, il dottor Benjamin Rush; che ha, inoltre, affermato che la scienza medica non solo ha moltiplicato il numero delle malattie, ma ne ha anche aumentato la mortalità. Il dottor Oliver Wendall Holmes ha dichiarato che, se tutti i farmaci del mondo fossero gettati in mare, sarebbe una dura prova per i pesci, ma di grande beneficio per il genere umano. Nel XIX° secolo, i malati venivano uccisi con i salassi, il mercurio, la morfina e l'oppio, e il loro sistema nervoso annientato con il chinino. Le nostre autorità mediche amano farci credere che i massacri dovuti ai medicinali hanno avuto termine con l'avvento della teoria dei germi, ma dei risultati ottenuti dai medicinali miracolosi non c'è da vantarsi. **La letalità dei medicinali non è affatto scomparsa. Le cosiddette "cure" con farmaci sono un fallimento oggi, così come lo furono nel passato.** Senza dubbio, ad una teoria e pratica medica che, non è capace di far sì che i suoi più importanti esponenti rimangano in vita e in salute oltre la media dei cinquanta anni, non si può certo conferire la facoltà di essere assunta come standard della comunità.

La chirurgia ha sviluppato un elaborato sistema di "vandalizzazione" del corpo umano ed ha acquisito una così astuta abilità in tale opera da guadagnarsi il plauso delle stesse vittime. Si potrebbe forse asserire che milioni di inutili operazioni chirurgiche, messe in atto negli ultimi cinquant'anni, abbiano effettivamente allungato la durata della vita umana di un solo minuto? E chi potrebbe negare che tutto ciò abbia influito nocivamente sulla salute delle vittime di questa "industria chirurgica"?

Ogni qualvolta un organo è danneggiato o asportato, gli altri organi del corpo sono costretti a riadattare le loro funzioni, al fine di compensare la menomazione o la perdita di una determinata funzione. Come questo avvenga, è uno dei grandi segreti della vita, ma possiamo star certi che lo sforzo compensatorio del corpo



è molto costoso e rappresenta un grave onere per tutte le strutture coinvolte nella compensazione. Questo danneggia la salute in termini più o meno significativi e, senza dubbio, accorcia anche la vita.

La “scienza moderna”, nella forma della chirurgia, in questo caso, produce più difetti e deformità di quanti non ne produca la natura. La stessa pratica di vaccinare i bambini contro ogni sorta di malattia, ad esempio, produce molte malformazioni e deformità. Cito il seguente passo di Wm. Osler, per dimostrare che da lungo tempo è noto che vaccini e sieri danneggiano le cellule germinali e causano la nascita di embrioni anormali. “Ricerche più recenti sulla stessa linea sono raccolte negli interessanti studi di Lustig di Firenze. Lustig ripercorreva le ricerche di EHRLICH ed altri sulla trasmissione dell’immunità acquisita. Al fine di evitare di condurre studi su embrioni umani, Lustig preferì utilizzare embrioni di pollo, e usò virus vegetali, anziché sospensioni batteriche”.

“In seguito a ripetute inoculazioni, lo studioso ottenne un grado di immunità estremamente elevato, tanto che, per la durata di due anni, i polli non furono danneggiati da alcuna dose letale di virus”.

“Anche se Lustig non fu capace di dimostrare che i più giovani avevano acquisito una qualche forma di immunità (al contrario questi apparivano più suscettibili), egli notò, senza commentare, qualcosa di estremamente interessante, e cioè che, accoppiando tra loro animali immunizzati, anche un anno dopo l’interruzione delle iniezioni, la maggioranza delle uova non arrivava a maturità, ma sviluppava embrioni anormali, e dei pochi pulcini che riuscivano a nascere, diversi apparivano deboli, altri presentavano distinte anomalie”.

“Gli animali adulti sembravano aver superato bene la fase delle vaccinazioni, quindi la sola spiegazione alla considerevole serie di embrioni anormali, deve forzatamente basarsi sul fatto che le cellule germinali, sia materne che paterne, erano state colpite e permanentemente modificate dall’abrina”.

“Sfortunatamente Lustig, non rendendosi conto del valore di questi risultati, non sperimentò gli effetti delle immunizzazioni sull’accoppiamento tra un maschio immunizzato e una femmina non immunizzata”.

“Da parte nostra, effettuammo delle ricerche in questa direzione con i conigli, somministrando ai maschi piccole dosi di sali di piombo per lunghi periodi. I primi risultati indicavano che le cellule germinali avevano subito delle forti alterazioni. Ma, sfortunatamente, una setticemia epizootica da conigli colpì così gravemente gli animali sui quali sperimentavamo, che non fummo più in grado di affermare nulla, se non che i nostri esperimenti, senza dubbio, confermavano e non contraddicevano i punti di vista sopra esposti”. (da Dr. Wm. Osler, *Modern Medicine*, Voi. 1, p. 44, 1907).



La grande riduzione del tasso di mortalità giovanile è dovuto alla diminuita letalità da abuso medico: un cambiamento che è stato imposto ai giovani. La diminuzione dell'incidenza delle cosiddette malattie infettive è il risultato della migliore qualità della vita della gente – migliore alimentazione, frequenti lavaggi, areazione delle abitazioni, orari di lavoro più brevi, condizioni economiche più favorevoli, ecc., così come un'igiene migliorata.

La pura verità a proposito della salute, le malattie e le guarigioni è così semplice e facilmente comprensibile che, se fosse trasmessa alla gente, metterebbe in pericolo così tanto capitale investito, da provocare il panico nel mondo. Di conseguenza, ignoranza, disinteresse, disonestà faranno di tutto per impedire che la verità giunga alla gente, così da allontanare il più possibile l'inevitabile crollo di gigantesche industrie e la scomparsa dalla società umana di una delle più antiche professioni del mondo.

Se una minoranza della popolazione può raggiungere o superare l'età di settant'anni, a dispetto di tutte le superstizioni e pratiche mediche di ogni genere e a dispetto di un modo di vita che è letale nei suoi effetti, ci chiediamo: quale limite di età questa gente potrebbe raggiungere se tutte le superstizioni fossero cancellate, le pratiche basate su queste interrotte, e se si insegnasse, una volta per tutte, alla gente come vivere? C'è qualcuno che vorrebbe azzardare a porre un limite a tutte le possibilità che deriverebbero da tali cambiamenti? **Curare le malattie porta a curare più malattie, a fare statistiche e assicurazioni ospedaliere. È un gioco commerciale con caratteristiche di rispettabilità.**

Non potrei concludere meglio questa introduzione se non citando il passo che conclude questo libro: **la pratica medica, in tutti i suoi rami, è, sia in teoria che in pratica, la maggiore causa di malattia, degenerazione e morte nella vita moderna.** È l'unica barriera effettiva alla salute e alla forza. Aboliamo la medicina in tutte le sue forme e la vita umana si allungherà mediamente di dieci anni per decennio.



Capitolo 1

COME SEMBRARE PIÙ GIOVANI DI 20 ANNI IN 30 GIORNI

(*Hannah Allen - M.D.*)

Avevo 58 anni. Ero seduta sul prato di un ritiro di Igiene Naturale in Florida, pettinando i miei capelli grigi e asciugandoli allo splendido sole. Due donne si unirono a me. Una disse: «Sei così giovane, dovresti portare i capelli sciolti, come ora, invece di tenerli raccolti». Un'altra donna aggiunse: «Anche se i tuoi capelli sono diventati grigi prematuramente il tuo viso è così giovane e senza rughe che dimostri 35 anni o poco più».

Ho sorriso e le ho ringraziate. **Avevo terminato da tre settimane un digiuno di 29 giorni.** Ero sempre apparsa più giovane della mia età e avevo sempre goduto di una bella pelle, ma la mia esuberante *joie de vivre* testimoniata dai cambiamenti appariscenti verificatisi nel mio corpo e lo stesso specchio evidenziavano che ulteriori cambiamenti quasi incredibili si erano verificati in viso.

Quando mia figlia mi vide alcune settimane più tardi (non ci vedevamo da mesi) esclamò: «Sembri una ragazzina!»

Tutti vanno alla ricerca della fonte dell'eterna giovinezza. Forse anche voi avete provato cosmetici di ogni sorta, tinture per capelli o chirurgia plastica per alterare temporaneamente il vostro aspetto. Per caso avete persino fatto ricorso a droghe "anti-invecchiamento" come il Gerovital o il DHEA. (il Gerovital è una "droga miracolosa" molto controversa, in genere procaina o novocaina, noti anestetici usati dai dentisti. Il deidroandrosterone o DHEA è una "droga anti-invecchiamento" che sembra sostituire uno steroide normalmente secreto dalle ghiandole surrenali e che tende a declinare con l'età. Gli scienziati non conosco-

no esattamente la sua funzione, ma all'età di 75 anni un individuo possiede solo un decimo del DHEA che aveva in gioventù).

Siete soddisfatti? Vorreste conoscere come far tornare l'orologio nuovamente indietro, per riguadagnare e prolungare la radiosa gioventù che viene dall'interno?

Vorreste sapere i segreti del vero ringiovanimento, l'acquisizione di una rinnovata e ritrovata vitalità delle cellule e dei tessuti?

La notizia più confortevole è che il metodo che produce il fenomeno del ringiovanimento è una procedura relativamente semplice. Invece di sottoporsi alla chirurgia o all'uso delle droghe, questo metodo apporta un considerevole miglioramento delle facoltà del corpo, correggendo e favorendo il risanamento degli organi e delle loro funzioni.

Gran parte del **valore ringiovanente di un digiuno prolungato (dai 14 ai 30 giorni o più, solo con acqua distillata)** può essere attribuito all'ordinata e ininterrotta successione di fenomeni attuati dall'organismo quando viene privato del cibo proveniente da fonti esterne.

L'astensione dal cibo apporta delle modifiche funzionali, delle reazioni chimiche e dei processi vitali all'interno delle cellule e dei tessuti. Il digiuno produce una profonda alterazione del metabolismo con un marcato aumento nell'eliminazione delle tossine e con l'inizio dell'autolisi (l'autodigestione dei tessuti, inizialmente quelli adiposi e delle cellule che hanno bisogno di essere sostituite).

L'autolisi è un normale processo fisiologico accelerato e favorito dal digiuno. La digestione intracellulare dei grassi per mezzo degli enzimi è generata dalle stesse cellule. L'accelerazione dell'autolisi che si verifica sempre durante un digiuno prolungato è la reazione del corpo agli straordinari cambiamenti che si verificano nel metabolismo e che sono provocati dalla prolungata astinenza dal cibo.

Una maggiore eliminazione delle tossine e l'utilizzazione delle riserve all'interno del corpo, migliorano durante i primi giorni di digiuno. Con il suo progredire l'eliminazione delle tossine si intensifica, il corpo continua l'esplorazione delle riserve alla ricerca dei materiali che sostengano la vita e procede nella direzione del risanamento e del ringiovanimento.

Le riserve alimentari del tratto digestivo sono in genere disponibili per tre giorni, dopo di che si invoca l'autolisi. Il corpo cerca, scompone e utilizza i materiali accumulati meno importanti: il grasso, i depositi anormali di calcio delle articolazioni, altri depositi non necessari o anormali, crescite anormali, tumori. Gli organi essenziali e i tessuti del corpo come il cuore, il sistema nervoso, i polmoni ed altri parti vitali restano intatti, mentre il calcio e altri minerali vitali non vengono derubati dalle ossa, dai denti e dalle unghie.



I poteri assimilativi aumentano così come l'efficienza fisiologica. Le riserve nutritive sono ridistribuite. Gli elementi nutritivi accumulati nel corpo vengono rilasciati nel flusso sanguigno e successivamente assorbiti dalle cellule, così che da un lato migliora l'economia e l'efficienza nell'utilizzazione delle riserve disponibili, dall'altro aumenta l'eliminazione dei prodotti di scarto.

Con il procedere della disintegrazione dei tessuti e dei prodotti utilizzabili, il lavoro sostenuto degli organi deboli e sovraffaticati si riduce al minimo. Attraverso un digiuno prolungato, tutti i processi del corpo continuano, anche se grandemente ridotti, fatta eccezione per gli organi preposti all'eliminazione le cui funzioni sono notevolmente accelerate. La cosa, comunque, può essere facilmente osservata dal digiunatore.

Senza immettere cibo, i succhi digestivi sono secreti solo in minime quantità, o affatto, e riprenderanno a fluire normalmente dopo l'interruzione del digiuno. La saggezza del corpo controlla e mantiene il miglior ambiente possibile. Durante il digiuno, lo stomaco si purifica e riposa; il tono delle sue pareti migliora, e così anche le sue secrezioni; l'intero organo ne risulta rinvigorito e rigenerato.

In normali condizioni fisiologiche le cellule hanno l'abilità, entro certi limiti, di ripararsi e guarire, rimpiazzandosi ad intervalli. La qualità dei tessuti è determinata dalla condizione delle cellule che compongono gli stessi. La condizione delle cellule esistente determina la quantità delle cellule di rimpiazzo, che possono costituire dei buoni tessuti funzionanti, o dei tessuti imperfetti, o se si tratta di cellule morenti non possono neppure sostituirsi.

Richard A. Passwater, esperto di gerontologia e Paul Walker, ricercatore per l'American Gerontological Research Laboratories, Inc., descrivono l'invecchiamento quale un processo che riduce il numero di cellule sane presenti nel corpo. Come le cellule invecchiano, o vengono danneggiate, le informazioni genetiche diventano meno distinte, la riproduzione cellulare meno accurata o addirittura le cellule possono perdere la loro capacità di riprodursi.

Molti ricercatori sono convinti che questo crollo e successivo mutamento cellulare e molecolare (il processo dell'invecchiamento) sia causato dai "radicali liberi", scarti cellulari che si raggruppano nelle cellule. Se tali cellule non sono state completamente inattivate, il processo dell'autolisi, come indicato precedentemente, può dissolvere questi depositi e lo stesso corpo può autoripararsi e superare il danno.

Le condizioni ideali per il massimo dell'autolisi degli scarti cellulari e per l'optimum riparatorio sono incarnati dalla prolungata astinenza dal cibo, quando la maggior parte delle cellule sane sopravviveranno e potranno riprodursi. Inoltre, **dopo un digiuno prolungato, queste cellule saranno sostituite da cellule**



più piccole, più giovani e più vitali. Praticamente l'inverso della normale sostituzione cellulare che avviene gradualmente con l'invecchiamento e spiega gli straordinari effetti ringiovanenti del digiuno,

Durante un digiuno prolungato, avvengono continui mutamenti fisiologici. I processi dell'eliminazione, l'autolisi, apportano un'assimilazione più efficiente, un ringiovanimento e un risanamento continui fino a quando le riserve sono disponibili. Colui che controlla il digiuno deve accertarsi e controllare la durata delle riserve, così che il digiuno possa interrompersi prima che diventi pericoloso.

Sono queste le condizioni che producono gli effetti ringiovanenti e riparatori del digiuno prolungato. Agli organi viene offerta la possibilità di recuperare e riguadagnare i loro poteri vitali. La riparazione delle strutture danneggiate procede con maggiore velocità: le ossa rotte, le ferite e le piaghe si risanano, le infiammazioni cessano e il corpo intero gode di un benessere generale.

In qualsiasi circostanza (sia che si digiuni sia che si banchetti) tutte le parti e le funzioni del corpo lavorano all'unisono, con un unico proposito: la salvaguardia dell'organismo, nonostante qualsiasi cosa si possa fare per ostacolare questo scopo. Durante un digiuno prolungato tutti gli ostacoli sono rimossi, sostituiti dalla cooperazione, dalla guarigione e dal miglioramento che avviene in tutte le parti del corpo, così che quando siamo reduci da un digiuno prolungato, forse intrapreso per problemi circolatori; scopriamo con sorpresa di aver superato anche i disturbi gastrici o artritici che ci affliggevano. E spesso riscontriamo che, in qualche modo lungo il cammino, ci siamo lasciati dietro 20 anni di deterioramento e invecchiamento. Così il sogno si è avverato, la fantasia è divenuta realtà.

Prove scientifiche degli effetti ringiovanenti e rigeneranti del digiuno vengono da più settori. Alcune specie di vita animale inferiore che vivono appena tre o quattro settimane, quando per mancanza di cibo sono costrette a digiunare ad intervalli, restano giovani e attive per tre anni.

Il Prof. Sergius Morgulis afferma: «Esperimenti clinici e di laboratorio hanno corroborato gli effetti ringiovanenti dell'inanizione» (digiuno). Egli afferma che «sebbene l'organismo non acquisti un nuovo assetto, diventa più resistente liberandosi dei pesi morti. Nel rapporto cellula/nucleo è il nucleo che assume la preponderanza. Morfologicamente, quindi, le cellule che compongono l'intero organismo acquisiscono una condizione più giovanile. Assomigliano più alle cellule embrionali, e questo si spiega con la crescita che raggiungono quando nutrite in modo appropriato».

Una delle caratteristiche preponderanti dell'invecchiamento è una diminuzione del tasso metabolico. I cani e gli esseri umani che hanno digiunato per periodi prolungati al laboratorio di biologia di Hull, presso l'Università di Chicago, han-



no mostrato un aumento del 5-6% del tasso metabolico durante digiuni di 30-40 giorni.

Gli effetti ringiovanenti del digiuno sugli esseri umani possono essere facilmente osservati. **Un uomo di 40 anni fu sottoposto ad un digiuno di 14 giorni dai dottori Carlson e Kunde del dipartimento di fisiologia dell'Università di Chicago. Al termine del digiuno, scoprirono che i suoi tessuti si trovavano nelle stesse condizioni fisiologiche di quando aveva 17 anni.** Il suo orologio biologico era tornato indietro di 23 anni.

Il dr. Kunde dice: «È evidente che là dove il peso iniziale si è ridotto del 45%, e successivamente è tornato normale con la dieta, all'incirca la metà del corpo è stata rimpiazzata da nuovo protoplasma: in ciò risiede il ringiovanimento». Anche la rimanente parte del corpo, che non ha subito perdite di peso, ha però subito inevitabili e significativi cambiamenti con il digiuno. Le prove dei cambiamenti e del ringiovanimento appaiono dopo periodi di digiuno prolungato attraverso un miglioramento e una vitalità indescrivibili nei processi e negli organi del corpo.

La persona che ha digiunato è cosciente di tutto ciò, e di come la sua salute migliori anche dopo l'interruzione del digiuno. Può acquisire maggiore consapevolezza dei benefici con il trascorrere del tempo e la constatazione che la sua forza e il suo vigore non solo sono intatti, ma spesso sorpassano quelli sperimentati in gioventù.

Più ovvio all'osservatore è la lucentezza e lo splendore degli occhi e l'effetto ringiovanente sulla pelle. Rughe, macchie, pustole, chiazze, tendono a sminuire e scomparire. La pelle migliora nel colore e nella granulosità, acquisendo un aspetto più giovanile.

Ma ancora una volta devo enfatizzare che più dell'effetto ringiovanente è fondamentale il recupero della salute di migliaia di persone che soffrivano di malattie più o meno gravi. Le statistiche offerte da Arnold De Vries nel suo libro *Il digiuno terapeutico*, sono sbalorditive e indicano il 90% di guarigioni o miglioramenti. È un aspetto fenomenale allorché si consideri che queste persone si sono rivolte al digiuno come ultima risorsa, dopo che la professione medica le aveva abbandonate "non potendo fare nulla per loro".

Chiunque può digiunare, dai più giovani ai più vecchi. Tuttavia le persone molto giovani raramente dovrebbero digiunare. Durante la gravidanza il digiuno è controindicato se non per brevi periodi in concomitanza alla manifestazione di sintomi gravi. Anche durante l'allattamento il digiuno è sconsigliabile in quanto inibisce la produzione del latte.

Allo stesso modo non si consiglia di digiunare senza conoscere dettagliata-



mente quello che accadrà. **I digiuni brevi (fino ai tre giorni) possono essere condotti dopo aver acquisito le giuste informazioni su come portare avanti e interrompere il digiuno.** Il mio libro sul digiuno e i libri. del dr. Shelton sullo stesso argomento offrono ulteriori delucidazioni.

I digiuni prolungati non dovrebbero essere intrapresi senza la cooperazione di un professionista che sa offrire una spiegazione a tutti gli “avvenimenti” ed è in grado di decidere, di giorno in giorno, se e come il digiuno debba essere continuato o interrotto.

La durata di ogni digiuno dovrà essere determinata individualmente, senza poter essere determinata in anticipo. Gli obiettivi saranno raggiunti di giorno in giorno. L'ambiente medico che non conosceva le potenzialità del digiuno ha, nel passato, guardato con sospetto a questa procedura. Di recente, però, sempre più professionisti del mondo medico hanno condotto delle ricerche e degli esperimenti avvalendosi del digiuno sia come metodo per perdere peso, sia per i suoi vantaggi terapeutici. Così come numerosi sono stati i medici che hanno scritto libri sul digiuno.

I medici non possiedono ovviamente la stessa conoscenza e non hanno la stessa pratica del dr. Shelton che ha controllato con successo circa 45.000 digiuni, mentre molti membri che appartengono all'Associazione Internazionale dei Professionisti di Igiene Naturale hanno supervisionato dai 15.000 ai 35.000 digiuni. I loro programmi, fondati sulla semplice ingestione di acqua distillata (senza ricorrere a droghe o ad altre modalità) e avvalendosi di un riposo quasi completo, hanno raggiunto i migliori risultati. Anamnesi dettagliate e controlli attenti della pressione, del polso, e di altre manifestazioni li hanno comprovati.

Il digiuno terapeutico ha apportato rimarchevoli risultati per superare o apportare sollievo a persone sofferenti di una lunga lista di problemi fisici e mentali, descritti dettagliatamente nel libro di De Vries.

Se il ringiovanimento è il vostro obiettivo non vi è dubbio che un digiuno prolungato costituisce il mezzo primario e migliore per ottenerlo. Il ringiovanimento indotto da un digiuno prolungato può aprire un nuovo corso alla vostra vita, affiancata da un regime Igienico di alimenti crudi, da un adeguato programma di esercizi fisici, dal riposo e dal sonno sufficienti, da una diminuzione delle situazioni stressanti, e da tutti gli altri aspetti del vivere Igienico.

Un ritorno agli abusi, all'iperalimentazione, ai cibi artefatti, al fumo, all'alcol, alla mancanza di attività muscolare, ecc., eroderà gradualmente i benefici del digiuno. Il digiuno vi offre la possibilità di iniziare da capo, non perdetela!



Capitolo 2

CLAMOROSE SCOPERTE SCIENTIFICHE SULL'INVECCHIAMENTO E LA LONGEVITÀ

(Marti Wheeler Fry - M.D.)

I gerontologi hanno dedicato anni di ricerca e ingenti quantità di denaro alla scoperta di un toccasana anti-invecchiamento, di vaccini, di droghe, ecc.. Secondo gli articoli dei giornali, dei mensili, delle riviste specializzate gli scienziati sono sempre sul punto di trovare un qualche sensazionale “fattore anti-invecchiamento”. Tuttavia queste promesse miracolose sembrano ben lungi dall’attuarsi.

I ricercatori sono tutti ben consci del fallimento dei loro sforzi concordi nel promuovere la longevità e a ciò adducono le ragioni più svariate. Uno dei motivi è offerto dal dr. Ronald Hart, un gerontologo della facoltà di medicina dell’Università dell’Ohio. È convinto che le passate, ricerche siano state vincolate dalla trappola fatale dell’interrogativo: «Perché l’organismo invecchia?» Credono che ora si debba essere contenti delle ultime scoperte, solo perché i ricercatori si pongono la domanda giusta: «Quali sono i fattori che assicurano la longevità?» In effetti, delle due domande l’una implica l’altra. Quindi le ragioni dell’insuccesso non tengono. Molte persone sperano che l’ambiente medico-scientifico troverà le risposte adatte. «Dopo tutto, se non sono in grado di trovare le risposte loro, chi ne è in grado? Sono sicuramente le persone più adatte». Comunque, molte persone cominciano a perdere le speranze pensando all’ambiente medico-scientifico e ai suoi fallimenti. E a buon diritto.

L'ambiente medico-scientifico ha fallito nell'apportare la salute e nell'allungare la durata della vita perché i suoi metodi non rispettano le leggi della vita stessa. Vaccini, acidi nucleici, droghe, sieri, pillole vitaminiche e altri chimici non possono produrre salute e conseguente longevità. La salute viene da uno stile di vita sano e solo da esso. Tutti i vaccini, le pillole vitaminiche, le droghe, ecc., del mondo non potranno produrre salute, né potranno prevenire l'invecchiamento o favorire la longevità. Agiscono all'opposto perché sono tossici (velenosi) per l'organismo umano: sono la causa delle malattie, dell'invecchiamento e dell'abbreviazione della vita.

2.1 LE ULTIME SCOPERTE SCIENTIFICHE

Le clamorose scoperte scientifiche diffuse di recente in un articolo dal titolo "200 anni di gioventù? Potrebbe accadere domani!" si fondano sulla scoperta di un vaccino anti-invecchiamento: Come tutti sappiamo, oggi giorno i vaccini rappresentano introiti sicuri.

Fu condotto un esperimento su dei topi. Almeno uno scienziato credeva che il sistema di riparazione dei topi migliorasse con la stimolazione di un particolare cromosoma presente nel DNA (acido desossiribonucleico). Il DNA è un acido nucleico che contiene le informazioni genetiche indispensabili alla vita. Vi sembra troppo tecnico, troppo complicato; troppo vago (sistema di riparazione) da capire? Gli scienziati che cercano di imbrogliare i "geni" sono solo essere umani come lo siamo voi ed io. Anche essi hanno qualche difficoltà a capire quello che fanno.

Il dr. Richard Cutter è uno scienziato del centro di ricerche gerontologiche di Boston, piuttosto ottimista su un vaccino anti-invecchiamento. Ammette che i vaccini sono stati creati ed usati senza una sufficiente conoscenza su come operano: «Non sappiamo nulla sui meccanismi della paralisi, né sappiamo come il virus della polio o il sistema immunitario operino. Tuttavia possiamo far credere al corpo di essere stato infettato e farlo agire per prevenire la malattia».

Non sono proprio bravi questi scienziati? Come per magia possono beffare il corpo e quindi prevenire le malattie! Vorrebbero farci credere che sono bravi, è questo il loro intento. Ma saremmo poco saggi se lasciassimo che gli scienziati beffassero anche noi, facendoci credere che i loro vaccini posseggano qualità magiche.

Migliaia di persone soffrono o muiono perché per troppo tempo siamo caduti nella trappola dei vaccini. Un esempio illustrerà meglio la situazione. Il vaccino Salk fu somministrato a 130.000 bambini nel Massachussetts nel 1955. Seguì la



peggiore epidemia di polio che la storia del Massachussetts ricordi, con una diffusione 10 volte maggiore a quella del 1954. Le autorità misero al bando l'uso del vaccino Salk, e dopo simili esperienze altri stati seguirono l'esempio.

La vera causa della polio è una dieta in cui abbonda lo zucchero raffinato. Fu provato nel North Carolina nel 1949 dal dr. Benjamin P. Sandler, un medico dell'ospedale Oteen Veterans dello stesso stato. Gli esperimenti condotti dal dr. Sandler sui conigli hanno portato a credere che una dieta ricca di zuccheri apporti l'ipoglicemia e la polio.

Quando nel 1948 si diffuse un'epidemia di polio nel North Carolina, il dr. Sandler utilizzò i mass-media (radio e giornali) per convincere le persone a smettere di utilizzare i prodotti zuccherati, incluse le caramelle, gli analcolici e i gelati. Le vendite di questi alimenti crollarono e lo stesso avvenne per l'incidenza della polio! L'epidemia fu superata in poche settimane. Secondo il dipartimento della salute del North Carolina vi furono 2.498 casi di polio nel 1948, rispetto ai 229 casi del 1949.

Informazioni simili valgono per altri vaccini. I vaccini non possono apportare la salute, né prevenire le malattie in quanto tossici. Non producono salute, né agiscono come "antidoti" se le cause della malattia continuano. Allo stesso modo, nessun vaccino potrà mai prevenire o rallentare l'invecchiamento. La salute e la longevità possono essere raggiunte solo nel rispetto delle leggi naturali.

In precedenza abbiamo fatto menzione all'articolo sulla longevità che poneva in relazione una dieta povera in calorie e la longevità stessa. Un ricercatore dell'università della California, Roy Walford, ha somministrato ai topi la quantità minima di cibo di cui avevano bisogno per sopravvivere. La longevità degli stessi è aumentata del 25%!

È senz'altro vero che il consumo dei cibi in quantità moderate aumenta le possibilità di vivere più a lungo. Mentre l'iperalimentazione, ovvero il consumo oltre il necessario, riduce le stesse. **Anche iperalimentarsi di poco apporterà gli stessi risultati negativi entro certi limiti.** Questo significa che una persona non deve essere necessariamente o evidentemente sovrappeso per iperalimentarsi e quindi abbreviare la durata della vita. Di conseguenza, **l'estrema moderazione nella quantità del cibo consumato è davvero un fattore primario della longevità. La moderazione della quantità, naturalmente, si riferisce alle calorie consumate e non al peso o al volume ingerito.**

L'autore dell'articolo a cui abbiamo fatto riferimento, Lee Butcher, ha affermato che gli esseri umani non possono prolungare la durata della loro vita, come i topi, a meno che non usino la moderazione dall'infanzia e vadano avanti per il resto della vita. Invece, è stato provato che si tratta di un'affermazione



completamente falsa, come testimoniano Luigi Cornaro e altri. **La durata della vita può allungarsi, se si inizia a mangiare con moderazione anche se non dall'infanzia.**

Secondo Mr. Butcher la moderazione non solo è poco pratica ma è anche “squallida”. Dal suo punto di vista, mangiare oltre il necessario è una gioia che rende la vita degna di essere vissuta. Butcher riferisce le affermazioni di uno scienziato che condivide il suo punto di vista sull'argomento: «Si vivrebbe più a lungo, ma sembrerebbe molto più lungo di quanto non è». Con tali prospettive, questi uomini vivranno anche meno del normale. Inoltre, le persone che mangiano troppo non sperimentano la gioia, l' “ebbrezza” di una salute superlativa. Apparentemente **non si rendono conto di come potrebbero sentirsi se solo digiunassero e/o mangiassero in modo molto leggero o esclusivamente cibi sani, crudi e in combinazioni compatibili.**

Il valore del sonno adeguato nel favorire la salute e la longevità è affrontato nell'articolo di cui sopra, ma ad esso è rivolto uno sguardo superficiale connesso ai benefici del letargo in rapporto all'invecchiamento e alla longevità. I benefici del sonno e dell'ibernazione sono simili: una diminuzione della temperatura del corpo per un periodo prolungato, così come il rallentamento del tasso metabolico. Gli scienziati hanno confermato che l'abbassamento della temperatura corporea e la diminuzione del tasso metabolico sono decisamente associati alla longevità. L'autore afferma: «Poiché l'uomo non può normalmente cadere in letargo, un modo pratico per provocarlo è mantenere svegli gli scienziati». La cosa dovrebbe far ridere o dovrebbe risultare simpatica! Il dr. Bernard Strehler dell'Andrus Gerontology Center dell'Università della Southern California, affronta il problema, in modo più sensato. **Otto ore di sonno ogni giorno dovrebbero essere sufficienti.**

La lista di sensazionali scoperte scientifiche non sarebbe completa senza menzionare le droghe e le pillole vitaminiche. Il centrofenozine fu usato per nutrire i topi di laboratorio e gli stessi vissero il 15% più a lungo del normale. La cosa sembra strana, in quanto la droga è talmente tossica che negli Stati Uniti non è legale usarla per scopi medici. In altri paesi viene utilizzata per trattare alcuni disturbi cerebrali. Contrariamente a quanto diffuso, ribadiamo che nessuna droga potrà mai apportare la salute o la longevità, né prevenire l'invecchiamento. Quindi siate scettici ogni qualvolta vogliano farvi credere il contrario.

Butcher afferma che i gerontologi negli Stati Uniti «si somministrano regolarmente dosi di vitamine C ed E per le qualità antiossidanti della vitamina E che risultano “intensificate se associate alla vitamina C”». Se il loro regime naturale fosse costituito da frutta cruda, verdure, noci e semi, godrebbero della salute migliore e di una vita più lunga in quanto una simile dieta, seguita dagli Igienisti, contiene in abbondanza queste vitamine nelle quantità appropriate e nel-



le combinazioni giuste. Ricorrere alle pillole vitaminiche è come ricorrere alle droghe.

Tra le altre novità scientifiche i conservanti alimentari come l'idrossitoluene butilato (BHT); l'uso di un particolare enzima derivato da una coltura batterica; l'uso dei raggi ultravioletti. La pericolosità dei conservanti alimentari, compreso il BHT, è risaputa; gli enzimi sono dei semplici catalizzatori proteici dell'attività biologica e non posseggono qualità magiche che permettono loro di allungare la vita; e i raggi ultravioletti se apportano la salute in quantità moderate, quando provengono dalla luce solare, in eccesso sono dannosi.

2.2 LA SALUTE DA UNO STILE DI VITA SANO

Alla luce delle conoscenze che la salute e la longevità possono essere raggiunte solo vivendo in modo sano, tutti gli ultimi ritrovati scientifici appaiono come trucchi pericolosi ed inefficaci per incrementare i profitti delle industrie produttrici di droghe, vaccini e vitamine. **Le vere cause della salute e della longevità, come il sonno e il riposo adeguati e l'alimentazione moderata, sono etichettate in quanto "strane", "poco pratiche" e "squallide"**. Tuttavia che cosa c'è di così meraviglioso ed eccitante nel sottoporsi ad iniezioni o pastiglie tossiche? I cosiddetti "ritrovati scientifici" sono altrettanto strani e squallidi. Uno stile di vita sano non è certo poco pratico! Inoltre è molto meno dispendioso dei vaccini e delle droghe e costituisce l'unico vero modo per vivere una vita lunga e gioiosa.



Capitolo 3

IL RINGIOVANIMENTO DALL'INTERNO

(Keki R. Sidhwa - N.D., D.O.)

Or dunque, avete appena scoperto l'Igiene Naturale, bene. Avete abbracciato il digiuno, la giusta alimentazione, i cibi sani e freschi, l'abbondanza di esercizio e l'aria pura, anche questo va bene. Probabilmente avrete sentito che potete aggiungere anni alla vostra vita, giusto, e che quindi potete anche aggiungere vita ai vostri anni. Ma a questo punto vi chiederete dov'è l'intoppo? L'intoppo è **il giusto atteggiamento** verso questo processo di ringiovanimento per sembrare più giovani.

In generale, le persone oggi sembrano più vecchie, si sentono più vecchie e si comportano come se fossero più vecchie. Il brindisi oggi è alla giovinezza, non ha importanza quale sia la vostra età. Fino a quando rimarrete giovani di spirito e giovani per mirare a ciò, il mondo è dalla vostra parte. Il mondo si inchina alla giovinezza. E rimanere giovani non è semplice, ma la ricompensa è enorme e vale la pena.

Credo fermamente che il luogo, le persone e in effetti qualsiasi cosa giochino un ruolo importante nel plasmare il nostro pensiero e il nostro comportamento; nel delineare il nostro futuro e soprattutto nel renderci eternamente giovani o catastroficamente vecchi. **Molte persone si limitano, tracciano una linea bianca di fronte a loro e non possono o non vogliono oltrepassarla. Rimarrebbero sempre entro quello spazio che le circonda, limitandosi a vivere in modo sufficiente senza andare oltre.** Non è questo il modo per rimanere giovani. Questo è il modo per complicare la vecchiaia. Dobbiamo osare per conoscere i nostri limiti. **Dobbiamo liberarci dai pensieri meschini, stantii, traballanti, insani per**

sostituirli con pensieri giovani e dinamici.

La vita sarà splendida se riuscirete a trovare l'equilibrio. È quando avete dei problemi e iniziate a perdere la testa che le cose vanno male. Se non troverete l'equilibrio perfetto non crescerete mai. L'equilibrio è il vostro "elisir" di lunga vita. Crescere implica dover combattere su due fronti. Uno riguarda l'aspetto fisico, il ringiovanimento fisiologico attraverso il digiuno, la dieta corretta, il riposo, l'esercizio, ecc.. D'altro canto, dobbiamo anche modificare il nostro io mentale che dovrà indirizzarsi dal pensare vecchio al pensare giovane. Entrambi gli obiettivi dovranno essere raggiunti se siamo ben determinati. Penso sia soprattutto l'io mentale a dover essere modificato per primo. La vecchiaia per certi aspetti non è altro che un atteggiamento mentale. La vecchiaia è determinata da emozioni ingarbugliate, da paure e gelosie stupide; da frustrazione e odio. Un atteggiamento giusto, un atteggiamento positivo, dovrebbe ricevere priorità nella lista per essere giovani e pieni di vita. Invecchiamo non per i nostri anni, ma per come reagiamo emozionalmente agli eventi.

Investigate sempre le idee nuove, non combattetele solo perché interrompono le vostre tradizioni, le vostre abitudini, i vostri rituali. Non dovrete guardare indietro. «Ogni sera mi lavo i piedi perché potrei non risvegliarmi», così mi diceva un vecchio paziente. Avete capito che cosa intendo con atteggiamento mentale? È bello mantenersi puliti, ma non per questo occorre coltivare pensieri sepolcrali.

La noia rende vecchi. Vi fa sentire vecchi e sembrare vecchi. Un programma di ritorno a scuola per i pensionati li ha salvati dalla noia così come è stato sperimentato dal Cheshire Community Center.

L'attività vi fa tornare giovani. Le persone con un vero interesse nella vita si liberano dell'indolenza. Si svegliano mentalmente, assumendo quella prontezza mentale della giovinezza che si riflette sulla loro personalità. Assumono una personalità più giovane, una volta prese da un interesse. Pianificando una nuova vita per voi stessi, pianificate una nuova età, e questa età è la giovinezza. Ognuno ha bisogno di vivere, non solo di esistere.

Sbarazzatevi della pigrizia mentale. La mente deve esercitarsi proprio come il corpo. Un'altra cosa, **non circondatevi di cose che vi fanno sentire vecchi.** Lo ieri è vecchio, il domani è nuovo e il vostro ambiente deve riflettere la vostra giovinezza. **L'ambiente può aiutarvi ad essere giovani o può invecchiare con voi. È come la casa intasata dal vecchiume,** tutto un conglomerato di affetti disordinati più di quanto ci si possa aspettare. Se volete rimanere giovani e in salute **l'ambiente deve essere riposante, ordinato, piacevole e tranquillo. L'ammasso di cose è un altro segno degli anni che ci passano addosso.** Le novità ci



rinnovano, le cose vecchie ci annoiano.

Non si dovrebbe mai essere troppo vecchi per sognare. Il sogno è sinonimo di giovinezza. Il giovane sogna, il giovane costruisce castelli, il giovane crede. Il vecchio guarda i “necrologi” nei giornali, il giovane le “nascite”.

Credo che se immettete in ogni giorno lavorativo il meglio delle vostre capacità, e lo condite anche con il minimo dell’entusiasmo e dell’energia non vi risparmierete per il futuro e vi batterete per vincere. Potete rimanere giovani se fronteggiate il problema in modo giusto. Anche la Bibbia ci ricorda: «... siate trasformati dal rinnovamento della mente». Zoroastro disse a Ciro il Grande: «La giovinezza non è un tempo della vita, è uno stato della mente!» Le persone non fanno nulla per rimanere giovani, non ci pensano neppure. L’importanza di pensare nel modo giusto non è stata neppure sufficientemente sottolineata. La salute cagionevole e la vecchiaia travolgono la maggior parte di noi che non si rende conto dell’immenso potere interno che possediamo per rimanere giovani.

Consideriamo il caso dell’esercizio. Sento che l’esercizio dovrebbe essere di più di qualcosa che facciamo nei giorni liberi, come il golf il fine settimana o un’occasionale partita di tennis. Sento che dovremmo scegliere certi esercizi e quando li svolgiamo riconoscere che sono esercizi e che li stiamo svolgendo con il preciso compito di mantenerci giovani e in salute.

Allenando la mente, la cosa importante è essere consci di ciò che stiamo pensando o di quello che stiamo dicendo. Esercitando il corpo, la cosa importante è essere consci di ciò che ogni movimento ci apporta. Il desiderio da solo non basta. Dobbiamo lavorare per la giovinezza eterna. Diventiamo vecchi quando ci lasciamo andare, prima mentalmente e poi fisicamente.

La tranquillità e la calma interiore possono venire dal tagliarsi fuori di tanto in tanto. Le persone fanno troppe chiacchiere e il più delle volte si tratta di discorsi deprimenti, di chiacchiere negative. Coloro che fanno grandi cose, coloro che osano, coloro che non sono mai grandi parlatori, sono grandi pensatori. Quindi escludete le chiacchiere, mantenete il senso dell’umor, perseguite la tranquillità in quanto tutto vi aiuterà notevolmente nel mantenervi giovani e attivi. La calma è una delle qualità migliori che una persona possa avere. Accumula la vostra energia, spiana le rughe e ringiovanisce. La tranquillità è importante.

Restare giovani e sani richiede più di una “dieta”, una lezione che molti che si avvicinano all’Igiene Naturale devono imparare. Mi vengono in mente le meravigliose parole di Richard Jeffries: «Come prontamente vorrei disseminare il sentiero tutto di fiori; che delizia rendere il mondo gioioso! La musica non dovrebbe essere mai silente, le danze mai ferme, il riso come acqua che scorre per sempre».



Anni fa trovai questa citazione e sin d'allora mi è rimasta impressa nella mente. Penso che possa essere utile anche a voi. «La giovinezza non è un tempo della vita, è uno stato della mente; è la tempra della volontà, una qualità dell'immaginazione, il vigore delle emozioni, la predominanza del coraggio sulla timidezza, del desiderio di avventura sull'amore per le cose facili».

«Nessuno diventa vecchio semplicemente vivendo un certo numero di anni, le persone invecchiano abbandonando i loro ideali. Gli anni invecchiano la pelle, ma disertare i propri ideali invecchia l'anima. La preoccupazione, la paura, la mancanza di fiducia, la disperazione, sono questi i lunghi, lunghi anni che ci fanno piegare il capo e chinare lo spirito verso la polvere».

«Sia a 70 che a 17 anni, in ogni cuore umano c'è l'amore per la meraviglia, la dolce estasi dei pensieri e delle azioni, la non domata sfida degli eventi, il perenne desiderio infantile per quel che verrà dopo, e la gioia e il gioco della vita».

«Si è giovani come la propria fede, vecchi come i propri dubbi; giovani come la propria fiducia in sé e vecchi come la propria paura; giovani come le proprie speranze, vecchi come la propria disperazione».

«Fino a quando il vostro cuore riceve i messaggi della bellezza, dell'allegrezza, del coraggio, della grandezza e del potere dalla terra, dall'uomo e dall'infinito, rimarrete giovani».

«Quando i fili si sono spezzati e il luogo più remoto del vostro cuore è coperto dalle nevi del pessimismo e dal ghiaccio del disprezzo, allora sarete diventati vecchi e Dio possa aver pietà della vostra anima».

Coloro che vogliono rimanere giovani e pieni di vita non devono chiudere gli occhi alla crudeltà e alla sofferenza, al creato e ai propri simili, perché un cuore insensibile è privo dello spirito. È lo spirito, la vita interiore, che fa scintillare lo sguardo, ma se lo spirito è schiacciato, il luccichio morirà e sembrerete vecchi. Una delle leggi per rimanere giovani è amare. Amore e luce, quella luce che brilla nei vostri occhi quando sapete di agire bene. Tenetela, fate il possibile per conservarla. Combattetela la vivisezione sugli animali e sugli esseri umani.

Viviamo nell'era della velocità, e tutto questo correre e andare di fretta intorno ci priva della giovinezza. Il riposo, sia fisico che mentale che emotivo, è un fondamento essenziale per rimanere giovani.

Emerson giustamente scriveva: «Datemi la salute e un giorno e renderò la pompa degli imperatori ridicola». La pompa e lo sfarzo non potranno mai prendere il posto della pace e della poesia dello scorrere del tempo nella meditazione attiva.



Quando ad un famoso attore del cinema fu chiesto come riuscisse a mantenersi così giovane, la sua risposta fu: «Ogni uomo può controllare come appare». Voleva dire che appariva giovane perché gli altri bevono troppo, mangiano troppo, vanno a letto troppo tardi e sprecano le loro vite in un'ansia e una preoccupazione inutili. Gli altri invecchiano in questo modo.

Un'altra famosa personalità spiegò il suo segreto: «Essere contenta, restare sempre occupata e non permettere mai alla noia di subentrare». Che cosa rende contenti? È il possesso di una fortuna o la realizzazione di un'ambizione? Vi sono miliardari e persone che hanno avuto tutto e sono vecchie e spente prima del tempo. La contentezza è un atteggiamento mentale, un'accettazione delle cose come sono, entro certi limiti. Una mente contenta è più occupata nel dare che dall'avere. Pensare agli altri aiuta a rimanere giovani. Quando pensate troppo a voi stessi iniziate ad invecchiare. Il vostro comportamento può rendervi giovani o vecchi. La clemenza elimina gli anni, la mancanza di tatto li accresce. Date e ricevete applausi nella vostra vita e rimarrete giovani. Non abbiamo bisogno di pillole quanto di poche parole gentili, proferite con il cuore, che ci fanno sentire bene e più giovani.

Dobbiamo stare alla larga dalla tensione se vogliamo rimanere giovani. Per quel che mi riguarda, il modo che riesce a rilassarmi è ascoltare della musica allegra. Imparate ad apprezzare le melodie dolci, il suadente fluire della musica. Oggi più che mai abbiamo bisogno della musica dolce e suadente. È stato detto: «Non esistono menti malate o vecchie dove c'è abbastanza musica!» Martin Lutero ha riassunto il concetto dicendo: «La musica rende le persone più dolci e gentili, più responsabili, accentuandone il senso morale».

L'Igiene Naturale vi suggerisce un tipo di vita più equilibrato. Lo stile di vita Igienico è dedicato all'uomo o alla donna che si avvicinano all'altare, soli e purificati nel corpo e nella mente, attenti e volenterosi, semplici e innocenti, non per un sacrificio inutile ma per offrire se stessi al massimo delle loro potenzialità.

La capacità di condividere, e non mi stancherò mai di ripeterlo abbastanza, aiuta a rimanere giovani, ma sul serio. Condividete qualcosa con un'altra persona e diverrete l'uno parte dell'altra. In un istante gli anni che vi affliggevano scompariranno e tornerete giovani.

Le persone solitarie ed egoiste invecchiano prima. Coloro che non sanno condividere nulla perdono lo spirito e l'aspetto giovanile. Potete anche sorridere, ma Confucio avrebbe detto: «È meglio accendere una piccola candela che maledire l'oscurità».

Perché alcuni individui sembrano sereni, tranquilli, belli, giovani e felici?



Tutta la confusione che ci circonda non fa altro che aggiungere anni alla nostra età. La calma, la maestosa e profonda tranquillità della campagna non è più al nostro fianco. A chiunque voglia sembrare e restare giovane suggerisco di concentrarsi sull'assurdità del rumore e del caos che cambia le nostre fattezze, che ci trasforma in esseri duri, segnati, volgari, o privi di tempo. Viviamo in un mondo rumoroso, precipitoso, anche se in effetti non ce ne sarebbe alcun bisogno. Noi tutti vorremmo sembrare e sentirci meglio e più giovani. La fragilità nervosa è un sintomo di questo mondo infernale che precipita, del rumore assordante che ci assorda, oltre che di un regime alimentare sbagliato. Vorrei citare le parole di Holborn, che a mio avviso, chiunque dovrebbe leggere e mettere in pratica: «Signore fa' rallentare la mia corsa! Allevia il peso del mio cuore placando la mia anima. Ferma il ritmo affrettato con la visione del tempo eterno. Offrimi, nella confusione dei miei giorni, la calma delle colline senza fine. Rompi la tensione dei miei nervi e dei miei muscoli con la suadente melodia dei ruscelli che vivono nella memoria. Aiutami a conoscere i magici poteri di un sonno riparatore. Insegnami l'arte di distrarmi per un minuto, di rallentare il ritmo della vita per ammirare la bellezza di un fiore, per conversare con un amico, per accarezzare un cane, per leggere poche righe da un buon libro. **Ricordami ogni giorno della fiaba della lepre e della tartaruga, che possa sapere che nella gara non si deve sempre vincere, che c'è di più nella vita che misurare la velocità.** Lasciami guardare verso l'alto, tra i rami della quercia maestosa per ricordare che è divenuta forte e alta perché è cresciuta lentamente. Signore, fa' rallentare la mia corsa, e permettimi di affondare le mie radici profonde nella terra della vita per crescere forte e protendermi verso le stelle di un destino più grande».

Che relazione ha questa citazione con il ringiovanimento? Quello che voglio realmente dire è che non può esservi ringiovanimento se permettete allo spirito che alloggia in voi di inaridire e avvizzire. Se imbottigliate il vostro spirito, lo reprimete, lo legate stretto dentro di voi, senza mai permettergli di essere libero e vivo, alla fine esso perirà. Se non usate un arto, morirà. Se non usate il vostro spirito, anch'esso morirà. Non offrite pensieri al vostro spirito, non nutritelo, non liberatelo in nessun modo e sarete persi. Vorrei andare oltre enfatizzando il concetto che la vita può essere più lunga e più felice per ognuno che lasci **libero sfogo alla creatività.** Quando la mente creativa soffre per le frustrazioni, quando per forza maggiore o per l'altrui noncuranza non può esprimersi a pieno, è allora che gli anni discendono prematuramente, o meglio tragicamente, sull'uomo o sulla donna.

Avete smesso di crescere? Può darsi che la domanda non vi piaccia, ma è giusto affermare che ci sono persone intorno a noi che hanno smesso di crescere. Non lo sanno. Sono abbastanza ignare del fatto di non essere più come una volta. Si sono deliberatamente fermate e guardano con occhi invidiosi gli altri che



si godono la vita. Proseguono allo stesso modo, monotonamente, facendo tutti i giorni sempre le stesse cose. È terribile. Chiunque voglia restare giovane deve meditare su questo aspetto. Dovrebbero pensare a se stesse con attenzione ed esaminare che cosa sta accadendo loro. Le persone che si sono fermate non possono essere giovani. Possono solo proseguire sulla strada della vecchiaia, della stanchezza, della depressione, senza saperne il motivo e discendere la china molto più rapidamente di quanto possano rendersene conto. Iniziate a dare un senso alla vostra vita. Il Movimento è Vita, la Stagnazione è Morte. Esiste un'arte per non fermarsi. Occorre solo avere abbastanza coraggio per andare avanti. Me lo ha insegnato mia madre. Era solita dirmi: «**La monotonia uccide, la monotonia può farti impazzire. Quando la monotonia entra a far parte della tua vita, ti sei fermato**».

Inoltre, conservate il senso dell'umorismo. Se non avete nessun altro di cui ridere, imparate a ridere di voi stessi. In alcuni momenti vi sarà di aiuto e forse vi permetterà di sopportare un'afflizione senza perdere la vostra tempra.

Ci sono 55 muscoli in viso ed è grazie ad essi che possiamo esprimere i nostri sentimenti. Stimolate il vostro viso stanco con un discorso ottimista. Non guardate nello specchio per scagliarvi contro. La faccia della determinazione è quella che passerà alla storia in quanto invincibile. La Rochefoucauld ci ricorda: «Non serve a nulla essere giovani senza essere belli, né essere belli senza essere giovani».

Il nostro più grande errore, da evitare se vogliamo restare giovani, è essere stupidi. Dopo una conferenza in Turchia, uno dei partecipanti, molto entusiasta del suo primo approccio con la filosofia dell'Igiene Naturale, mi si è avvicinato e mi ha detto: «Ho desiderio di unirmi a questo movimento anche a costo di morire per esso». Mi sono seduto e gli ho spiegato: «Non ci saresti di alcun aiuto, vogliamo persone che sono desiderose di vivere per la causa dell'Igiene Naturale, non di morire».

È un fatto strano ma vero: ogni cosa che torna da voi deve prima uscire da voi. Le cose buone della vita sono proprio le buone cose che tornano da voi. Le "ricchezze della Persia" vanno solo ai "ricchi di Persia" che lavorano per se stessi. **Una mano chiusa non potrà mai ricevere. Una mano aperta è una mano pronta a dare. Votatevi alla causa dell'Igiene Naturale e al miglioramento dell'umanità. Quando terrete aperte le vostre mani per dare, saranno aperte anche per ricevere..**

Dicono che l'esercizio sia sinonimo di ringiovanimento. Vorrei lasciarvi una serie di esercizi che potranno esservi utili nella vita quotidiana.

1. Rilassatevi e lasciate dietro di voi il caos.



2. Distendete le braccia per ricevere il dono che vi spetta.
3. Inspirate la perfezione della bellezza e dell'armonia.
4. Espirate i pensieri critici e negativi.
5. Esercitate il cervello e pensate solo in modo costruttivo.
6. Esercitate gli occhi per vedere solo le cose buone.
7. Esercitate l'orecchio per ascoltare la musica della Natura.
8. Esercitate il viso sorridendo, sorridendo, sorridendo.
9. Esercitate la lingua parlando dolcemente e gentilmente.
10. Esercitate il cuore con pensieri d'amore e allegria.
11. Esercitate le gambe camminando senza stancarvi lungo il sentiero che vi indica la Natura.
12. Esercitate l'anima nella comunione dello spirito.

Ricordate di desiderare il cambiamento quando siete nel torto; di vivere in pace quando siete nel giusto.



Capitolo 4

LA FORMULA DELL'ETERNA GIOVINEZZA

(T. C. Fry, M. D., Ph.)

Gli esseri umani vivono naturalmente fino a 150-160 anni, anche se, a dir la verità, abbiamo notizia di pochi individui che riescono a vivere così a lungo. Comunque, presso alcuni popoli, esistono realmente persone tanto longeve: dalle statistiche ufficiali vengono riportati anche casi di persone che vivono fino a 250 anni! In Inghilterra, un uomo visse fino a 152 anni: fu ospite dei sovrani e la sua lunga esistenza è comprovata da documenti ufficiali.

Un ricercatore, un medico che ha studiato, attraverso analisi e test, l'introduzione giornaliera di calorie degli abitanti dell'Hunza, ha potuto rendersi conto che in quella regione c'erano persone di 90 anni che non ne dimostravano più di 40.

La sua prospettiva era in parte errata, nel senso che oggi, in America, la gente si deteriora così rapidamente, che è la persona di 40 anni a dimostrarne 90! È questo il problema: si vive meno di quello che potenzialmente si potrebbe; ci si deteriora in fretta, in seguito ai condizionamenti della società moderna.

Questo fenomeno viene definito invecchiamento, ma questo non è il termine esatto. L'invecchiamento è puramente un fatto cronologico, dovuto al calendario. Il vero invecchiamento è una degenerazione, soprattutto quando l'individuo medio di 40 anni ne dimostra 90. A questi livelli, si può parlare di degenerazione, in quanto il deterioramento è avvenuto troppo precocemente.

L'invecchiamento e la longevità sono fattori di puro e semplice ordine cronologico: diversa cosa è, invece, considerare quelle che sono le nostre reali possibilità: cioè, più o meno, vivere fino a 150 anni. Se vivremo normalmente, invecchieremo

gradualmente. Tra gli “ingredienti” principali della “ricetta” di Matusalemme o della formula dell’eterna giovinezza, dobbiamo, senza dubbio, dare la precedenza alla vita “salutare”. Solo eliminando quei fattori che potrebbero arrecare danno e degenerazione all’organismo, saremo sicuri di vivere a lungo. Invece, soprattutto in America, sembra proprio che l’uomo abbia deciso di seguire la via dell’auto-distruzione, danneggiando inutilmente il proprio corpo e limitando le proprie potenzialità di vita. Molto di tutto questo dipende dall’educazione e dai precedenti familiari di ciascuno.

Nel considerare il nostro potenziale di vita, dobbiamo risalire alle circostanze legate alla nostra nascita e a quelle prenatali; in altri termini, bisogna tener presente tutto il patrimonio genetico. La vita e la sua durata dipendono da innumerevoli fattori, tra cui anche quelli che hanno preceduto la nascita; per esempio, la salute dei genitori: essi potrebbero non essere sani e, quindi, minare le potenzialità del nascituro di vivere a lungo.

Spesso le persone affermano di essere di buona costituzione fisica, mentre per noi hanno una costituzione molto debole. Forse, ciò è stato determinato proprio da fattori genetici: forse dalla madre, che non ha offerto all’embrione quell’ambiente ottimale perché si sviluppasse nel migliore dei modi; dalle sue abitudini nocive, tra cui l’assunzione di sostanze medicinali e droghe, caffè, sigarette, alcool, cibi cotti o fritti. Insomma, anche quelle cose che abitualmente non vengono considerate pericolose, e che, invece, danneggiano il bambino, possono causare uno sviluppo anormale e limitare le potenzialità della sua vita futura.

Comunque, la maggior parte delle cause che danneggiano il nostro potenziale di vita, sopraggiungono dopo la nascita. Uno dei fattori preponderanti per la realizzazione di tutte le potenzialità dipende da ciò che la madre fa dopo la nascita del figlio. Il latte materno è molto importante per lo sviluppo del bambino: **molte delle nostre potenzialità, e quindi la nostra stessa salute, vengono minate dalla mancanza di allattamento naturale.** Il latte materno è stato creato specificamente allo scopo di permettere l’accrescimento del bambino.

Nei primi sei mesi di vita, poi, si sviluppa la facoltà intellettuale. Il cervello raggiunge circa il 60% del suo sviluppo, quindi, matura le sue potenzialità proprio in tale periodo. Il corpo, invece, raggiunge solo l’8% dello sviluppo, per cui è notevole la disparità esistente, tra cervello e corpo, in questa fase.

Spesso, il bambino viene nutrito con latte in polvere: in esso non sono contenuti gli stessi principi nutritivi del latte materno; ci sono, invece, molti minerali inorganici: il bambino crescerà in maniera non naturale e andrà facilmente soggetto, nel corso dello sviluppo, alle tipiche “malattie infantili”.

Lo stesso latte di mucca, che viene spesso somministrato ai bambini, è sem-



plicemente disastroso: determina una crescita corporea anormale e uno sviluppo subnormale del cervello. Gli additivi alimentari, ossia, ormoni e stimolanti, abbondano anche nelle pappine e nei preparati alimentari per l'infanzia! Il cervello è uno degli organi che maggiormente subisce i danni di un'alimentazione errata. Forse riusciamo a comprendere i danni che un'alimentazione errata comporta sulla crescita del bambino, ma non sempre ci rendiamo conto di ciò che sarebbe, invece, più utile e vantaggioso.

Altro difetto delle madri moderne, è quello di essere iperprotettive nei confronti del figlio: è normale amare il proprio bambino, ma in natura ogni eccesso è abolito. Molte sono le battaglie che un neonato si trova a dover combattere, fin dai primi giorni di vita. Se, per esempio, nasce in ospedale, invece che a casa, l'ambiente circostante potrebbe determinargli uno shock, del quale è molto difficile liberarsi.

D'altra parte, il fatto di nascere in ospedale gli può salvare la vita, nel caso in cui la salute è di per sé minata. In ogni caso, in natura, la nascita di una nuova creatura avviene abbastanza semplicemente: coloro che nascono normalmente, condurranno un'esistenza lunga e, potremmo aggiungere, normale.

Un altro fattore che determina la longevità è il luogo in cui si vive. Se si è nati e vissuti in una città, fino alla maggiore età o fino alla maturità, le possibilità di vivere a lungo sono minori di quelle che si hanno vivendo in campagna. Infatti, le persone nate e vissute in campagna conducono un'esistenza molto più attiva. L'essere attivi è uno dei principali fattori da cui scaturiscono la salute e il benessere.

Non è semplicemente il fatto di vivere in campagna, ma tutto ciò ad esso connesso, come condurre una vita attiva, svolgere attività all'aria aperta, respirare aria fresca, esporsi al sole. Coloro che vivono in campagna sono meno soggetti ad incidenti o inclini al suicidio: insomma, vivono una vita normale e lunga.

Le persone hanno la tendenza a perdere sempre più le loro capacità fisiche. Nel 1954 fu fatta un'indagine tra i ragazzi delle scuole; ebbene il 58-60% degli individui esaminati non riuscirono a superare i test fisici, per sovrappeso. Nel 1979, tale cifra raggiunse l'86%, e nel 1985, la situazione è peggiorata ulteriormente, rasentando il 90%: solo un individuo, su 12.000 di quelli che superano l'esame di maturità, è idoneo a svolgere atletica. L'obesità danneggia la salute. Più si è in forma, più si è "equipaggiati" per vivere a lungo.

I criteri che permettono una lunga vita sono gli stessi che garantiscono un'esistenza sana. Se si cerca di vivere nel modo più salutare possibile, si finirà inevitabilmente per vivere anche il più a lungo possibile.



Cerchiamo di analizzare quegli ambienti nei quali le persone vivono anche 130-160 anni: osserviamo le popolazioni dell'Ecuador, di Vilcabamba in Brasile, gli abitanti dell'Hunza, nel nord del Pakistan e di Abchasia, una regione della Georgia Sovietica. Questi popoli vivono un tipo di vita che è stato oggetto di studi e verifiche da parte di gerontologi negli ultimi 30-40 anni, e soprattutto di recente.

Gli abitanti dell'Abchasia sono dei grandi lavoratori; vivono in collina, fra il Caucaso e la Georgia sud-occidentale, ad una altitudine variabile, fra i 300 e i 400 metri sul livello del mare, in una zona il cui clima è molto simile a quello della California settentrionale. Sul loro territorio sono coltivati agrumi e moltissima altra frutta, tra cui **uva e mele che, insieme agli agrumi, costituiscono gli elementi principali della loro dieta. Ciascuno di essi possiede un giardino e un orto**, e si alimenta soprattutto dei prodotti che ricava da essi. Raramente mangia carne, latte e formaggi. Sempre raramente, fuma o consuma liquori. La sua esistenza è molto sobria. Un medico che ha studiato le abitudini e il regime alimentare degli abitanti dell'Abchasia, ha evidenziato che **le calorie che essi ingeriscono sono inferiori di un terzo a quello che viene definito fabbisogno calorico giornaliero per un individuo medio**.

Eppure essi praticano un tipo di vita che l'americano medio non potrebbe condurre, se ingerisse le stesse calorie: si alzano presto la mattina, lavorano fino a mezzogiorno; **riposano fino alle 2 o le 3 del pomeriggio**, un riposo più che giustificato e praticato in molti altri paesi del mondo; infine lavorano fino a sera, quando tornano a casa. Probabilmente ai nostri occhi la loro vita può apparirci monotona e priva di interesse, ma questi popoli conducono un'esistenza felice e, in fin dei conti, è questo ciò che conta.

Gli abitanti della regione Hunza sono forse più conosciuti, in quanto sono stati pubblicati molti libri sulla loro longevità. Essenzialmente, essi sono frugivori, coltivano soprattutto **angurie, mele, albicocche, pesche; seminano frumento** e allevano bestiame, ma in modo limitato.

Gli hunza sono definiti frugivori, ma consumano anche "ciapati", cioè **germogli di lenticche e di altri legumi**. Allevano anche delle capre e qualche altro animale, ma non consumano yogurt, cosa che, invece, avviene più di frequente tra gli abchasi.

Se diamo uno sguardo a ciò che gli hunza mangiano, vi troveremo anche una grande quantità di **semi**. Infatti, fanno essiccare i frutti senza privarli dei semi, e poi li consumano: per esempio, hanno l'abitudine di **fare essiccare i pomodori e di mangiarli secchi, insieme ai semi**.

I semi delle albicocche vengono sminuzzati per ottenere un olio utilizzato per cucinare e per altri scopi. Gli abitanti dell'Hunza si stabilirono nelle regio-



ni che attualmente abitano circa 2000 anni fa, furono allontanati dall'esercito di Alessandro, ma vi tornarono successivamente.

Hanno avuto la capacità di sopravvivere nonostante l'altitudine elevata: 2100-2400 metri. Le valli che essi abitano sono particolarmente fredde in inverno, in molte occasioni il raccolto non è abbondante e **sono costretti a digiunare per periodi di 30-50 giorni, fino al nuovo raccolto.**

In passato, la maggior parte degli studi sulla longevità furono condotti da un medico inglese, Robert MacHarrison, che visse a lungo con questi popoli. Gli studi più recenti sono, invece, quelli del dr. Alexander Leaf, americano, che voleva scoprire proprio ciò che permetteva a questi popoli di vivere così a lungo. Evidenziò che **essi non soffrivano di malattie, tanto che i loro maggiori problemi riguardavano le ferite che potevano accidentalmente procurarsi**, piuttosto che le malattie che potevano colpirli.

La longevità e l'operosità di questa gente potrebbero far supporre di trovarci di fronte a dei superman: svolgono lavori fisici molto duri senza l'ausilio di macchine; ognuno possiede un orto o un giardino di cui si prende cura, provvedendo anche all'irrigazione, poiché le piogge sono molto scarse. Abbondanti sono, comunque, le precipitazioni nevose sulle montagne circostanti e l'acqua ha la tendenza a gelare e precipitare a valle solo d'estate. La loro bravura consiste nel riuscire a catturare l'acqua necessaria all'irrigazione.

Una vita fisicamente attiva è alla base di tutto, e l'essere attivi fisicamente è, presso gli Hunza, cosa normale.

Fatta eccezione per le ore di riposo, gran parte della loro vita si svolge all'aperto: lavorano sotto il sole e all'aria pura. Tra gli altri fattori che permettono loro di vivere più a lungo troviamo una vita sessuale quasi inesistente: le donne danno alla luce un figlio ogni cinque anni e, ovviamente, non possono essere toccate dall'uomo se non in occasione della procreazione. Forse questo sarebbe troppo restrittivo se si cercasse di applicarlo nel nostro mondo "civilizzato", poiché siamo stati educati in modo totalmente diverso. Comunque, la limitata attività sessuale è uno dei fondamenti della loro longevità.

Molti libri sono stati scritti sulla longevità e numerose affermazioni sono state fatte al riguardo. Il libro *The Complete Guide to Anti-Aging Nutrients* non dice nulla di magico, però quello che vi si legge in proposito è corretto: «solo le combinazioni appropriate degli alimenti, abbinate alla giusta attività fisica, permettono di rimanere attivi anche in età avanzata. Non esistono né regole immediate, né magiche o miracolose combinazioni di sostanze nutritive, che vi permetteranno, in condizioni di sovraccarico o di abusi eccessivi, di rimanere integri anche in età avanzata. Non esiste alcuna formula magica che permetta di prolungare la



nostra vita oltre quello che Madre Natura ha geneticamente predisposto per noi».

Il nostro normale potenziale di vita può essere attuato, se solo veniamo incontro ai criteri che ne determinano la realizzazione. In altre parole, il nostro “orologio biologico” può battere il tempo per 140-150 anni.

Da qui l'importanza di alimentarci con quelle sostanze nutritive che possiamo utilizzare allo stato naturale, cioè quei cibi adatti a noi, esseri umani, in quanto unici a garantirci un'adeguata sussistenza. Gli unici cibi adatti a noi sono quelli che è possibile mangiare e apprezzare allo stato naturale.

Le sostanze naturali, che possono assicurarci un'esistenza duratura, grazie al giusto contenuto di principi nutritivi in esse contenuti, e al giusto apporto di glucosio, sono i carboidrati della frutta. La frutta è l'unico cibo che possiamo mangiare crudo e che ci offre veramente tanto. Le patate, ad esempio, non possono essere consumate crude, semplicemente perché la natura non ci ha equipaggiati per farlo. **L'enzima che occorre per digerire i cereali o le patate è chiamato amilasi. Il corpo ne secerne in quantità veramente minima,** mentre gli animali predisposti al consumo degli amidacei ne secernono in grandi quantità, capaci di scindere gli amidi in disaccaridi e monosaccaridi, nel giro di mezz'ora o, al massimo, di un'ora. Al contrario, **gli esseri umani hanno bisogno di tempi lunghissimi per catalizzare la rottura delle molecole degli amidi.**

Noi, per natura, non siamo consumatori di sostanze amidacee, siamo consumatori di frutta, la fonte principale dalla quale ricavare i carboidrati. **Se gli amidacei vengono cotti, è possibile avere i carboidrati in una forma più semplice, ma la cottura è una pratica innaturale.**

Ai carboidrati, si affiancano, per importanza, gli amminoacidi. Non sto parlando di proteine, preferisco il termine amminoacidi, perché le proteine sono sostanze complesse che hanno bisogno di essere sottoposte a laboriosi processi prima di trasformarsi in amminoacidi e, quindi, essere assorbite. Il nostro fabbisogno di proteine non è eccessivo. Gli animali, cui necessita un elevato apporto proteico giornaliero, producono enzimi adatti a determinare la scissione dei polipeptidi in amminoacidi. Questi enzimi prendono il nome di proteasi.

Negli esseri umani, la quantità di proteasi è molto limitata perché la nostra dieta naturale non solo ci fornisce carboidrati, glucosio e fruttosio predigeriti, ma anche proteine sotto forma di amminoacidi. L'unica cosa che dobbiamo fare è masticare bene, ingoiare e queste sostanze saranno assorbite direttamente nella forma in cui il corpo può assorbirle, senza bisogno di essere digerite, tutto nel giro di mezz'ora o un'ora.

Un altro bisogno da soddisfare, che può essere posto sullo stesso piano degli



amminoacidi, è quello delle sostanze minerali. I minerali sono ugualmente importanti per il benessere del nostro corpo, proprio come gli amminoacidi. A dir la verità tutto è importante, ma i minerali servono soprattutto nei processi di formazione delle ossa e nella realizzazione di qualsiasi processo che avviene all'interno del corpo, talvolta in quantità minime, talvolta in quantità maggiori.

Il nostro fabbisogno giornaliero di amminoacidi è di circa il 46%, quello delle sostanze minerali del 3-4%. Nell'ordine seguono gli acidi grassi essenziali e le vitamine; di questi bastano percentuali minime come è stato spesso evidenziato.

Molti dei ricercatori che hanno studiato le condizioni che permettono agli abitanti dell'Abchasia e dell'Hunza di vivere a lungo, hanno notato una certa differenza con le condizioni che caratterizzano le popolazioni della Vilcabamba. Queste ultime vivono in una piccola valle dell'Ecuador, a circa 2500 metri sul livello del mare. **La perenne primavera costituisce il clima ideale che permette loro di coltivare qualsiasi tipo di frutta, frumento e patate.** Si può dire che la percentuale di frumento e patate consumate sia di un pasto ogni due costituiti interamente da frutta. **Il loro territorio è una specie di giardino dell'Eden nello stato dell'Ecuador, nel quale crescono alberi di mango, papaia, banane e altra frutta tropicale.**

Proprio come in Abchasia e ad Hunza, queste popolazioni sono ugualmente attive. Lo stesso dr. Leaf, che ha visitato anche questi popoli, ha affermato che le calorie che un pasto può fornire loro sono **1300-1400 al giorno**, tuttavia essi sono così attivi e vigorosi da far sbalordire chiunque. Sono capaci di scalare i pendii delle montagne, si alzano presto la mattina e lavorano fino a mezzogiorno, tornano alle loro abitazioni e poi a lavorare nuovamente nel pomeriggio. **Il dr. Leaf non riusciva a capire come questi uomini potessero vivere così bene e con tanto vigore, con così poche calorie immesse giornalmente.** In teoria, avrebbero avuto bisogno di maggiori calorie indispensabili ai processi metabolici (generalmente stabilite intorno alle 75 calorie per ora per individuo). Evidentemente, molti dei nostri preconcetti in proposito devono essere rivisti, soprattutto per quel che riguarda la fisiologia e il consumo calorico individuali.

Il motivo principale che determina questa differenza lo si può riscontrare nel fatto che siamo abituati a mangiare cibi cotti piuttosto che crudi. **Questi popoli mangiano cibi crudi**, talvolta cucinano il frumento, le patate e qualche volta i fagioli ed altre verdure, tutti insieme in una pentola.

Ricapitolando: i criteri per una vita lunga sembrano essere connessi al luogo in cui si nasce, al clima e al modo in cui si vive: abbondanza di sole, aria pura, attività fisica vigorosa, consumo abbondante di frutta fresca e cibi crudi, verdure e, comunque, consumo limitato di altri alimenti.



C'è anche un altro aspetto che è possibile evidenziare presso questi popoli: **essi non consumano cibi trattati, lavorati, o sottoposti a qualsiasi processo che ne modifichi la struttura. Accanto a ciò, c'è il fatto che la loro vita è tranquilla, serena, priva di stress.** Non esiste una struttura politica o un governo; esistono delle autorità, ma mancano regole e leggi che possano condizionarli; non hanno mezzi di trasporto, vivono in abitazioni semplici. Quando confrontiamo il nostro stile di vita con il loro, ci rendiamo conto della differenza e del perché la nostra vita sia così breve.

Non si può considerare la civiltà come una sorta di benedizione: il fine comune dell'esistenza è quello di vivere una vita che valga la pena di essere vissuta, senza essere influenzati da falsi preconcetti che potrebbero portarci a credere che la nostra vita sia l'unica effettivamente degna di essere vissuta. È una questione di valori che crea la differenza: ciò che potrebbe avere valore per noi, non ha alcun significato per altri.

Ovviamente, si può essere attivi lavorando, ma, anche in questo caso, per svolgere un'attività che richiede bravura e intelligenza, occorrono degli anni. Molte persone impiegano molto tempo prima di apprendere ciò di cui hanno effettivamente bisogno, e spesso si verifica che vanno incontro a processi degenerativi o malattie, prima ancora di essere diventate produttive, morendo quando potrebbero vivere ancora a lungo. È un vero crimine, perché le nostre potenzialità sono distrutte e poche sono le persone a cui ciò non accade.

La longevità ha un significato particolare, un valore inestimabile che però non viene giustamente apprezzato dal tipo di cultura al quale siamo abituati: è un qualcosa, questo, su cui dovremmo cominciare a riflettere seriamente.

Bisogna tener presente che più lunga è la vita, migliore è stata la sua qualità.



Capitolo 5

L'UOMO È FATTO PER VIVERE PIÙ A LUNGO

(Herbert M. Shelton)

Un autore moderno, parlando della diffusa ed eterna ricerca di mezzi per prolungare la vita e la giovinezza, scrive: «Paragoniamo i nostri tempi a quelli passati e ci accorgeremo che gli amuleti vengono venduti ancora, così come un tempo a Babilonia, e che le panacee sono tuttora richieste. Un intero consesso di uomini istruiti potrebbe lavorare per anni senza comunque riuscire a ripercorrere tutte le possibili forme che il desiderio di giovinezza ha assunto. Europa, Asia, ciascun continente e isola ha la sua versione e presso tutti i popoli sono sempre esistiti uomini che hanno trasformato la speranza di molti in vantaggio personale».

Alcuni hanno meramente cercato il prolungamento della vita; altri hanno cercato di sconfiggere la sentenza: «Polvere sei e polvere ritornerai». Ma, qualsiasi cosa essi abbiano desiderato, persisteva la ricerca di qualche formula, di qualcosa di magico e misterioso con cui conservare giovinezza e vita. Teone, padre di Ipatia, aveva una formula per la trasmutazione dei metalli ed una per la giovinezza perpetua. Ponce de Leon è morto in Florida cercando la leggendaria “fonte della giovinezza”.

Cartesio, che è morto precocemente all'età di cinquant'anni, aveva inventato un rimedio che gli avrebbe dovuto permettere di vivere per cinquecento anni. Il professor Metchinkoff aveva scoperto che il latte acido era la più bramata panacea. Sophie Lepple, morta pochi anni fa, aveva intenzione di vivere mille anni: se avesse vissuto solo novecentoquarantaquattro anni di più, avrebbe potuto raggiungere il suo scopo. Voronoff e Steinach hanno trovato la soluzione al prolungamento della vita nel trapiantare nell'uomo ghiandole di scimmie; il giovane greco, Chri-

stos Paresco, l'ha trovata in un nuovo tipo di bagno: il meraviglioso bagno di sangue, che trae la sua efficacia da un brevettato e spaventosamente costoso tipo di doccia. È un puro e semplice inganno commerciale.

Anche l'alcool è stato per molto tempo acclamato come l'elisir di lunga vita. Un eminente biologo è ora alla ricerca della soluzione del grande mistero per mezzo dei raggi X. Nonostante che questi rappresentino una sorgente luminosa di gran lunga più potente della lanterna con cui Diogene aveva cercato un uomo onesto, io temo che lo scienziato sarà obbligato ad usare una "luce" di natura completamente diversa, prima di riuscire a scovare il luogo nascosto della giovinezza e della lunga vita.

Nella sua ricerca di mezzi per prolungare la vita e la giovinezza, l'uomo ha mostrato la stessa carenza d'intelligenza, la stessa credulità e la stessa fiducia nel magico che ha dato a vedere nella sua ricerca di "cure" alle malattie. Come Herbert Spencer ha molto astutamente rimarcato, **l'uomo non ricorre mai al metodo giusto prima di aver esaurito ogni possibile metodo sbagliato.**

La speranza di allungare la vita e la giovinezza ha una base su cui reggersi? Esistono elementi di base sui quali fondare le nostre speranze? Queste mi sembrano le prime domande alle quali trovare risposta. Guardiamo, dunque, per un momento, ad alcuni fatti che potrebbero incoraggiare la nostra ricerca.

Il grande Naturalista Buffon ha asserito: «l'uomo che non muore di malattia raggiunge dovunque l'età di cent'anni o più».

Il prof. Weisman di Frieberg ha detto: «la morte non è un iniziale attributo della vita; essa ha un'origine secondaria. Esistono animali che non muoiono mai, come per esempio gli Infusori o i Rizopodi, e, in genere, tutti gli organismi unicellulari».

Il celebre dr. Wm. A. Hammond ha affermato che la morte non è una necessità fisiologica, e che, se l'equilibrio tra costruzione e distruzione potesse essere attentamente mantenuto e accuratamente bilanciato, noi non dovremmo mai cessare di vivere, stando agli insegnamenti della fisiologia.

Il dr. Munroe, un famoso anatomista, ha detto: «la costituzione umana come macchina è perfetta; non contiene all'interno di sé alcun segnale attraverso il quale possiamo prevedere la sua degenerazione; è apparentemente fatta per funzionare per sempre».

Il dr. Morton nelle sue "Lezioni di anatomia" ha dichiarato: «il corpo umano come macchina è perfetta; non presenta caratteristiche che tendono alla decadenza, ed è calcolata per andare avanti cento anni, o potremmo dire in eterno, non abbiamo avuto esperienza del contrario».



Un celebre medico inglese, il dr. John Gardner, in uno studio sulla longevità ha asserito: «si dice che, prima del diluvio universale, gli uomini abbiano vissuto cinquecento o addirittura novecento anni, e, come medico, posso affermare che non esiste prova scientifica che possa contraddire e rendere ciò improbabile. È più difficile, in campo scientifico, spiegare perché gli uomini muoiano, piuttosto che credere che la vita possa durare mille anni».

Queste concezioni non differiscono sostanzialmente da quelle che illustreremo più avanti. Il corpo umano è un organismo che si rinnova e si adatta da solo, e manifesta la capacità di conservare questo processo a tempo indefinito.

Gli animali vivono mediamente da cinque a sette volte la durata del tempo che necessita loro per raggiungere la maturità. L'uomo, in quanto animale, dovrebbe comportarsi allo stesso modo. Esistono opinioni contrastanti a proposito del momento in cui esso raggiunge la completa maturità fisica, che avviene, comunque, tra i 20 e i 30 anni. Un uomo normale raggiunge la sua piena altezza intorno ai vent'anni, ma in quel momento esso non è mai completamente sviluppato. Comunque, se noi assumiamo l'età di venti anni come quella della maturità, l'uomo dovrebbe vivere fino a cento/centoquaranta anni. Se noi, invece, scegliamo, come è stato fatto, i venticinque anni, allora la vita dovrebbe durare di media fino ai 125/175 anni. Prendendo come momento di maturità i trenta anni, invece, la durata media della vita si aggirerebbe intorno ai 150/210 anni.

Tutto ciò guardando all'uomo solo come animale. Ma noi sappiamo che gli animali vivono quasi interamente sul piano istintivo, ed hanno un istinto perfettamente sviluppato fin dalla nascita; mentre l'uomo vive (o dovrebbe vivere) primariamente sul piano intellettuale e non ha che poche tendenze istintive. Il suo completamento intellettuale non è mai assoluto. Indipendentemente dalla durata della sua vita e dal tipo di sviluppo mentale, l'uomo alla sua morte conserva nel cervello cellule non ancora sviluppate. Questo sembrerebbe indicare che il suo cervello, e con questo anche il suo corpo, sia destinato ad un'esistenza indefinita.

Negli Stati Uniti la durata media della vita umana si aggira oggi intorno ai 55 anni per gli uomini e 57 per le donne, in Nuova Zelanda intorno ai 68 anni per la donna, mentre in India si aggira intorno ai 22 anni e mezzo per l'uomo. Si calcola che intorno alla metà del secolo scorso circa il 50% della popolazione umana moriva nella prima infanzia. Solo venti anni fa, metà della popolazione umana moriva prima del diciottesimo anno di vita.

Queste cifre sembrano indicare un aumentare progressivo della durata della vita. Ma questo aumento è solo apparente. È una questione di mortalità infantile. Centinaia di migliaia di bambini si salvano, ora, grazie a migliori cure, ma l'uomo adulto di oggi non è affatto avvantaggiato rispetto al passato. Non solo non vive



più a lungo, ma è sempre più soggetto a malattie degenerative, come il cancro, il morbo di Bright's, le varie malattie a del cuore o delle arterie, il diabete, le infermità mentali, ecc., che sono in rapido aumento tra le persone di mezza età. Non c'è stato, dunque, alcun aumento effettivo della durata della vita rispetto al passato.

Ma anche ora tutti coloro che muoiono nell'infanzia, nella giovinezza, nella maturità, compresi coloro che muoiono di vecchiaia, non muoiono in quanto hanno vissuto il massimo che fosse loro possibile; non muoiono perchè non avrebbero potuto vivere più a lungo; neppure muoiono in quanto Dio e la Natura li hanno predestinati, a quel momento. Esclusi coloro che decedono per morte violenta, **tutti muoiono per cause di origine patologica, che per la maggior parte sono evitabili.**

Queste cause saranno discusse in un altro capitolo.

Esistono più di 3500 persone, oggi, negli USA che hanno superato l'età di cento anni. Ma, se le rapportiamo all'attuale popolazione mondiale, esse non rappresentano che una goccia in un oceano. E in più, **alcune di queste, non valgono nulla sia mentalmente che fisicamente. Sono deboli, decrepite, la loro vista e l'udito non funzionano, sono inabili alle funzioni della vita, malate e morenti; vanno in giro barcollando sui loro bastoni nell'attesa dell'arrivo delle pompe funebri. Sono poche quelle persone che, dopo i 60 anni, non siano dei cadaveri ambulanti.**

La vita in tali condizioni è più un peso che un dono. Poche persone vorrebbero vivere 200 anni, se dovessero trascorrere gli ultimi 140 nella debolezza, miseria, sconforto, decrepitezza e semi-morte. Se una persona deve essere soltanto un membro tra le file della grande armata dei cadaveri ambulanti, allora una così lunga durata della vita diventa ben poco desiderabile.

Ma la natura non ha voluto che una così gran parte della vita umana dovesse essere trascorsa in debolezza, miseria e inutilità. L'uomo è stato creato per essere sano, forte e utile. Non di meno, la natura ha voluto che l'uomo dovesse entrare in un periodo di debolezza e sofferenza subito dopo il raggiungimento della maturità, più di quanto lo abbia voluto per gli animali inferiori. La natura neppure ha destinato che la vita umana fosse produttiva solo dai 20 ai 40 anni, riducendola poi, per altri 30, 60 o più anni, ad un peso da sopportare.

La natura non ha disegnato un organismo capace di vivere cento o duecento anni, con il proposito che questo diventi più o meno inutile dopo cinquanta o sessanta: essa non spende venti o trenta anni a perfezionare il corpo umano, con l'intenzione di buttarlo, poi, in un mucchio di rottami, per altri venti o quaranta.



Capitolo 6

LE SCOPERTE DEI BIOLOGI

(Herbert M. Shelton)

Si è ritenuto a lungo che l'inesorabile trascorrere del tempo danneggiasse in modo irreversibile le cellule degli organismi viventi. I biologi ora affermano che questo non è vero, che non c'è nulla nell'essenza del tempo e dei processi della vita, che debba necessariamente produrre morte. Essi sono convinti che il corpo umano non è una macchina che, prima o poi, è destinata a rompersi, che muore solo perchè ha vissuto abbastanza o troppo a lungo, teoria, questa, che è conforme a quanto già affermato nel primo capitolo.

Cos'è che ha convinto i biologi che non esiste nulla nel girare della Terra intorno al suo asse che può invecchiarci e ucciderci? Lo scopo di questo capitolo sarà proprio quello di riferire, in breve, alcune tra le numerose ricerche che hanno dato modo ai biologi di scoprire che, almeno relativamente alle cellule del nostro corpo, noi potremmo continuare a vivere in eterno.

Il dottor Carrel, del 'Rockefeller Institute' prelevò tessuti viventi di vario genere, e dopo averli sistemati in terreni di coltura appropriati, ne osservò la crescita e lo sviluppo. Poté così notare che, dopo pochi giorni, la velocità di crescita dei tessuti andava riducendosi, per cessare completamente nell'arco di due settimane circa. Questo risultato lasciava presupporre la fine dell'esperimento, ma il dottor Carrel scoprì che la sostituzione dei terreni di coltura, in modo da rimuovere le tossine formate dai tessuti durante la crescita e da fornire nuove sostanze nutritive, consentiva di prolungare il periodo di crescita cellulare di altre due settimane.

Rinnovando i terreni nutritivi ogni quattordici giorni, lo studioso riuscì, quindi, a prolungare la vita dei tessuti di molte settimane, ma la crescita di questi, molto rapida all'inizio, rallentò gradualmente, fino a quando lo sviluppo cessò e le cellule morirono.

In seguito, il dottor Carrel fece un'interessante modifica a questo esperimento: somministrò ai tessuti già descritti una soluzione di estratto tiroideo e di milza di un animale giovane. La crescita cellulare fu stimolata in modo tale che le cellule, in ventiquattro ore, aumentarono di quaranta volte il loro numero. In questo modo, lo studioso riuscì non solo a impedire alle influenze degenerative dei prodotti metabolici di rallentare gradualmente la crescita dei tessuti, portandoli alla morte, ma anche ad aumentare l'indice di crescita dei tessuti stessi, rendendo possibile, sembra, la continuazione dell'esperimento a tempo indefinito.

Il 17 gennaio del 1912 il dottor Carrel prelevò un pezzo di tessuto connettivo dal cuore di un pollo e fece in modo di mantenerlo in vita separatamente dal resto del corpo: il pezzo di cuore nel 1926 era ancora in vita e sembrava essere più forte e vigoroso che mai. Ogni giorno veniva lavato e gli veniva sostituito il terreno nutritivo. In questo modo, conservandolo pulito e propriamente nutrito, il pezzo di cuore cresceva così velocemente, che era spesso necessario suddividerlo e non sembrava affatto invecchiare, almeno nel senso di una diminuzione della sua vitalità. Il 21 novembre 1925, fu annunciato che la crescita di questo pezzo di tessuto era stata così rapida che, se questo non fosse stato spezzettato tutti i giorni, avrebbe ricoperto l'intera città di New York.

Burrows ha dimostrato che i muscoli del cuore di un embrione di pollo battono ritmicamente se collocati nell'opportuno terreno di coltura: frammenti di cuore, collocati su piastre e nutriti con sangue caldo, aumentano le loro dimensioni e presto cominciano a contrarsi, proprio come un intero cuore in un corpo vivente. Addirittura, i pezzetti più piccoli pulsano regolarmente a velocità maggiore delle parti più grandi. Nell'esperimento di Burrows, il frammento più piccolo produceva 120 pulsazioni al minuto, quella più grande 92.

Dopo tre giorni dal prelievo, le pulsazioni del frammento più piccolo scesero a 90 al minuto, e quelle dell'altro a 40. Sostituendo il sangue di coltura, i frammenti ricominciarono a battere velocemente; nel pulsare, le loro proporzioni aumentarono, finché si riunirono in un unico pezzo. Le due parti, che avevano battuto a velocità differenti, al momento dell'unificazione, assunsero un unico ritmo, pulsando contemporaneamente.

Sia Carrel che Burrows hanno scoperto che in vitro, cellule che mostrano segni di ciò che è chiamato invecchiamento, hanno bisogno soltanto di essere spostati in un nuovo mezzo di coltura per ritornare subito giovani, moltiplicarsi e crescere. In questo modo, il dottor Woodruff ha mantenuto in vita gruppi di cellule per 8500 generazioni, senza alcuna perdita di vitalità cellulare.

Parti di stomaco, reni, polmoni, fegato ed altri organi sono stati ricostruiti nutrendoli con sangue. Quasi tutte le parti del corpo sono state sottoposte ad espe-



rimenti di questo tipo e si sono dimostrate capaci di crescita e di ricostituzione. Qualunque parte del corpo, se aiutata dal nutrimento opportuno, si rinnova e si ricostituisce da sé, grazie al suo intrinseco potere di assorbire materiale nutritivo dai mezzi che la circondano, e grazie alla sua capacità di assimilare e trasformare tale materiale in materiale identico al proprio, e di dotarlo di proprietà vitali.

Nel corso di altri esperimenti, una parte di un embrione di coniglio fu collocata in una cella frigorifera e lasciata lì per un anno. In seguito, venne collocata su una piastra, nutrita e riscaldata; iniziò a crescere non appena si raggiunse la temperatura appropriata. Nelle stesse condizioni, un frammento osseo di un giovane maiale prese a crescere velocemente, mentre quello di un maiale vecchio dimostrò una crescita estremamente rallentata. Vari esperimenti hanno dimostrato che, in vitro, tessuti prelevati da organismi molto giovani cominciano a crescere presto, quelli prelevati da organismi adulti hanno bisogno di maggior tempo per iniziare la crescita, mentre quelli di un organismo vecchio necessitano di ancora più tempo.

La pratica di innestare piante e alberi è familiare a tutti. È in effetti così comune che, tutti la considerano una cosa naturale. In tempi recenti è stato portato a termine con successo anche l'innesto di parti animali. Ad esempio, frammenti di pelle sono stati messi in celle frigorifere per evitare il deterioramento, e, dopo averceli lasciati per alcuni mesi, sono stati tirati fuori, e nutriti con sangue caldo finché hanno ripreso a crescere. Si sono formati, in ordine perfetto, vari strati di epidermide, i pori e il complicato sistema sudoriparo: in questo modo nuovi pezzi di pelle, collocati sulla carne nuda, dove la pelle era stata strappata o bruciata, crescevano e si riunivano con i contorni.

Frammenti di ossa sono stati prelevati da animali morti da poco, e nutriti con sangue fresco, con il risultato della rigenerazione di un osso intero. Frammenti di questo nuovo tessuto osseo sono stati innestati su ossa che, per qualche causa, avevano subito distruzioni in qualche loro parte: l'osso è cresciuto e si è unificato con il resto dell'osso che lo circondava.

Durante la guerra, i chirurghi approfittarono largamente dei soldati oltremare ed effettuarono molti esperimenti su di loro. Quante vite furono, in questo modo, inutilmente distrutte è impossibile sapere. Ma non fa parte di questo capitolo il proposito di discutere questa parte dell'argomento. Piuttosto preferiamo, in questo momento, prestare semplicemente attenzione ad una serie di risultati che sono stati raggiunti con successo su quei pochi che non morirono durante gli esperimenti.

Se un organo del corpo era stato distrutto da un proiettile, o comunque ferito, veniva sostituito con uno nuovo prelevato da un soldato ucciso da poco, e, in molti casi l'organo riprendeva a funzionare regolarmente. Molti reni sono stati asportati



e rimpiazzati da altri, e perfino vene e arterie sono state trapiantate con successo.

Il dottor Magitol asportò da un paziente un globo oculare e lo ripose nelle celle frigorifere per un uso futuro. Tempo dopo, arrivò un paziente con una ferita all'occhio causata da una grave bruciatura da calce viva. Il dottor Magitol asportò la parte colpita (l'angolo del globo oculare), poi tagliò una parte simile dal globo oculare che aveva conservato e la sistemò nell'occhio del paziente. La parte crebbe, e l'occhio danneggiato si ricostituì, si dice, senza lasciare cicatrice.

Si fa molto rumore a proposito della “recente scoperta” che, quando una persona viene dichiarata morta, non tutte le parti di essa sono effettivamente morte. Questa. “recente scoperta” è, invece, nota da lungo tempo. Infatti, era già riportata dagli studi antichi di fisiologia, in quei trattati scritti molto tempo prima che gli “scopritori” di oggi nascessero. Comunque, sta a recenti esperimenti aver provato che parti del corpo, in condizioni favorevoli, continuano a vivere e a crescere per un pò di tempo dopo la morte del corpo stesso.

Si è osservato, ad esempio, che una parte della colonna vertebrale di una rana, collocata in un mezzo appropriato, mantenuta calda, e protetta da danneggiamenti, in laboratorio cresce costantemente per due giorni e dieci ore, (cinquantotto ore), aumentando di parecchie volte le proprie dimensioni rispetto a quelle originarie, invece, queste stesse cellule, in “vivo” resistono solo per circa 20 minuti all'anemia che deriva dall'arresto della circolazione in seguito alla morte, e poi cominciano anch'esse a morire.

Il prof. Pozze dell'Accademia di Medicina, grazie alla abile collaborazione di altri scienziati, riuscì a rimuovere gli organi vitali di un gatto vivo e a porli in una incubatrice, dove li nutriva con sangue e li manteneva alla normale temperatura di un gatto vivo. Gli organi portarono avanti le loro funzioni per molte ore: lo stomaco digeriva il cibo somministrato, l'intestino si muoveva nel modo abituale, il cuore batteva, i polmoni respiravano e la circolazione veniva descritta come perfetta. Solo la capacità di eliminare i rifiuti tossici dalle cellule era molto limitata.

Tutti gli esperimenti elencati fin qui, e molti altri simili, dimostrano ciò che era già noto da tempo, e cioè che le cellule di un corpo animale necessitano, se devono continuare a vivere, crescere e riprodursi, di nutrizione appropriata, adeguato drenaggio, di una temperatura adatta e di protezione da violenze. Le cellule che costituiscono il corpo degli animali non sono capaci di esistenza indipendente in circostanze ordinarie, a causa del loro carattere specifico.

Una volta che le cellule di un embrione in via di sviluppo si sono differenziate, diventano incapaci di tornare al loro precedente stato non differenziato. Questo, per dire che cellule muscolari, una volta che sono diventate tali, non possono



essere altro che cellule muscolari, cioè, prendendo a prestito quanto scritto nel “Delafield and Prudden” (Testo base di patologia), «quando la differenziazione raggiunge uno stadio così avanzato che si sono formati diversi tipi di tessuto, come il tessuto connettivo, l’epitelio, il muscolo, il nervo, questi si reincorporano nel metaplasma». Non è provato che tessuti mesoblastici possono essere convertiti in quelli di tipo epiblastico o imeblastico, e viceversa. Una volta che queste cellule si sono differenziate e rivolte ad una particolare funzione, non possono più cambiare e diventare di tipo diverso, con altre e differenti funzioni. Da ciò deriva la loro dipendenza dal corpo e la loro inutilità se separate da questo.

Comunque, questi esperimenti servono a rafforzare un determinato fatto di comune osservazione che è stato denominato la legge della cellula. Questa “legge” è stata formulata in questi termini: «Ogni cellula del corpo continua ad esplicare le funzioni alle quali è stata designata per tutta la durata del suo ciclo di vita, ammesso che il suo ambiente le resti congeniale».

Questa legge sembrerebbe indicare che, se le cellule del corpo venissero mantenute, continuamente, in un ambiente congeniale, l’uomo potrebbe vivere molto più a lungo di quanto gli è possibile adesso, e forse potrebbe, addirittura, vivere in eterno.

Ovviamente non abbiamo mezzi per dire quanto un uomo possa vivere, almeno fino a quando l’esperimento non sarà effettuato su un sufficiente numero di persone, a cominciare dalla nascita, se non, addirittura, prima ancora.



Capitolo 7

I MECCANISMI DI NUTRIMENTO E DI DRENAGGIO DELL'ORGANISMO VIVENTE

(Herbert M. Shelton)

Il dr. Carrel ha affermato che il frammento di cuore di pollo, tenuto in vita per 12 anni, avrebbe raggiunto dimensioni tali da ricoprire l'intera città di New York, se non fosse stato giornalmente spezzettato. Ma tale affermazione è falsa.

Il bisogno di nutrimento e drenaggio è, infatti, talmente grande che, se a quel pezzo di pollo dell'esperimento del dr. Carrel, fosse stato permesso di crescere fino a determinate dimensioni, esso avrebbe, immediatamente, cominciato a morire di fame e di autoavvelenamento. Non lo avrebbero potuto salvare neppure i lavaggi quotidiani e la nutrizione della sua superficie esterna operata dagli scienziati infatti, speciali meccanismi sono necessari per convogliare il nutrimento alle cellule interne e per espellere completamente i rifiuti. Nell'organismo animale questo lavoro viene portato a termine da un meraviglioso e complesso sistema di organi specializzati e dalle funzioni da questi compiute.

Gli organi sono perfettamente adattati alla vita nel corpo; essi sono capaci di rimpiazzare, attraverso la crescita e la riproduzione, così come effettuato dagli scienziati in laboratorio, tutte le cellule danneggiate o distrutte. Grazie al loro potere di assimilazione ed autoconservazione, gli organismi viventi mantengono la loro condizione naturale, nonostante i cambiamenti ai quali vengono sottoposti dall'influenza di forze esterne e dal loro naturale deterioramento. La stabilità ed integrità della struttura e delle funzioni, che possiamo notare, è data dal formarsi continuo di nuove cellule e dalla produzione di cellule che prendono il posto

di quelle che si sono deteriorate o che sono state espulse. Affinché questo lavoro di ricostituzione possa avvenire, è necessario che le cellule, che compongono il corpo, vengano fornite dell'opportuno mezzo nutritivo e che le scorie siano prontamente eliminate. È essenziale che venga fornita anche la temperatura giusta.

Gli organi che compongono il corpo animale producono il mezzo nel quale le cellule vivono. Il corpo è capace di regolare e mantenere la propria temperatura a un livello desiderato, seppure entro certi limiti, è, inoltre, provvisto di organi il cui compito è quello di prelevare sostanze nutritive grezze dagli alimenti introdotti dall'ambiente esterno e di prepararle all'uso che ne faranno le cellule; altri organi sono addetti al trasporto di tali sostanze alle cellule; altri ancora eliminano dal corpo, o dal mezzo in cui esso è immerso, tutte le scorie e i veleni che si sono formati durante il processo di suddivisione delle cellule, o che sono penetrati nel corpo dall'esterno.

In circostanze normali l'ameba non dovrebbe morire. Escludendo la morte per violenza, avvelenamento, o fame, essa dovrebbe continuare a dividersi e ridiversi per sempre. Si suppone, dunque, che l'ameba posseda vita eterna. Quali sono le condizioni sulle quali si basa la sua vita? Per quanto è possibile stabilire, esse sono: appropriato nutrimento, acqua e ossigeno, giusta temperatura e mancanza di avvelenamento e violenza. Potremmo dire che la vita dell'ameba dipende da un ambiente favorevole e congeniale, e che, di conseguenza, fino a quando tale ambiente rimane congeniale, essa continua a funzionare e a riprodursi.

Le piante e gli animali di grandi dimensioni sono formati da un grande numero di cellule riunite insieme. Quando le cellule sono molto ammassate, come nel corpo di un verme, la condizione di queste è ben diversa da quella di una cellula che forma un organismo indipendente. Il suo ambiente circostante è costituito, per lo più, da altre cellule associate. Pochissime sono in contatto diretto con il mondo esterno, essendo sommerse, in gran numero, dalle loro sorelle. Esse sono isolate dai rifornimenti di cibo, dall'ossigeno dell'aria e dall'acqua. Una cellula così posizionata perirebbe subito, se non fossero prodotte provviste specifiche per le sue esigenze. Le cellule che compongono il corpo animale sono simili, anche se più complesse, all'ameba. Sono tutte di origine comune, ma hanno assunto funzioni e caratteri largamente differenti, e questo è dovuto alle differenti condizioni in cui esse dovranno vivere. L'ameba, conducendo un'esistenza indipendente, deve esplicare tutte le funzioni necessarie alla sua esistenza, soprattutto quelle legate alla preparazione e al trasporto delle sostanze nutritive grezze. Nell'animale multicellulare la specializzazione, che raggruppa le cellule in tessuti, ciascuno con uno specifico lavoro da svolgere, implica la dipendenza di ciascun tipo cellulare dall'altro. Mentre l'ameba, come cellula, è autosufficiente, le cellule di un ani-



male non possono continuare a vivere in modo normale, se separate dal resto del corpo. L'associazione di cellule in un organismo rende necessaria la formazione di speciali strutture che svolgano uno speciale lavoro. Le funzioni speciali sono quelle non comuni a tutte le cellule, e che non sono essenziali alla vita della cellula per se stessa, ma che lo sono per la vita dell'organismo. La funzione speciale varia grandemente a seconda delle diverse cellule, in quanto alcune, come le cellule dell'osso, servono da supporto ad altre strutture; altre, come le cellule della pelle, fungono da protezione. Alcune, come le cellule dei reni, espellono materiali di rifiuto; alcune cellule del fegato secernono bile, altre conservano glicogeno, ecc.. Le funzioni fondamentali sono, invece, quelle che sono comuni a tutte le cellule e che sono essenziali alla vita della cellula per se stessa.

Ciò che è vivente si riproduce, moltiplica le sue parti e si sviluppa grazie a questa ripetizione. A tal fine esso seleziona, dalla materia che lo circonda, tutti gli elementi che riesce ad organizzare come parti della sua struttura, rifiutando e rigettando prontamente tutti gli altri (condizione necessaria al mantenimento della sua integrità vitale). Nella pianta o nell'animale, o dovunque regni vitalità, assimilazione, crescita, il rifiuto e il rigetto sono azioni costanti, e l'energia di ogni parte deve avere un rapporto costante con quella delle altre. Questo processo di autoformazione da materiali dissimili, che è una peculiarità tipica degli esseri viventi, e senza il quale essi non avrebbero vita, avviene grazie all'assimilazione e alla trasformazione. Questo processo è chiamato nutrizione. La nutrizione è l'insieme dei processi che riguardano il mantenimento della condizione normale della cellula e che includono la crescita e la rigenerazione. Di conseguenza, se essa è compiuta in modo adeguato, le cellule e i tessuti riescono ad esplicare le loro funzioni e ad eseguire le loro caratteristiche attività; e tutto ciò per svilupparsi e mantenersi. Lo sviluppo è il processo attraverso il quale ogni parte di un organismo vivente subisce una differenziazione, adattandosi allo svolgimento delle funzioni a cui l'organo è preposto. La crescita, che coincide in parte con lo sviluppo e continua dopo di esso, è, in termini appropriati, il normale aumento di dimensioni, tramite l'utilizzazione di materiali della stessa natura. Nella crescita, infatti, non avviene alcun cambiamento di forma, struttura o funzione. Le parti acquistano solo peso e grandezza, e, se acquistano maggiore attività, essa sarà dello stesso tipo di quella esercitata prima. La rigenerazione è il processo di riparazione e ricostruzione, attraverso il quale le strutture distrutte o danneggiate di un tessuto, o di un organo vengono sostituite. Sviluppo, crescita e rigenerazione vengono compiuti grazie alla proliferazione delle cellule, e, nel caso specifico dello sviluppo, dalla differenziazione. Da cosa nasca la differenziazione non si sa, né probabilmente si saprà mai, ma è noto che il principio che determina lo sviluppo dell'embrione, dall'uovo fino alla nascita, è lo stesso che consente la costante rigenerazione e la crescita dell'individuo, dalla nascita in poi.



I processi della vita cellulare sono portati avanti soltanto in un mezzo nutritivo in forma di soluzione, poiché la vita delle cellule è possibile solo quando il loro nutrimento è in forma liquida, in modo che esse lo possano assimilare.

L'ameba, come detto prima, vive nell'acqua, o in sostanze contenenti liquido. Le cellule che compongono le piante e i corpi animali, allo stesso modo, richiedono un liquido in cui vivere.

In tutte le forme più grandi esiste un mezzo liquido in movimento che scorre in continuazione. Negli animali questo mezzo è rappresentato dal sangue e dalla linfa, nelle piante soltanto dalla linfa. Questa bagna tutte le cellule e funge da mezzo di trasporto, fornendo ad esse il cibo e l'ossigeno e rimuovendo i loro rifiuti. Negli animali superiori, il liquido linfatico viene in diretto contatto con la maggioranza delle cellule. Da questo, le cellule assorbono il loro approvvigionamento di cibo ed ossigeno, e in questo scaricano i loro rifiuti. Le riserve del liquido linfatico sono sempre assai limitate, così esso viene costantemente rifornito dal flusso del sangue, che gli scorre vicino velocemente, in vasi le cui sottili pareti permettono il passaggio del materiale dall'interno all'esterno e viceversa. Il sangue scambia il suo ossigeno, appena prelevato dai polmoni, con l'anidride carbonica del liquido linfatico. Successivamente, esso trasporta l'anidride carbonica ai polmoni e la scambia con altro ossigeno. Allo stesso tempo, scambia il nutrimento fresco con i rifiuti delle cellule e trasporta questi detriti agli organi escretori per l'eliminazione.

Esattamente come l'ameba si rifornisce di cibo ed ossigeno dall'acqua, o dal fango in cui vive e si muove, ed espelle i propri scarti nello stesso liquido, così le cellule che compongono gli organi del corpo animale si riforniscono di cibo dal liquido linfatico a contatto del quale vivono e si "muovono" ed espellono i loro rifiuti nello stesso liquido.

Se un nervo di un organo viene leso, questo perde sensibilità e capacità di muoversi, forse si atrofizza, ma non necessariamente muore. Da ciò appare chiaro che la funzione organica non è in relazione solo con l'innervazione. Se invece togliamo la nutrizione e il drenaggio ad un organo, la sua morte è una questione di minuti. Questo esempio può servire a mostrare la relativa importanza della nutrizione e del drenaggio, comparata all'innervazione; però non dobbiamo perdere di vista il fatto che la nutrizione e il drenaggio, negli animali superiori, rappresentano funzioni organiche e che, in qualunque circostanza naturale, il metabolismo è capace di conservare la nutrizione e il drenaggio al livello necessario per una vita sana. L'assimilazione del cibo, l'assorbimento di aria e di acqua e la distribuzione di queste alle cellule, la rimozione dei detriti cellulari e delle tossine, sono tutte funzioni esplicate da organi, mentre il cibo, l'aria e l'acqua non sono altro che sostanze passive sotto il controllo di tali organi.



Negli esperimenti osservati in precedenza, la vita, la crescita e la riproduzione sono un capolavoro di nutrizione, drenaggio e riscaldamento strettamente controllati dagli scienziati in laboratorio; allo stesso modo, la vita, la crescita e la riproduzione dei tessuti del corpo sono un capolavoro di nutrizione, drenaggio e riscaldamento strettamente controllati dal sistema nervoso e dagli organi attraverso i quali quest'ultimo compie il suo lavoro. Se il sistema nervoso viene privato di ciò, ne conseguono molteplici fenomeni patologici, inclusa, ad un certo punto, la morte. Respirazione e circolazione, nutrizione e drenaggio si arrestano improvvisamente, se la causa che danneggia il sistema nervoso è applicata con forza sufficiente. Se invece applichiamo la causa più gradualmente, in modo che anche il sistema nervoso venga danneggiato in maniera graduale, in pochi giorni, forse, o in pochi anni, si possono ottenere quei fenomeni patologici che sono stati classificati come “malattie”, e ai quali sono stati attribuiti nomi diversi.

Risulta, così, chiarita la grande importanza del sistema nervoso e degli organi vitali, attraverso i quali esso esplica le funzioni della vita animale. Per questo bisogna tenere a mente che l'interdipendenza tra le varie parti del corpo è tale che qualsiasi lesione ad una di esse colpisce immediatamente tutte le altre. Nutrizione e drenaggio sono essenziali alle strutture nervose, così come lo sono a quelle muscolari o ghiandolari. L'ossigeno è richiesto dai nervi, così come dai muscoli. Se, per una qualunque causa, i polmoni vengono danneggiati e l'ossigenazione del sangue pregiudicata, l'intero sistema ne soffre. Se la respirazione si ferma completamente per alcuni minuti, il risultato immediato è la morte dell'intero corpo. Il danno che subisce il cuore, interrompendo la circolazione, risulta nella morte somatica. L'unico obiettivo del cuore, e del suo organo accessorio, il sistema vascolare, è di distribuire alle varie parti del corpo il materiale nutritivo. La morte sopraggiunge in quanto la nutrizione e il drenaggio sono cessati. La distruzione o la seria menomazione dei reni, ad esempio, presto si risolve in morte per avvelenamento, in quanto questi smettono di liberare il sangue dal suo carico di tossine, prima del suo ritorno ai tessuti. Così le tossine si accumulano in quantità così grandi da soffocare le cellule, arrestando tutte le funzioni.

Il corpo umano è adeguatamente equipaggiato di speciali organi, la cui funzione è di mantenere le cellule fornite di cibo, acqua, ossigeno e calore, e di portar via dalle cellule, gettandoli fuori del corpo, tutti i detriti e veleni che si formano all'interno di esso o che lo penetrano dall'esterno. Non c'è bisogno di provare che il corpo è pienamente capace di soddisfare le sue cellule per queste condizioni di continua vita attiva. Non c'è, quindi, ragione di credere che le cellule del corpo non possano vivere così a lungo e perfettamente nel corpo stesso, come negli esperimenti degli scienziati, se le funzioni della vita non sono intaccate.



Capitolo 8

IN CHE MODO VIENE INTACCATA L'EFFICIENZA DEL CORPO

(Herbert M. Shelton)

La biologia, così come viene insegnata, può essere definita come uno sforzo per sostenere le teorie meccanicistiche della degenerazione spontanea della vita e la conseguente trasformazione delle specie. Il prof. Pearl, della John's Hopkins University, professore di fama mondiale, dice che il processo meccanicistico e non intelligente della SELEZIONE NATURALE “rende ogni parte (del corpo) soltanto abbastanza buona per andare avanti”. Questi asserisce che mentre la selezione naturale, troppo a lungo screditata, produce alcuni organi che sono capaci di vivere a tempo indeterminato, una larga parte del corpo è semplicemente provvisoria, e afferma anche che la morte sopraggiunge in quanto queste parti “provvisorie” non possono sopportare lo “sforzo” di vivere. Esse vengono a cedere, e questo, prima o poi, produce la morte. Ci fermeremo più a lungo su questo argomento in un altro capitolo.

Al di là delle ipotesi, qualsiasi organo del corpo umano, se non è menomato o difettoso dalla nascita, o per cause operanti dopo la nascita, è capace di svolgere molto più lavoro di quanto sia necessario per la vita dell'organismo. Il cuore e i polmoni, per esempio, sono capaci di aumentare in grande misura il loro lavoro, se l'organismo è chiamato ad una corsa di 300 piedi, o perfino ad una maratona di 10 miglia spingendo un carrello.

I reni sono capaci di aumentare la loro attività e di assumere parte del lavoro della pelle se, per una qualsiasi ragione questa non può portare a termine tutti

i suoi doveri. La pelle, quando una persona è sottoposta a grande calore o ad un vigoroso sforzo muscolare, è capace di incrementare le sue attività di molte volte. Lo stomaco, il fegato, l'intestino sono capaci di svolgere un lavoro assai più grande di quanto gli effettivi bisogni della vita richiedano.

Gli organi di un corpo normale sono capaci di svolgere le funzioni della vita, in circostanze ordinarie, senza sforzo, finché non vengono intaccati.

Il nostro problema, perciò, è di trovare e rimuovere le cause del deterioramento organico.

Se anche le cellule, che vengono mantenute pulite e opportunamente nutrite, invecchiano, nel senso che perdono la loro vitalità, e, se nel corpo umano esistono organi e funzioni capaci di liberarlo completamente da tossine e detriti, cos'è che deteriora questi organi, in modo tale che le cellule, invecchiano, perdono la loro vitalità e muoiono? E com'è possibile questo, se esiste un processo che mantiene le cellule costantemente fornite di scorte di materiale nutritivo? I meccanicisti, che si autodefiniscono biologi, affermano che questo peggioramento è il necessario risultato dell'azione comunitaria delle cellule del corpo, ma questa è soltanto un'asserzione senza fondamenti effettivi su cui basarsi.

Le cellule in laboratorio, come abbiamo visto, muoiono per fame o per avvelenamento. Perché, quindi, affermare che la morte di un intero organismo sia dovuta ad altre cause? I prodotti del metabolismo non eliminati, la distruzione delle cellule in caso di malattia, e le tossine assorbite dall'esterno, sono capaci di distruggere le cellule del corpo, esattamente come avveniva negli esperimenti degli scienziati. Farmaci, sieri, antitossine, vaccini, ecc., che vengono assunti dal corpo, per risolvere qualsiasi problema, uccidono le cellule e danneggiano gli organi. La morte per fame delle cellule, risultante dall'assunzione di cibo deteriorato o dal danneggiamento della digestione e dell'assimilazione, è capace di distruggere tutti gli organi del corpo. Sarebbe, ovviamente, al di sotto della dignità dei cosiddetti scienziati prendere in considerazione queste cose, innanzitutto, in quanto non presentano mistero alcuno e, in secondo luogo, la loro considerazione potrebbe non piacere alla medicina di Stato o ai fabbricanti di "cibo". Gli scienziati devono servire i loro padroni.

Nel capitolo precedente abbiamo appreso che tutte le funzioni del corpo sono controllate dal sistema nervoso, con la sola eccezione del sistema nervoso stesso. Con un completo funzionamento dell'energia nervosa, tutte le funzioni del corpo saranno vigorose ed efficienti. Quando, invece, la forza dei nervi è inadeguata, le funzioni ritardano, diventando deboli e menomate.

In caso di funzioni menomate, dovute ad un abbassamento della forza nervosa, detta ENERVAZIONE, i processi di nutrizione e drenaggio non si svolgo-



no in modo normale e, conseguentemente, cominciano gradualmente il digiuno e l'avvelenamento delle cellule.

L'integrità funzionale e strutturale del corpo soffre e il processo di morte comincia. Quanto tempo sarà necessario fino al momento della morte somatica (che è la morte effettiva del corpo, a differenza della morte delle cellule) ha relativa importanza.

L'energia nervosa è una quantità fluttuante. Essa cresce e diminuisce da un giorno all'altro, da un'ora all'altra e da un minuto all'altro, a seconda della natura o del grado delle nostre attività o del tipo di ambiente. Ad ogni aumento o diminuzione della nostra energia nervosa corrisponde un aumento o diminuzione dell'efficienza funzionale. Gli organi che, per ereditarietà o abuso, sono più deboli, subiranno un danneggiamento maggiore nelle loro funzioni, nel momento in cui la potenza nervosa diminuisce. Il grado di danneggiamento funzionale può variare da un peggioramento impercettibile fino ad una parziale, o addirittura totale sospensione della funzione (come si osserva spesso negli shock).

I poteri digestivi si abbassano; la secrezione enzimatica non è più proporzionata alla quantità di cibo ingerita; si verifica l'indigestione (o decomposizione batterica di cibo) con la conseguente formazione di un'intera serie di tossine, alcune delle quali vengono assorbite.

L'attività dell'intestino diminuisce, generando costipazione. L'azione dei reni viene intaccata e l'escrezione attraverso questo canale rallenta. Il fegato e le ghiandole linfatiche vengono danneggiati: il loro potere di rendere innocui, attraverso la trasformazione chimica, i detriti e le tossine del corpo, viene indebolito. Viene limitata anche la capacità del fegato, del pancreas e delle altre ghiandole di trasformare il cibo per le cellule, così come diminuisce l'eliminazione dei rifiuti attraverso la pelle ed i polmoni. Tutto questo comporta il graduale accumulo, nel sangue, nella linfa, nelle secrezioni e nelle cellule, di varie tossine o veleni, che venivano chiamati dal dr. Jennings "ARRETRATI DI SPURGO". L'enervezione altera tutto il metabolismo e questa alterazione, una volta innescata, determina la lenta morte per fame e per avvelenamento delle cellule. Il processo di morte cellulare, che a questo punto comincia, è lento e graduale e può protrarsi per molti anni.

L'accumulo delle tossine, alcune delle quali sono potenti acidi, distrugge gradualmente le cellule funzionanti dei vari organi del corpo (fegato, pancreas, reni, colonna vertebrale, cervello, cuore, ecc.), generando il diabete, il morbo di Brights, l'atassia locomotoria, la paresi, la paralisi, le infermità mentali ed altre malattie nervose; o del cuore, o delle arterie, ecc.. Le irritazioni locali, le congestioni e gli indurimenti, causati da queste tossine, spesso producono tumori.



In precedenza abbiamo appreso che le cellule, se sono nutrite e lavate quotidianamente, sembrano essere capaci di vivere a tempo indeterminato. Non muoiono né invecchiano nel senso comune di queste parole. Quando la morte non è di tipo violento, esse muoiono per fame o per avvelenamento. Il corpo è provvisto di organi che hanno la funzione di garantire e preparare il nutrimento adatto alle cellule e di estrarre le tossine dalle cellule stesse, eliminandole dal corpo. Abbiamo visto che a causa dell'ENERVAZIONE ha luogo un deterioramento delle funzioni sia nutritive che eliminatorie, seguito dall'instaurarsi della TOSSIEMIA e, in qualche modo, della MORTE PER FAME delle cellule. Il corpo impara a tollerare le tossine, ma questo non diminuisce gli effetti distruttivi di queste ultime. Così come il consumatore di oppio impara a tollerare grandi dosi di oppio, e queste sembrano produrre soltanto una sensazione di apparente benessere, ma in realtà minacciano e distruggono il corpo, così la TOSSIEMIA, nonostante sia tollerata e non sembri nuocere al corpo, in effetti lo minaccia e lo distrugge. Così, a poco a poco, la vecchiaia e la malattia si insinuano dentro di noi, ignari di tutto ciò. Noi veniamo uccisi dalle tossine che abbiamo imparato a tollerare.

Se il corpo non imparasse a tollerare le tossine, se resistesse sempre vigorosamente e le rigettasse, non potrebbe mai verificarsi alcuna tossiemia cronica. In tal caso, o il corpo si esaurirebbe nelle sue lotte contro le tossine, oppure noi saremmo costretti a rivedere il nostro modo di vivere e a conformarlo alle leggi della vita. **È proprio la capacità di tollerare che ci inganna e ci porta a preservare nel nostro modo di vivere che favorisce la malattia; ci dà la possibilità di accogliere in noi i nostri peggiori nemici, e alla fine ci uccide.** La capacità di tollerare, che equivale alla immunità medica, è la causa della morte.

Uno degli effetti negativi della tossiemia cronica è la lenta, graduale e certa distruzione delle cellule funzionanti dei vari organi del corpo. Esse vengono lentamente avvelenate dalle tossine che il corpo ha imparato a tollerare. Il corpo è dotato del potere di sostituire le cellule danneggiate con delle nuove, ma, a causa della tossiemia e della enervazione, questo potere è largamente ridotto. Queste cellule, invece di essere rimpiazzate da altre dello stesso tipo, sono sostituite da tessuto connettivo, che produce quello che è chiamato "tessuto cicatriziale", un ben inutile sostituto. È la sostituzione delle normali cellule del fegato con tessuto cicatriziale che produce ciò che è comunemente noto come fegato cirrotico.

La stessa cosa accade nel cervello, nella colonna vertebrale, nelle arterie, negli occhi, nelle orecchie, nei reni, nei polmoni, nel cuore, nel pancreas, ecc formando quelle condizioni associate alla "vecchiaia" che sono chiamate indurimento o sclerosi dei tessuti e degli organi. Qualsiasi irritazione prolungata, come quella causata dalle tossine, di un organo o di una parte di esso si risolverà nella crescita eccessiva del tessuto connettivo alterando, così, la sua efficienza.



Circa 400 anni fa in Inghilterra, durante l'autopsia di Thomas Parr – **morto alla veneranda età di 152 anni** – praticata dal dr. Harvey, che aveva scoperto la circolazione del sangue, ci si accorse che l'uomo era scampato al processo di invecchiamento: il suo corpo era quello di un uomo giovane. Egli avrebbe potuto vivere ancora per 150 anni o più, se i suoi medici non avessero avuto fretta di salvargli la vita. Essi avevano operato su di lui salassi e lo avevano purgato, e di conseguenza l'avevano ucciso per salvarlo, dato che il re, a forza di offrirgli vini e bevande, lo aveva trascinato in una malattia grave. **(Se vuoi vivere e lungo, mantieni i tuoi tessuti morbidi e freschi, evitando la tossiemia e stai alla larga dai medici che ti uccidono curandoti.)**

Qualunque tossina, formata nel corpo o assunta dall'esterno, è capace di provocare il processo di indurimento dei tessuti. La rapidità con cui esso è prodotto dipenderà dalla quantità e dalla forza del veleno e dalla resistenza che il sistema è capace di opporre al veleno stesso. **L'alcol, il tabacco, il tè, il caffè, le spezie, il sale e tutti i farmaci, sieri e vaccini, così come le eccessive paure, le preoccupazioni, le ansie, le gelosie, la mancanza di sincerità, ecc., producono l'indurimento dei tessuti del corpo.**

Il processo di indurimento che si verifica nel corpo con l'avanzare dell'età sembra colpire certe persone prima di altre. È probabile che in tali persone ci sia una tendenza ad invecchiare precocemente e rapidamente. È certo, comunque, che due persone che vivono pressoché nello stesso modo non invecchieranno insieme. Uno invecchierà più velocemente dell'altro.

Una vita imprudente, chiaramente, affretta il processo di invecchiamento. Coloro che sono predisposti all'invecchiamento precoce saranno portati verso questo da tutti gli stimolanti ed eccessi (come tè, caffè, cacao, alcol, tabacco, farmaci di ogni tipo, eccessi sessuali, mentali e fisici, "ore tarde", preoccupazione, paura, ansia, ecc.) e dalle indulgenze di ogni tipo che pesano sulle energie nervose e portano all'ENERVAZIONE e, quindi, alla TOSSIEMIA.

Le parti del corpo non invecchiano tutte alla stessa velocità. Lo possiamo notare, ad esempio, in coloro che sono colpiti da sclerosi, ma i cui reni sono in relative buone condizioni, e i cui occhi funzionano ancora bene. Neanche le arterie invecchiano tutte allo stesso modo: esse possono indurirsi in alcuni punti e rimanere relativamente normali in altri. Quando le arterie si induriscono e si ispessiscono, diventano meno capaci di compiere il loro lavoro estremamente delicato, cioè il rinnovamento della vita delle cellule e l'eliminazione dei rifiuti. L'indurimento dei tessuti spesso interferisce con i processi di nutrizione e drenaggio e danneggia le funzioni dei tessuti stessi, così da colpirne anche altri. Le orecchie possono subire indurimento, intaccando l'udito, mentre, allo stesso tempo, gli occhi rimangono buoni, o viceversa.



Le parti del corpo che sono più deboli, quelle che oppongono minore resistenza alle tossine, sono più vulnerabili. Similmente, quelle parti che sono soggette all'irritazione maggiore e sono, perciò, riempite di una quantità eccessiva di sangue, si induriscono più rapidamente di altre parti.

Conoscere la causa di questa condizione equivale a conoscere il modo per prevenire tale sviluppo. Se un determinato modo di vivere comporta l'indurimento dei tessuti del corpo e un conseguente danneggiamento dei loro poteri, non ci dovrebbe essere bisogno di sforzi per bandire un tale modo di vivere. Se l'irritazione del cuore, delle arterie, del fegato, dei reni, del cervello, ecc., è provocata dall'uso di alcol, allora, senza dubbio, la strada più logica e razionale da prendere sarebbe quella di smettere di consumare alcol. Sarebbe, comunque, meglio evitare influenze del genere fin dall'infanzia.

Molte sfere di cristallo e molti indovini hanno predetto un tempo nel quale un uomo vecchio dovrebbe tornare ai giorni della giovinezza, la sua carne dovrebbe essere più fresca di quella di un bambino. Io non so che cognizioni avesse Job di fisiologia e di patologia, ma so per certo che **se vogliamo vivere oltre l'età media dell'uomo di oggi, dobbiamo mantenere i nostri tessuti giovani e freschi.** Non si deve loro permettere di indurirsi. Dobbiamo evitare qualsiasi influenza o forza che, operando da sola, o combinata ad altre, induca una tale condizione del sistema, così da favorire il processo di indurimento che porta alla vecchiaia.

La vecchiaia non è un momento della vita, è una condizione dell'essere, una condizione del corpo che è data dall'effetto cumulativo di una serie di cause che concorrono all'indebolimento ed al danneggiamento del corpo. Veniamo a contatto con alcune di queste cause quasi fin dalla nascita, poi col crescere, la sfera della nostra vita si amplia e veniamo in contatto con un numero sempre maggiore di quelle cause. Molti padri espongono i loro bambini al fumo di tabacco quasi dal giorno della loro nascita. Esistono bambini super-nutriti, vestiti eccessivamente, troppo coccolati o maltrattati in molti modi.

Alcuni di essi sono vecchi a 35/40 anni. Altri non invecchiano prima dei 70 anni, o anche più tardi. **Ad invecchiarli non è il tempo che vivono, ma il modo in cui vivono.** Coloro che hanno minore resistenza e coloro che offendono maggiormente le leggi della vita invecchiano prima. Una carne che dovrebbe essere giovane come quella di un bambino indurisce rapidamente e i suoi poteri funzionali vengono meno. Il processo di invecchiamento ha luogo in modo graduale, quasi impercettibile. **Pochi cambiamenti dovrebbero avvenire nel corpo dell'uomo dopo che è stata raggiunta la maturità. Un uomo non dovrebbe avere alcuna difficoltà, all'età di 70 o 100 anni, a convincere coloro che lo conoscono che ha soltanto 30 anni.** È un triste commento sul nostro modo di vivere che questo uomo, all'età di 25 anni, non possa convincere le persone che conosce di



non avere 30 o 35 anni.

Se l'uomo conservasse le sue energie invece di sprecarle in tumultuose dissipazioni, se mantenesse una serena e posata attitudine mentale, se non avvelenasse il suo corpo e non lo sovraccaricasse di cibo, se mangiasse in modo opportuno e vivesse come dovrebbe, potrebbe mantenere la condizione di giovinezza dei suoi tessuti fino ad un'età avanzata, e potrebbe eliminare molti dolori di cui soffre. **LA VITA DELL'UOMO DOVREBBE BASARSI SULLA CONSERVAZIONE DELL'ENERGIA, NON SULLA SUA DISSIPAZIONE.**

La Storia dell'India di Peter Maffin contiene un racconto di un certo Numside Cogna che **è morto nel 1566 all'età di 370 anni. Denti, barba e capelli si rinnovarono in lui per ben quattro volte.** Uno storico ci racconta che Belour Mac Craine ha vissuto per 170 anni. I documenti della Chiesa di S. Leonardo, a Londra, mostrano che Thomas Carn nacque nel gennaio del 1588 e morì nel 1795. Egli visse, di conseguenza, 207 anni. Kentigern, fondatore della Cattedrale di Glasgow, morì all'età di 185 anni. Un soldato russo morì all'età di 202 anni. Don Juan Saveire de Lima morì nel 1730 all'età di 198 anni. Un ungherese, il cui nome era Brown, morì nel 1750 all'età di 172 anni, la sua vedova ne visse 164 e il figlio 115. Drakernburg, "Il vecchio uomo del Nord", nacque in Norvegia nel 1624 e morì nel 1770 all'età di 146 anni. Fu un marinaio per 91 anni e la prima volta che si sposò fu all'età di 111 anni. La sua prima moglie aveva 60 anni. Dopo la sua morte, quando l'uomo aveva raggiunto la "tenera" età di 130 anni, si dichiarò ad una ragazza di 16 primavere e fu rifiutato. Questo accadde probabilmente perché la salute dell'uomo era debole o perché la ragazza pensò che egli si stesse preparando a battere il record di Matusalemme.

La veridicità di molti di questi casi è discutibile, ma non c'è dubbio che alcuni siano veri. Un fatto peculiare a proposito di questi uomini è il modo in cui la vita sembra avere una "seconda ondata". **Delle volte i denti si sono ricambiati addirittura tre volte, i capelli sono completamente rinati e, si dice che, le rughe della pelle, in certi casi, siano scomparse.**

Nella primavera del 1923 avevo un appartamento nella casa di un vecchio veterano della guerra civile: aveva 85 anni e aveva cresciuto dei nipoti, lo conoscevo da 15 anni. Tutta la sua testa, eccetto le parti laterali e quella posteriore, era liscia come una cipolla pelata, da molto tempo prima che io lo conoscessi. Aveva dovuto portare gli occhiali per molti anni, il suo udito era piuttosto debole e bisognava gridargli nelle orecchie. All'età di 85 anni, gli crebbe al centro della testa un bel mucchietto di capelli, e non erano affatto capelli grigi. La sua vista diventò perfetta, e l'uomo rinunciò agli occhiali leggendo quotidianamente il giornale senza l'aiuto di questi. Il suo udito, però, non migliorò. Quando lasciai il Texas quell'anno, l'uomo era ancora arzillo e vigoroso e lavorava con più forza di molte altre



persone di età minore. Tali esempi indicano possibilità che noi potremo realizzare pienamente quando avremo raggiunto una effettiva conoscenza di noi stessi e un reale autocontrollo.



Capitolo 9

LE EMOZIONI

(Herbert M. Shelton)

L'uomo è decisamente una creatura abitudinaria: acquisisce cattive abitudini con la stessa facilità con cui acquisisce quelle buone, e trova difficile interrompere le cattive abitudini, così come accade per le buone. Man mano che la civiltà si è evoluta e le opportunità sono diventate maggiori, le abitudini cattive dell'uomo si sono moltiplicate. Queste abitudini sono numerose e abbreviano la nostra vita.

In questo capitolo mi propongo di trattare delle “cattive abitudini di tipo mentale” o emozioni. Non scriverò un articolo di psicologia o di metafisica: lascerò il primo ai libertini, il secondo agli speculatori. Intendo soltanto guardare a ciò che è noto e non a ciò che viene spesso detto.

La felicità rappresenta lo scopo naturale dell'uomo. I sostenitori della “Blue-law”, che cercano di avere le loro idee “all'aceto” unite in un corpo solo con la legge, sembrano credere che la virtù significhi infelicità e che la sua ricompensa sia una corona di spine. L'adozione del programma di questi ridurrebbe un continente fertile in uno sterile deserto.

La gioia e la felicità sono essenziali alla salute. Esistono poche influenze igieniche che contribuiscono alla salute e alla lunga vita quanto **un allegro ed equilibrato stato mentale. L'allegria rappresenta per il corpo quello che il sole e la rugiada significano per i fiori e le piante.** Essa aiuta la digestione, colora le guance, mette un raggio di luce negli occhi e dona leggerezza ed elasticità all'andatura della persona. Qualunque stato mentale che non incoraggi l'allegria, che metta astio nelle parole e nelle espressioni, che renda pallide le guance, che spenga la naturale luce degli occhi, esercita effetti depressivi su tutte le funzioni del corpo e porta devastazione in tutte le forze della vita.

Seguire una dieta perfetta dà vantaggi relativi, se lo stato mentale è tale da alterare la digestione. **La malinconia e il malumore portano alla tomba precocemente.** Felicità, contentezza e allegria dovrebbero venire coltivate con la stessa cura e insistenza con cui il giardiniere coltiva le sue piante.

Gli effetti distruttivi di certi stati mentali sul corpo sono interessanti, così come pure evidenti. Tali effetti sono spesso come un elettroshock, che altera i sentimenti, scombina le funzioni del corpo e colpisce la salute dell'individuo, senz'altro, come l'alcool e l'oppio.

Molte persone hanno la terribile abitudine di lasciare che le loro emozioni prevalgano sulla ragione. Sembra proprio che provino una sorta di falso piacere dalle emozioni fittizie che esse stesse, deliberatamente, creano. Una emozione fittizia è un impulso o una sensazione fine a se stessa, non è fatta per essere tradotta nell'azione.

Anne Payson Call ha detto di tali persone: «le emozioni fittizie torturano, siano esse motivate dall'amore, da ansia religiosa, o dall'alcol. L'eccesso emotivo è la forma di ubriachezza tipica della donna. La prostrazione nervosa è il suo delirio tremens». La Payson Call ha affermato tale concetto molti anni fa, prima ancora che le donne avessero ottenuto il diritto di bere.

L'emotività è, decisamente, una forma di intossicazione, o forse si descrive più correttamente come isterismo. È il “sentimentalismo rosa” che Carlyle aborrisce, come “il secondo potere di una menzogna, il tessuto di un inganno che non è stato mai tramutato in azione”.

Le emozioni e le sensazioni andrebbero normalmente tradotte in azione. Se rimangono senza alcuna finalità, indeboliscono e distruggono sia il corpo che la mente. Emozioni intense e sentimentalismo agiscono nello stesso modo dell'alcol e danno gli stessi cattivi risultati.

Le emozioni religiose, spesso viste come una sorgente di fremiti piacevoli, sono, invece, altamente distruttive del sistema nervoso; in molti casi hanno sconfinato nell'infermità mentale. Qualunque religione che comporta l'emotività, l'isterismo, la trance, la catalessi, ecc., non è religione ma mania. S. Paolo insegnò ai Cristiani ad esercitare lo “spirito di una mente sana”.

Una volta ho ascoltato le lezioni – note a livello nazionale negli ambienti culturali – di una specialista dell'ubriachezza emotiva. Questa donna era favorevole agli eccessi emotivi e asseriva: «è necessario arrivare all'eccesso pienamente soddisfatti, con un certo grado di emozione, prima di passare al successivo». Questa dottrina non è certo improntata a costruire menti, corpi, personalità forti, e non agisce in questo modo neppure tra i suoi sostenitori.



L'autocontrollo è la grande legge dell'igiene mentale. Colui che non ha imparato a controllare le proprie emozioni, permette a queste di accorciare la sua vita. Bisogna tenere a mente che le emozioni fittizie, siano esse per la musica, l'arte, l'amore o di qualunque altra natura, sono negative come le emozioni religiose.

La paura è la più distruttiva tra le emozioni: intorpidisce e paralizza il corpo e spreca energia nervosa. È spesso stata la causa di morte immediata in individui deboli. Esiste una stridente somiglianza tra la grande paura e lo stato di freddo: in entrambi i casi il volto sbianca, i denti battono, il corpo intero trema, si piega e si contorce; la respirazione diventa lenta e breve, la gabbia toracica si contrae.

La paura influisce gravemente sul cuore; ho assistito personalmente ad un caso di morte per paura di un animale: il cuore era dilaniato.

Anche lo stomaco interrompe le sue funzioni in stato di paura. Il dott. Cannon, noto ricercatore di fisiologia e patologia della digestione, mentre analizzava con i raggi X i movimenti dell'intestino di un gatto, un cane abbaiò nei pressi del laboratorio, terrorizzando il gatto: il suo intestino immediatamente, si irrigidì e si immobilizzò, costringendo lo studioso a interrompere i suoi esperimenti per alcune ore. La paura aveva causato l'arresto improvviso del moto ritmico muscolare dell'intestino del gatto. Molti esperimenti hanno dimostrato che la paura interferisce anche con le funzioni delle ghiandole che secernono i succhi gastrici. Si noti la secchezza della bocca, causa di sospesa secrezione salivare, nello stato di paura.

Non sono soltanto i muscoli e le ghiandole coinvolte nella digestione ad essere danneggiate dalla paura, ma anche i muscoli e le ghiandole del corpo intero. Gli esseri umani, a causa del loro sistema nervoso superiormente organizzato, vengono colpiti più rapidamente e più profondamente dalle emozioni, di quanto accada ai gatti o ad altri animali, e i risultati vanno molto più lontano.

Un esempio degli effetti della paura sulla secrezione, è rappresentato dal noto imbiancare dei capelli in coloro che hanno subito un forte shock per paura o per qualche violenta emozione. I capelli di uomini condannati a morte, nella maggior parte dei casi, diventano bianchi in pochi giorni. Ho visto uomini giovani, con i capelli neri come la grafite, andare in Francia e tornare, alcuni mesi dopo, con i capelli bianchi come quelli di un uomo anziano. Questa perdita di colore dei capelli è causata da un arresto della secrezione di piccolissime ghiandole situate alla radice dei capelli. La paura provoca tale sospensione. La paura, spesso, determina anche una involontaria eliminazione del contenuto dell'intestino e della vescica. L'apprensione dà frequente orinazione e, spesso, produce diarrea.

Sono molte le cose che gli uomini temono a morte (la morte, "l'aldilà", la "fine dei mondi", la miseria, il buio e una infinità di altre cose). Non fa differenza,



comunque, cosa si tema, in quanto i risultati della paura sono sempre gli stessi.

La preoccupazione è una paura da bambini: danneggia l'escrezione e la secrezione e deprime tutte le funzioni del corpo. Le secrezioni si alterano e la nutrizione si deteriora; il veleno si accumula nel corpo e la vittima gradualmente perisce. Nessuna delle funzioni del corpo si compie opportunamente negli stati mentali che abbiamo descritto: soprattutto l'appetito e la digestione sono colpiti negativamente. Ogni qual volta si presenta una situazione di panico alla borsa valori, gli agenti di cambio si precipitano dai loro medici per farsi curare costipazione e glicosuria funzionale (ovvero zucchero nelle urine).

Molto spesso le questioni delle quali gli uomini si preoccupano sono materiali e di scarsa importanza. Altre volte, essi si preoccupano di cose che prevedono accadranno. Le loro sofferenze e infelicità, di solito, derivano dalla previsione, prima ancora che si verifichino. Poi, magari, ciò che li aveva tanto spaventati non si realizza: essi non hanno quel problema che avevano anticipato, né sostengono quella perdita tanto temuta e, pertanto, hanno tanto sofferto inutilmente. Se, invece, il problema davvero sopraggiunge, il dolore che avevano sofferto nell'anticiparlo non aiuta certo a sopportare la nuova difficoltà. Al contrario, questa paura anticipata diminuisce la capacità di affrontare e superare i "necessari mali" della vita; anzi li accresce, indebolendo le energie di una persona ed impedendogli di compiere il lavoro fisico e mentale nel migliore dei modi.

Anni fa, un eminente igienista ha raccontato un suo esperimento fatto anni prima, quando era studente di medicina alla Columbia University. Alcuni cani erano stati rinchiusi in una grande stanza. Uno di loro fu collocato in una grande gabbia nel centro della stanza, mentre ad altri tre o quattro si permise di circolare per la stanza a piacimento: il cane rinchiuso nella gabbia si agitava e faceva ogni sforzo per raggiungere i suoi amici. Dopo alcuni giorni furono fatte delle accurate analisi, che rivelarono che i cani sciolti erano rimasti in buona salute, mentre il cane che era stato chiuso nella gabbia aveva sviluppato, tra l'altro, un marcato caso di glicosuria. Numerose ripetizioni di questo esperimento, con il conseguimento sempre dello stesso risultato, eliminarono la possibilità di errore.

Il lettore, con l'aiuto di questi esperimenti e dei conseguenti risultati potrà osservare la capacità che hanno le preoccupazioni di danneggiare quelle funzioni del corpo che si occupano del metabolismo degli zuccheri. Numerosi esperimenti hanno rivelato che si verificherebbe esattamente la stessa cosa negli esseri umani, con la sola differenza che il processo sarebbe molto più rapido. Gli analisti degli assicurati a vita controllano le analisi delle urine due o tre volte quando trovano glicosuria, in quanto sanno bene che questa condizione può essere dovuta a paura, preoccupazioni, ansia, eccitazione, ecc.. Se la preoccupazione diventa abituale o cronica ne consegue un danneggiamento permanente delle funzioni del corpo.



Frequentemente compare dello zucchero nelle urine durante stati emotivi, eccitazione nervosa o forti shock. Perfino l'esiguo sforzo che accompagna un esame scolastico o universitario può provocare la comparsa di zuccheri nelle urine. Si potrebbe anche verificare diarrea, orinazione frequente e perdita dell'appetito.

Molte persone che soffrivano di costipazione, indigestione e altri problemi simili si sono fatti "curare" da "Pensiero Nuovo" o dalla "Scienza Cristiana", in quanto tutti gli altri metodi di trattamento avevano fallito. I risultati sono stati soddisfacenti semplicemente perchè questo tipo di cura rimuoveva paure e preoccupazioni dalla mente di colui che soffriva (cosa che i metodi precedenti non avevano fatto) e le soppiantava con speranza e felicità.

Gran parte del migliorato stato di salute degli ultimi decenni è dovuto ad una religione basata più sulla speranza che sul terrore. Più speranza, fede ed amore e meno inferni, purgatori e fanatiche persecuzioni.

La **gelosia** è una curiosa combinazione di paura, rabbia e desiderio di avere e possedere. Non c'è dubbio che essa sia una manifestazione del tutto naturale e normale e si presenta in tutti gli animali. È davvero, come il sig. Macfadden l'ha definita, "l'occhio guardiano della famiglia onorata". Questo va bene fino a quando la gelosia non prevale sulla ragione e sull'intelligenza, in questo caso essa diventa una pestilenza devastatoria.

La persona gelosa ha paura di perdere, prova rabbia al pensiero di perdere e desidera tenere per sé ciò che teme stia per perdere. La gelosia è espressione di vanità e di orgoglio ferito. La persona gelosa di solito soffre tutti i tormenti dell'inferno di Dante e spesso causa le stesse sofferenze anche agli altri.

Nella persona gelosa si verifica un notevole cambiamento nella fisionomia e nell'espressione. Essa rapidamente sviluppa odio, paura, rabbia e commiserazione: tali emozioni distruttive danneggiano tutte le forze e funzioni della vita. La gelosia si fonda spesso su fatti immaginari e su una visione della vita troppo soggettiva. Tende, quando non è controllata dalla ragione e dall'intelligenza, ad esagerare grandemente qualsiasi ingiustizia reale o immaginaria. Sotto la sua magica influenza, una pulce diventa un elefante. Genera sofferenza, infelicità, disperazione e perfino morte: famiglie vanno in rovina, l'amore viene distrutto o deviato e spesso si ingiuriano vittime innocenti. La gelosia è davvero un fuoco che consuma.

Un vecchio professore ha fatto alcuni esperimenti sul respiro dell'uomo per comprendere l'influenza delle emozioni sulle funzioni e sulle escrezioni. Ha passato il respiro di un uomo, attraverso un tubo raffreddato col ghiaccio, al fine di condensare le sostanze volatili. Poi, ha mescolato a questo dello iodio di rodossina, producendo così un precipitato non evidenziabile. A questo punto ha



modificato l'esperimento. Il soggetto è stato fatto adirare e il processo è stato ripetuto. Nel corso di 5 minuti, dopo che l'uomo si è adirato, si è potuta notare la produzione di un precipitato marroncino. Il professore ha dedotto che questo indicava la presenza di un composto chimico derivato dall'emozione. Quel composto, se somministrato a uomini e animali, produceva stimolazione ed eccitazione. Lo stesso precipitato, sembrava, inoltre, differire a seconda delle emozioni: in caso di dolore estremo, il precipitato era grigio, con il rimorso si presentava rosa.

Si sentono dire molte più cose sulle ghiandole endocrine di quante noi, effettivamente, sappiamo. Comunque, conosciamo qualcosa a proposito delle loro funzioni e della loro importanza e siamo a conoscenza del fatto che le emozioni spesso sono la causa dei disturbi di tali ghiandole. La rabbia è tra le emozioni che operano maggiori effetti negativi sulle ghiandole endocrine.

Qualcuno ha chiamato l'**autocommisera**zione consunzione mentale. Essa è la carie secca del legno per la nostra anima. Spesso capita di incontrare individui che si lagnano e si lamentano in quanto sono convinti che la vita li abbia trattati in modo ingiusto. **Invece di impegnarsi in un serio lavoro per guadagnare le ricompense della vita, stanno inerti a dispiacersi per se stessi.** Tutte le persone di questo tipo sentono che il loro posto nel mondo è il peggiore. Uso la parola "sentire" di proposito, in quanto questo genere di persone raramente pensa.

Lo stato mentale di tali "creature abbandonate" è difficile da descrivere, ma i suoi effetti sul corpo sono subito evidenti. Queste persone non riacquistano la loro salute fino a quando non vengono educate a dimenticare l'autocommiserazione. Esse non apprezzano la vita e non se la godono; non riescono a gustare il cibo; il loro intestino non funziona mai in modo opportuno. Queste persone non dormono bene e sono vittime di una costante introspezione, attraverso la quale scoprono continuamente nuovi sintomi, nuovi dolori e nuove preoccupazioni. Decisamente, conducono una vita miserevole e la loro sofferenza deriva dal fatto che si dispiacciono per sé stesse e pretendono che gli altri facciano lo stesso.

Il **dolore** è tra gli stati mentali che esercitano i più profondi e pericolosi effetti sul corpo. Un intenso dolore può spesso uccidere sul colpo. Anche con il dolore, come con la paura, i capelli imbiancano in pochi giorni. Nel dolore, la secrezione di latte in una madre si arresta o si altera, con la stessa velocità con la quale ciò accade per un cambiamento di alimentazione o per la mancanza totale di quest'ultima. Senz'altro uno degli effetti immediati del dolore è la riduzione o danneggiamento delle secrezioni e delle funzioni. La pena, come accade, ad esempio, nell'amore deluso, spesso produce un indebolito stato del corpo che assomiglia alla consunzione. L'amore frustrato è tra le fonti più produttive di sofferenze.

Il dolore toglie l'appetito immediatamente. La giovane ragazza di un marinaio



andò al porto ad attendere il suo amato: aspettò un giorno o due e, quando si accorse che quello non arrivava e non si faceva vivo, tentò di suicidarsi. La ragazza fu salvata da due marinai, e il suo amato, che era stato trattenuto a bordo per compiere alcuni doveri, fu condotto da lei. Egli le domandò quando aveva mangiato e la giovane rispose: «non da ieri, Bill, non ho potuto». Il dolore aveva danneggiato o sospeso le secrezioni e aveva tolto il desiderio di mangiare. Sarebbe stato negativo mangiare, in quanto, in tali condizioni il cibo avrebbe fermentato e si sarebbe putrefatto, avvelenando il corpo.

Un giovane ragazzo, un giorno sparì di casa. Lasciò un biglietto nel quale annunciava alla madre che forse non lo avrebbe più visto. La madre fu annientata dal dolore. Fu messa in pericolo la sua stessa vita. Il suo medico temeva che, se il ragazzo non fosse tornato o non avesse mandato sue notizie, la donna sarebbe potuta morire: tale è la capacità del dolore di influenzare le funzioni e i processi del corpo. Può generare collassi o morte.

La secrezione e l'escrezione vengono alterate, l'eliminazione dei rifiuti si arresta, la digestione si sconvolge, la nutrizione si guasta e si produce una profonda enervazione, con conseguente tossiemia. Si verifica una perdita di peso e l'appetito viene a mancare. Malattia e morte ne possono facilmente derivare.

Anche quell'altro stato mentale che è chiamato **fretta** è molto dannoso. Vi sarà capitato di cercare qualcosa in fretta e di non trovarla: avete schioccato le dita, mangiato le unghie, tirato i capelli o avete fatto molti altri movimenti del tutto inutili, per poi, ritrovare l'oggetto in pochi minuti, una volta passata la fretta. Con la fretta avete sprecato tempo ed energia.

Prendiamo il caso in cui vi troviate a camminare per strada di fretta: ad ogni incrocio siete trattenuti dal traffico, tra i vari incroci la folla vi dà fastidio. Tutto questo vi sconvolge e vi irrita. Dentro di voi andate in ebollizione. Oppure pensiamo a quando vi radete di fretta: vi tagliate la faccia e non riuscite a radervi velocemente come di solito.

Osservate il tremito nervoso delle vostre dita delle mani e dei piedi quando andate di fretta. Notate la tensione del vostro corpo, e la vostra irritabilità e agitazione. In questo modo, vi renderete conto di quanto la fretta sprechi le vostre energie. Troverete la ragione per la quale dimenticate alcune lettere quando scrivete di fretta, o scoprirete perché gli arnesi da lavoro vi scivolano di mano, rovinando il materiale sul quale state lavorando, o le dita, o le gambe. Notate quanto la fretta danneggi l'efficienza, rovini il vostro lavoro e sprechi le vostre forze vitali, ed imparerete, allora, il significato dell'equilibrio e della capacità di deliberare. La fretta è incompatibile con l'abilità e non è essenziale alla velocità.

Anche tutte le forme di **disonestà** – come mentire, rubare, imbrogliare, giocare



d'azzardo, ecc., – producono enervazione e indurimento delle arterie. Infatti, in tutte queste attività è costante la paura di essere scoperti. Nel gioco d'azzardo c'è la tensione e la paura di perdere. E anche, fino a quando la coscienza non diventa incallita, permane lo stato pungente del rimorso e della perdita del rispetto di se stessi.

Emil Coue legava al collo dei suoi pazienti una collana di perline, simile ad un rosario, e faceva loro contare le perline; nel frattempo lui ripeteva ai malati le varie formule che aveva inventato per influenzare positivamente le loro menti. Molti ottennero dei benefici da questa specie di gioco per bambini, esattamente come migliaia di persone avevano ottenuto benefici da formule simili, create dai medici americani negli anni precedenti. Ma la media dei pazienti inverte il processo. Con molti di loro non bisogna usare perline, in quanto essi raccontano con insistenza giorno per giorno i loro sintomi e ne cercano di nuovi. Non si accontentano di raccontare queste cose a sé stessi e al medico, ma molestando la vita di tutti i loro amici, con costanti elenchi di problemi reali o immaginari. Spesso, queste persone si abituano talmente a comportarsi così, che dimenticano di smettere quando i sintomi sono passati.

Tutto ciò è molto deprimente, sia per la mente che racconta che per quella che ascolta; una mente depressa deprime tutte le funzioni del corpo, rendendo il problema comunque più grave. Con questo continuo deprimere la propria mente ci si trascina in basso, e questo non ci può aiutare in alcun modo. Bisognerebbe essere sani. Se non lo siete, modificate il vostro modo di vivere e dimenticate i sintomi. In uno stato di salute, il corpo si prenderà cura di questi nel modo più rapido possibile.

Curare i vostri sintomi alla maniera di Coue è decisamente nocivo come lo è il metodo di contare e soffermarsi sui propri problemi. Il Bulu africano dice: «Nessun topo conta i suoi problemi, bensì le sue noccioline». Questo è il suo modo di affermare che alcune persone sprecano così tanto tempo a parlare e ad elencare i loro problemi, che non trovano il tempo di godersi i piaceri della vita; covano talmente le loro sfortune che dimenticano le loro fortune.

Il topo del legno va a caccia di cibo nel buio della notte, magari mentre piove o il vento soffia forte, magari mentre nevicava. Ma il topo al suo ritorno non si mette a dire a se stesso e ai suoi compagni: «ahimé, la mia vita! Ho avuto una terribile notte in quel buio, il vento soffiava, la pioggia cadeva e non riuscivo a vedere dove andavo». Al contrario il topo si lecca i baffi e conta i frutti e le noci che si è assicurato e pensa ai festeggiamenti che gli saranno fatti.

Contare i problemi li moltiplica; questi si ingrandiscono ogni qualvolta noi li ripercorriamo; il loro numero sembra aumentare così come aumenta la loro



misura. Tutto ciò deprime la mente e il funzionamento del corpo e sminuisce le gioie della vita, nelle stesse grandi proporzioni degli apparenti problemi. Contare i vostri problemi indebolisce la vostra disponibilità, conferma il vostro pessimismo e fa sì che esitate nel rispondere alla domanda: vale la pena di vivere? In questo modo non 'è possibile conservare la salute.

Ricapitolando, abbiamo visto come colpi violenti di passione spesso arrestano o alterano le funzioni del corpo; con la stessa velocità dell'elettroshock: la digestione si può arrestare completamente in conseguenza di una forte paura, per preoccupazioni, ansia o incertezza; terrore, ansia o anche improvvisa gioia sono spesso immediatamente seguiti da diarrea; queste stesse influenze mentali causano anche la comparsa di zucchero nelle urine.

Gli shock, la rabbia, la malinconia e tutte le condizioni mentali spiacevoli o anormali rendono le escrezioni del corpo più o meno lente: la rabbia velocemente modifica la bile; il dolore arresta la secrezione dei succhi gastrici; la stizza produce saliva amara. La paura rilassa l'intestino. Si afferma che molte madri abbiano danneggiato i loro neonati, a causa di emozioni violente che avvelenano il loro latte: si sa, infatti, che emozioni come paura, preoccupazione, gelosia, rabbia, ecc., possono ridurre la secrezione del latte e danneggiare il suo valore nutritivo, in modo tale che il neonato non può crescere in modo sano.

Tutto quanto detto finora dovrebbe servire ad enfatizzare il fatto che le funzioni del corpo sono tutte sottoposte al controllo nervoso, e ci dovrebbe mostrare che qualunque influenza che intacca il sistema nervoso o spreca forza nervosa comporterà malattia e morte.

Tali abitudini e stati mentali possono essere definite **ABITUDINI CHE UCCIDONO** in quanto esse effettivamente accorciano la vita e spesso uccidono. Imparate dunque a controllare le vostre emozioni. L'autocontrollo è la grande legge dell'igiene mentale; coltivate l'equilibrio, l'allegria e la contentezza, abbiate grande coraggio; mettete da parte paure e preoccupazioni; imparate ad amare gli altri uomini; non vi adirate, tralasciate i vostri problemi e pensate agli aspetti positivi della vita. Facendo così la vostra salute migliorerà e la vostra vita sarà più lunga.



Capitolo 10

LE ABITUDINI CHE UCCIDONO

(Herbert M. Shelton)

Un'isolata e incontaminata tribù, che conduce una vita semplice e dura, non ha che poche cattive abitudini. Ma l'uomo civilizzato si è spinto in quasi tutti gli angoli della Terra, portando con sé non solo le sue cattive abitudini, ma adottando anche tutte quelle delle tribù con le quali è venuto a contatto. L'uomo, a questo punto, conosce innumerevoli pratiche nocive che pesano sulla salute e sulla vita della popolazione mondiale, che sta per essere soffocata da esse.

È il costante cadere di piccole gocce d'acqua a corrodere il ciottolo di granito; è il costante scendere di piccoli fiocchi di neve che ferma potenti locomotive e blocca il commercio di un'intera nazione. Allo stesso modo, è l'abituale ripetizione di pratiche dannose, qualunque sia il grado di nocività, che distrugge la salute e la vita. Non esiste alcun uomo, né donna, che abbia solo una cattiva abitudine: tutti noi ne abbiamo un'intera collezione, e l'effetto combinato di esse accumula debolezza, malattie e vecchiaia, con il risultato, spesso, di una morte prematura.

Mi propongo, in questo capitolo, di analizzare le più comuni "abitudini velenose", sottolineando il ruolo che esse hanno nell'accorciare la vita. Per "abitudini velenose" intendo quelle abitudini, – molto frequenti, purtroppo, nella società civile – che portano ad introdurre sostanze velenose nel corpo, di solito per ottenere certi "effetti" che impariamo a "gustare".

In una persona normale, l'attrazione per le sostanze alimentari (cibi e bevande) è proporzionata al grado di capacità nutritiva e di beneficio che esse possono portare al corpo. Nessuna persona normale è, di solito, fuorviata da un innato, insaziabile desiderio di cibo non sano, né tanto meno da un'avversione istintiva al cibo sano; tutti posseggono, invece, una naturale ripugnanza verso le sostanze velenose e dannose.

L'avversione istintiva a qualsiasi tipo di veleno può, però, trasformarsi in un innaturale desiderio del veleno stesso. L'istinto è elastico: se trascuriamo gli ammonimenti degli istinti fisiologici e imponiamo al corpo sempre più sostanze che lo minacciano, l'organismo cerca di prolungare la sua esistenza adattandosi al veleno (la legge di autoconservazione è proprio vera!).

Tutte le abitudini velenose sono progressive. Colui che è schiavo di un veleno è perfettamente cosciente che il suo desiderio è completamente differente da un appetito salutare; si tratta di una irrefrenabile brama per una sostanza prima repellente, che, ogni volta che viene soddisfatta, diventa sempre più irresistibile. Al contrario, tutti gli appetiti naturali hanno limiti naturali. Ad esempio, il desiderio di pesche può essere soddisfatto anche con delle ciliege, mentre una voglia di tabacco può essere soddisfatta solamente con il tabacco.

La seduzione di tutte le abitudini velenose si rafforza ad ogni indulgenza con la stessa intensità dell'iniziale repulsione che provavamo per quel veleno. L'abitudine all'oppio tiene le sue vittime in una morsa più forte di quanto faccia il vizio del caffè; l'hashish è un padrone più potente del tabacco; il tabacco è un vizio più forte del tè.

Ma tutti questi vizi sono comunque progressivi: più ne facciamo uso, e più ne abbiamo bisogno per essere soddisfatti. Ciascuna indulgenza è seguita da una reazione negativa: anche la sensazione di mancanza comporta un corrispondente aumento del desiderio di ulteriori dosi, il che costringe o ad aumentare la quantità di veleno, oppure a ricorrere ad un veleno più forte.

Questo spiega perché l'astinenza sia più facile della "moderazione", e perché un'abitudine velenosa spesso conduce ad altre. Questa è anche la ragione per cui un'abitudine velenosa non può essere eliminata semplicemente sostituendo un veleno più leggero a quello che si sta usando.

Il tabacco è, forse, l'unica abitudine velenosa che abbiamo ereditato dagli indiani nord-americani, mentre il modo di mangiare dei Peyote non sembra aver trovato spazio presso di noi. Il chinino, invece, lo abbiamo probabilmente acquistato dal sud-America ma è in dubbio che fossero proprio gli indigeni i responsabili di questa eredità. Soltanto una parte degli indiani nord-americani usavano tabacco e, mentre imparavano a bere "la bevanda caratteristica dell'uomo bianco", noi, che ci vantiamo della nostra civiltà e boriosamente ci riferiamo ai "nativi" come a dei selvaggi, abbiamo imparato ad usare il tabacco. È come se due vagabondi, uno con i pidocchi e l'altro con la rogna, dormissero nello stesso letto.

Il tabacco produce enervazione da eccessiva stimolazione, cioè avvelenamento. L'uso di tabacco riduce la vitalità di una persona dal 20 al 50%. In una qualsiasi delle sue forme, il vizio del tabacco è un nemico di colui che lo usa. È un violen-



to veleno (la nicotina ha una letalità vicina a quella dell'acido prussico) e uccide coloro che non sono abituati ad usarlo, anche se preso in piccole dosi. **L'uso abituale di tabacco provoca la distruzione del tessuto nervoso, danneggia l'udito e la vista riducendone l'efficienza. Arresta la crescita nei giovani, intacca la digestione e produce il cosiddetto "cuore da tabacco" negli adulti, riducendo completamente la forza e la resistenza dell'organismo.** A causa di quest'ultimo fatto, gli atleti si astengono dall'uso di esso nei periodi di allenamento. Numerose analisi hanno mostrato che il tabacco riduce anche l'efficienza mentale.

Ci sono diversi modi di utilizzare il tabacco: lo si può masticare, fumare o annusare. Si è speso molto tempo a cercare di scoprire quale di questi modi sia preferibile, ma questi argomenti non hanno nulla a che fare con il fatto primario che il tabacco non è necessario, né utile, né desiderabile. Comunque esso venga usato, la prima introduzione è seguita, in un organismo intatto, da una violenta e sistematica reazione contro di esso. Questa reazione si manifesta attraverso sintomi di nausea, vomito, perdita dell'appetito, diarrea, vertigini, tremori e debolezza del corpo e dell'andatura e, talvolta, anche prostrazione. Con il ripetersi dell'uso, le reazioni diventano progressivamente meno evidenti, fino a quando gli istinti organici sono così debilitati che non protestano più. A questo punto, quello che prima era aborrito, viene cercato, e la violenza di questo bisogno è in diretto rapporto col grado di debilitazione dell'organismo. Ora la persona è diventata un obbediente e accorto schiavo della Signora Nicotina, così come il consumatore di oppio è uno schiavo di Morfeo; il processo di graduale e insidiosa minaccia della costituzione fisica aumenta costantemente, fino a quando la natura riscuote il proprio debito e il conto è chiuso.

Le membrane che ricoprono la bocca, la gola e i polmoni si induriscono, si ispessiscono e si arrossano. Questi sono i mezzi a cui il corpo ricorre per proteggersi contro l'avvelenamento e l'irritazione e rappresentano parte del processo di adattamento degli organi sottoposti al veleno. **L'ADATTAMENTO A QUALUNQUE INFLUENZA DANNOSA È SEMPRE ACCOMPAGNATO, NEL CORPO, DA CAMBIAMENTI CHE SONO LONTANI DALL'IDEALE.**

Sono state date molte assurde spiegazioni a sostegno della popolare convinzione che le sigarette sono più nocive della pipa o del sigaro. L'unica spiegazione sensata è che questo non è vero: i sigari sono fatti di tabacco esattamente come le sigarette ed hanno gli stessi identici effetti dannosi.

Il fumo delle sigarette si aspira, quello della pipa e del sigaro no; il fumo delle sigarette è, però, più debole del fumo del sigaro e i polmoni imparano a tollerarlo con più facilità. D'altro canto, però, la superficie dei polmoni è 100 volte più grande della superficie della bocca e gli strati che la ricoprono sono molto più sottili. Di conseguenza, la nicotina delle sigarette viene assorbita in



quantità maggiore rispetto a quella del sigaro. Quindi, la sigaretta, proprio per la sua maggiore leggerezza e per il fatto che il suo fumo si aspira, introduce più veleno nel corpo e irrita maggiormente i polmoni. Quindi, il male maggiore sta nel modo di fumare e non nella sigaretta.

Molti credono di risolvere il problema del fumo abbandonando le sigarette e passando ai sigari o alla pipa. Facendo così, guadagnano poco. L'unica soluzione ragionevole sarebbe di sospendere l'uso di qualunque forma di tabacco. Si può finire per aspirare anche il fumo dei sigari e della pipa, e comunque, è impossibile non aspirarne almeno una parte. Peraltro, con l'aumentare dell'uso, il fumatore sarà più disattento, aspirando sempre di più, forse inconsciamente, ma comunque aspirando. Nonostante ciò, noi ci convinciamo che il fumare sigari e pipa è meno nocivo, anche se il danno rimane. Dovremmo evitare qualsiasi pratica dannosa, in modo completo, non soltanto in parte.

Molti hanno la volgare abitudine di fumare in casa. I muri, le tende, i tappeti, i letti, la tappezzeria, gli armadi, ecc. si saturano di fumo, e coloro che vivono nella casa, la moglie, la mamma e i bambini sono costretti a respirare giorno e notte aria satura di tabacco. La loro salute inevitabilmente ne soffre.

Anche l'**alcol** è un violento veleno e il suo uso, in qualunque forma, è nocivo al corpo umano come lo è per qualunque esistente forma organizzata. Esso è un prodotto del deterioramento della materia organica originato dall'azione batterica. Piccole proporzioni di alcol sono necessarie per arrestare l'azione dei batteri stessi: è per questa ragione che esso viene impiegato come conservante.

In qualunque sostanza alcolica di alta gradazione, come liquori di malto, vini, cedro, o altre, l'alcol ha un forte potere velenoso. In piccole dosi, esso agisce come stimolante, in dosi maggiori i suoi effetti sono quelli di un depressivo. L'alcol irrita gravemente tutti gli organi e i tessuti del corpo e non ce n'è uno che sia immune alla sua distruttiva influenza. Esso coagula il protoplasma delle cellule, nello stesso modo in cui coagula, o cuoce, il bianco dell'uovo. Questa coagulazione danneggia e distrugge le cellule.

Le normali cellule vengono poi rimpiazzate da una forma particolare di tessuto connettivo, chiamato "tessuto cicatriziale". Questa sostituzione può verificarsi nel cervello e nel midollo spinale, dando origine a paresi, paralisi, infermità mentale e altre malattie nervose; oppure si può verificare nel fegato producendo sclerosi, oppure nel cuore e nelle arterie producendo l'indurimento o simili problemi, oltre che nei polmoni, nei reni, nei muscoli e in qualsiasi altro organo del corpo. I poteri funzionanti di questi organi si deteriorano gradualmente e la resistenza dell'individuo alle altre malattie diminuisce. Il tasso di mortalità per polmonite è, ad esempio, molto più alto tra i consumatori di alcol che tra gli astemi.



I bevitori “moderati” non sono immuni da questi effetti, ma ne ricevono la parte che gli spetta. Anzi, il bevitore modesto riceve molti più danni dell'alcol di quanti ne riceva una persona che si ubriaca occasionalmente: esso viene usato come uno stimolante della digestione, ma a lungo andare la distrugge.

Si afferma che gli uomini, sotto una leggera influenza dell'alcol, riescano a svolgere più lavoro, ma senz'altro lo svolgono peggio. Infatti, la mente, la mano e l'occhio, sotto stimolazione alcolica, non sono così attenti come quando si è sobri. Tutte le stimolazioni funzionali deteriorano i risultati funzionali. La stimolazione, infatti, non controlla la qualità del lavoro svolto dal corpo. Ad esempio, esistono delle sostanze che stimolano la produzione di latte, ma quel latte è di bassa qualità. Le spezie stimolano il flusso dei succhi gastrici, che però sono poveri ed inefficaci.

Tè, caffè, cioccolato e cacao vanno analizzati tutti insieme in quanto contengono per lo più gli stessi principi attivi e producono effetti molto simili. Nessuno di essi ha minimamente ragione di esistere come bevanda. Il tè e il caffè non hanno valore nutritivo, e il loro gusto, quando viene alterato, è insopportabile a chiunque. La Coca-Cola, in quanto contiene caffeina, può far parte di questa lista.

Tutte queste sostanze agiscono sia come stimolanti che come sedativi. Come il tabacco, l'oppio e l'alcol, esse comportano assuefazione, e questo in entità corrispondente alla loro capacità di stimolare. Inoltre sono stimolanti nello stesso modo in cui sono velenosi e inadeguati agli effettivi bisogni del corpo. Che siano inadeguati e velenosi per l'organismo umano è dimostrato dal fatto che il loro gusto, al naturale, è nauseante, e richiede l'aggiunta di zucchero o altro, prima di diventare accettabile.

Henry H. Rusby, rettore della Facoltà di Farmacia del Columbia College, è convinto che l'alcol sia erroneamente consigliato come stimolante, mentre il suo posto dovrebbe essere preso dal caffè. Egli afferma che l'alcol comporti anche effetti depressivi, mentre **caffè e tè sono solamente stimolanti e permettono di lavorare oltre le proprie normali capacità**. Egli ammette, comunque, che ne deriva anche l'effetto negativo dell'insonnia.

Il danno provocato da tutti gli stimolanti è quello di permettere ad una persona di lavorare al di là della sua forza normale, molto oltre il momento in cui la natura ha segnalato il bisogno di riposo. Ed essi danno questo effetto non aggiungendo potenza al corpo, ma attingendo alle riserve di energia del corpo stesso. Essi agiscono allo stesso modo degli speroni sui cavalli stanchi. Gradualmente, poi, le riserve di energia del corpo si esauriscono, portando alla compromissione del fisico. Il caffè, il tè, la Coca-Cola, il cacao e il cioccolato, a causa delle loro vaste possibilità di impiego, sono molto dannosi. Essi producono ENERVAZIONE e insonnia, in proporzioni corrispondenti al loro uso. Coloro che ne fanno



uso diventano caffè-tè-cacao dipendenti. **Il consumatore abituale di caffè o tè è stanco, sbadato, irritabile e soffre di mal di testa quando viene privato della sua abituale tazza. Le malattie nervose sono il risultato che deriva dall'uso di tali sostanze nervine.**

Provate a dare uno stimolante ad un uomo di forte resistenza e la sua reazione sarà l'aumentata attività produttiva e l'aumentata sensazione di benessere. Ma, quando il periodo di aumentata attività termina, si sviluppa, a causa dell'eccessivo impiego di energia, un periodo di depressione. Solo il riposo restituisce la salute. **Qualsiasi stimolazione è seguita da un periodo di depressione equivalente, in durata e intensità, al periodo di stimolazione.** Se mantenete viva tale stimolazione, per mezzo di un continuo consumo dell'energia nervosa, ne conseguirà un permanente stato di depressione (profonda enervazione); è questa che costituisce la causa primaria di tutte le malattie. Si presenta un rallentamento delle funzioni del corpo; il processo di nutrizione ed eliminazione non riesce più a soddisfare le energie fisiologiche.

Gli stimolanti rappresentano una delle cause più frequenti di eccessivo dispendio di energia nervosa. L'aumentata sensazione di forza, che consegue all'uso di stimolanti, è prodotta dallo spreco di energia del corpo e non dall'aggiunta di nuova. Ci rendiamo conto della forza soltanto nel momento in cui la consumiamo. Uno stimolante puro è un qualsiasi agente che induce l'aumento dell'attività dell'organismo, o di uno qualsiasi dei suoi organi, senza soddisfare alcun bisogno effettivo dello stesso. Tutti gli stimolanti di questo tipo andrebbero evitati.

Esistono molte abitudini comuni anche per i **farmaci**. Migliaia di persone prendono quotidianamente **purganti o lassativi** per aiutare l'attività dell'intestino. Molti altri impiegano farmaci per aiutare la digestione, o per corroborare i nervi, o per purificare il sangue. Molti ricorrono a medicine fabbricate, altri usano rimedi personali, altri ancora si avvantaggiano di prescrizioni mediche. Le medicine fabbricate sono di solito, se non sempre, dannose quanto quelle prescritte dai medici e andrebbero evitate insieme a tutto il resto: non è mai esistita una medicina compatibile con l'organismo umano.

In termini generali, i farmaci o distruggono in qualche modo i tessuti del corpo, oppure producono un inutile dispendio delle sue energie vitali. Molti di questi producono entrambi gli effetti. I farmaci non sono meno dannosi, solo perché vengono prescritti da un medico.

Tralascero, in questa sede, l'analisi dell'oppio, dell'eroina, della morfina e di simili debilitanti abitudini, non perché esse non siano importanti, ma solo perché nessuno può dubitare dei loro effetti distruttivi. Voglio passare, invece, all'esame di alcune più comuni abitudini curative, che molti considerano benefiche.



Tra queste, troviamo l'uso frequente dei cosiddetti “**rimedi**” contro il **mal di testa**. L'abitudine di prendere “rimedi” contro il mal di testa sta diventando un passatempo nazionale: la metà delle persone sembra soffrire di frequenti mal di testa, e, a giudicare dalla prontezza con la quale essa ricorre a tali “rimedi”, si suppone che debba temere maggiormente pochi minuti di leggero dolore, piuttosto che i danni irreparabili che si ottengono dall'ingestione di una droga mortale.

Allo stesso modo, la gente non si rende conto di quale terribile prezzo è costretta a pagare per il temporaneo sollievo, per l'inarrestabile torpore (erroneamente chiamato sonno), che si assicura con l'assunzione di farmaci narcotici o ipnotici. Tramortire la sensazione non cura la malattia; il dolore non viene curato attraverso la desensibilizzazione dei nervi, in quanto, in questo modo, non si corregge la causa. Il lettore dovrebbe sapere bene che non può esistere cura senza aver determinato prima la causa. Ogni dose di queste droghe diminuisce la capacità nervosa, danneggiando, di conseguenza, varie funzioni del corpo. Alla diminuzione della forza nervosa consegue sempre un arresto dell'eliminazione, che comporta una ritenzione dei detriti all'interno del corpo. Tutto questo produce malattia e morte. Tutti i “rimedi” contro il mal di testa interferiscono con l'eliminazione, perpetuando così la condizione contro la quale sono stati assunti. Questi farmaci danno anche assuefazione e molti di essi hanno un'influenza molto deleteria sul cuore e su altri organi.

Qualunque sostanza che dà sollievo, senza correggere le cause del dolore, riesce a farlo solo diminuendo la capacità che i nervi hanno di sentire. Solo con la saggezza si può trovare la causa del problema e correggerla.

L'acetanilide è il principale ingrediente nella maggior parte dei farmaci contro il mal di testa. Ogni anno vengono riportati molti casi di avvelenamento da acetanilide generati dall'uso dei suddetti medicinali. La gente li compra regolarmente e li porta con sé ovunque e preferisce drogare i nervi fino all'insensibilità, piuttosto che vivere in modo sano, sopportando la temporanea sofferenza.

L'acetanilide, come il caffè, produce lo stesso mal di testa per il quale viene preso. Una persona, infatti, comincia a usare questa droga quando ha un mal di testa dovuto a cause esterne: nel momento in cui la natura avrebbe già curato da sé il problema, rintracciandone le cause, il mal di testa permane; ciò accade perché, a questo punto, si è sviluppato un mal di testa da acetanilide, che si può curare in modo definitivo solamente sospendendo l'uso del farmaco.

I consumatori di caffè, ai quali viene a mancare il caffè stesso, vengono colpiti da mal di testa: una tazza di caffè “cura” il loro dolore. Il tabacco scombina l'attività dei nervi: una sigaretta torna a regolarizzarla temporaneamente. Similmente, l'acetanilide “cura” il problema che produce, ma soltanto aggravandolo sempre



più.

Anche l'**aspirina** viene comunemente usata come un "rimedio" contro il mal di testa: **è una droga pericolosa che distrugge il cervello, i nervi e il cuore.**

Il bromo-seltz è una potente droga anche essa usata come rimedio frequente contro il mal di testa. Un cucchiaino di questo farmaco contiene circa 7 grani di bromuro. Di solito se ne beve mezza oncia, assumendo, in tal modo, circa 25 grani di bromuro, 3 di acetanilide e circa 3 di caffeina (il velenoso principio del caffè).

Il bromuro è una potente droga. Se ne fa largo uso per curare le malattie nervose, in quanto deprime i gangli nervosi del midollo spinale, indebolendo e rallentando la respirazione, l'attività del cuore, e deprimendo tutte le funzioni metaboliche. Esso viene impiegato per "uccidere" il dolore e per produrre sonno. Il bromuro non cura mai niente: è un ritrovato del 20° secolo che porta dritti alla follia.

La stampa riferisce di frequenti casi di amnesia: essi stanno diventando sempre più comuni, perfino tra i giovani. Le cronache di solito suonano così: "... era una persona di temperamento nervoso e non aveva goduto di buona salute per qualche tempo". Il resto è semplice: il grande rimedio contro il nervosismo è il bromuro; continuate a insabbiare i centri vitali con questa droga per un pò e vedrete che quasi ogni disturbo mentale diventa possibile. Ovviamente, esistono altri farmaci che possono produrre gli stessi effetti.

Il bromuro viene normalmente impiegato contro l'epilessia. Eruzioni della pelle (acne da bromuro) sono spesso il risultato di tale impiego. La connessione tra la varietà delle pustole e l'acne da bromuro è piuttosto ampia. In seguito all'uso di bromuro, nascono sulla pelle macchie chiare, di misura e forma irregolare, e protuberanze solide che vanno dalla misura di una punta di spillo a quella di un pisello. Nei bambini, nascono noduli marroni-rossicci, simili a funghi.

I prodotti a base di carbone sono diventati di uso comune e stanno aumentando annualmente: essi includono creosoto, antipirina, fenacetina e acetanilide. Questi vengono usati come sedativi, sonniferi e per abbassare la temperatura corporea. Sono usati frequentemente in casi di mal di testa "nervosi", nevralgie, dolori causati dall'atassia, nei casi di gotta, reumatismi e in certi disordini femminili.

Uno dei principali effetti prodotti da queste sostanze è la riduzione dei globuli rossi. Essi, inoltre, deprimono tutte le funzioni vitali ed hanno una speciale tendenza a danneggiare il cuore. La capacità di queste sostanze di colpire il sistema nervoso è molto violenta. Tra i sintomi dell'avvelenamento da carbone troviamo l'abbattimento e la perdita della memoria, nervosismo, nevrastenia, pa-



ralisi e follia. Gli ospedali psichiatrici diventano sempre più affollati ogni anno, in conseguenza all'uso di simili farmaci.

Anche l'uso di purganti e lassativi comincia a diventare una normale abitudine. Queste sostanze producono i loro effetti irritando, allo stesso modo, lo stomaco e i vari tratti dell'intestino. Questa irritazione intralcia la digestione e danneggia le funzioni dell'intero canale alimentare. Tali "rimedi" producono una intensa costipazione e indeboliscono l'intestino, e se il loro impiego viene protratto, si può verificare anche atrofia o "caduta" degli intestini o forse addirittura dello stomaco. Ne consegue che questi non curano nulla e causano, invece, molti problemi.

Anche i **cosmetici** contengono svariate sostanze velenose. Si sono osservati casi di serie malattie e addirittura di morte in conseguenza di avvelenamenti da piombo, derivati dall'uso di polveri contenenti tale metallo. Tinture per capelli, shampoo e altri preparati da toeletta contengono veleni che, assorbiti, indeboliscono le cellule e spesso uccidono l'intero corpo. Molti vengono uccisi da avvelenamento provocato da sostanze contenute nelle tinture per pellicce.

L'abitudine di **mangiare caramelle** sta rapidamente soppiantando il vizio dell'alcol. Il fatto che si possano produrre caramelle capaci di prendere il posto di una sbornia ci dovrebbe far pensare. La caramella è una forma di energia altamente concentrata e funge da poderoso stimolante. Provoca una sete anormale, un forte "desiderio" di ossigeno e priva i tessuti di parte dell'ossigeno destinato ad essi. È un prodotto denaturato e, di conseguenza, priva sangue e tessuti di parte dei loro sali. Il desiderio di caramelle aumenta in una persona come accade per le sigarette e, a volte, è anche peggio di queste. Il lucido da scarpe, la cera per i pavimenti, le vernici, le tinture che contengono carbone, i conservanti che sono contenuti in caramelle, bevande varie, frutta secca, alimenti in scatola, sono spesso velenosi.

La mania del **lievito** è ancora più dannosa. Il lievito è un fermento. Quando viene preso da persone che non digeriscono facilmente trasforma lo stomaco in un serbatoio di gas, in quanto la sua fermentazione produce alcol e biossido di carbonio. In un primo momento, questa sostanza comporta una migliore attività intestinale e il contenuto alcolico dà una sensazione di benessere. Ma, a lungo andare, l'attività intestinale peggiora e l'avvelenamento da alcol diventa evidente.

Si possono facilmente trovare scuse, e non ragioni, che giustifichino l'uso di tutte queste sostanze. Infatti, dubito che in qualsiasi altro periodo storico ci sia stato un bisogno di giustificare il male, maggiore di quello che vi è oggi. Comportarsi in questo modo è indice di "intelligenza"; una persona è "ottusa" o bigotta se non fa così. Una persona, nel commettere questo lento suicidio, esercita semplicemente la sua libertà personale. Libertà Personale! Quanti crimini si commettono in suo nome!



Capitolo 11

TUTTI GLI ECCESSI SONO NOCIVI

(Herbert M. Shelton)

Il dott. P. Le Comte de Nouy, assistente del dott. Alexis Carrel, del Rockefeller Institute, mentre si imbarcava per l'Europa, alcuni anni fa, ha affermato: «porto con me il segreto della vita eterna, e cioè: lava e nutri le cellule ogni giorno».

Questo era il “segreto” che era stato rivelato da tutti gli esperimenti fatti su tessuti viventi di animali e uomini. Ma questo “segreto”, rivela soltanto la causa immediata della morte delle cellule del corpo, cioè: AVVELENAMENTO e FAME. Ma le cause remote della morte, cioè quelle che, portando a deterioramento l'efficienza organica, danneggiano nutrizione e drenaggio, non sono state rivelate dai vari esperimenti e non sono spiegate in questo “segreto”. Gli scienziati non sembrano essere a conoscenza di esse.

Questi vecchi scienziati devono tornare al vecchio detto, secondo il quale: “la ricompensa al peccato può essere solo la morte”; “quando il peccato ha termine, sopraggiunge la morte”, e quindi, tutti gli uomini devono morire, in quanto TUTTI HANNO PECCATO E SONO INDEGNI DELLA GLORIA DI DIO. Io non sono un predicatore, ma sono pienamente convinto del fatto che, in seguito alle nostre abituali trasgressioni delle leggi della vita, scendiamo tutti molto al di sotto del livello di vita per il quale siamo stati creati. Ricordo che il peccato è definito come “TRASGRESSIONE DELLA LEGGÈ”. Le nostre abituali trasgressioni della legge della vita deteriorano i processi nutritivi e di drenaggio e ciò accorcia la nostra vita e la riempie di dolore, di pena e di debolezza. Per questa ragione “l'uomo non dovrebbe vivere di solo pane, ma di ogni parola che esce dalla bocca di DIO”.

Soltanto una perfetta obbedienza alle leggi della vita permette alla nutrizione, al drenaggio, all'eliminazione di svolgere completamente le proprie funzioni all'interno del corpo umano. Solo continuando ad agire in questo modo, ci si può aspettare di vivere per un periodo indefinito, come accade per i tessuti degli animali negli esperimenti dei biologi. Il comportamento già descritto, deve essere messo in atto fin dalla nascita, e questo richiede **non solo genitori sani, forti, intelligenti e ben informati, che vivono essi stessi in armonia con le leggi della vita, ma anche un ambiente circostante migliore di quello in cui la maggior parte di noi cresce.** Prima di potersi aspettare i più alti risultati, ci sarà bisogno di una totale revisione della nostra struttura economica e sociale, così come necessiterà una completa rivoluzione del nostro modo di vivere.

L'uomo si adatta al suo ambiente naturale; ha una grande capacità di resistenza, anche se la indebolisce con le abitudini malsane. Coloro che sono dotati di una forte resistenza, la possono indebolire a tal punto da diventare facile preda di qualunque influenza sfavorevole operata dall'ambiente che li circonda. Il cambiare del tempo, ad esempio, che non ha effetti molto consistenti sulle persone robuste e forti, provoca nei malati e nei deboli ogni possibile sintomo spiacevole e aggrava quelli preesistenti. Il corpo umano, se non ne abusiamo, è capace di adattarsi a qualunque condizione ordinaria della natura.

L'autore della natura non ha voluto che l'uomo fosse, più degli altri animali, vittima inerme del suo ambiente, né che; come una pianta di serra, fosse minacciato da ogni alito di vento, e nemmeno che degenerasse per effetto dell'indolenza, dell'intemperanza e della dissipazione.

Agli inizi del 1925 c'è stata un'eclissi di sole. Gli astronomi avevano calcolato non solo il giorno in cui l'eclissi si sarebbe verificata, ma addirittura l'ora, il minuto e il secondo. Ci avevano informati dei luoghi in cui l'eclisse sarebbe stata totale, fornendo perfino accurate mappe che descrivevano l'intero percorso dell'eclissi. Dissero anche che chi avesse voluto vedere l'eclissi totale nella città di New York, avrebbe dovuto recarsi oltre la centodecima strada.

Gli astronomi erano certi di tutti questi dati in quanto sapevano che la Terra, la Luna e il Sole non avrebbero potuto deviare il loro percorso, né avrebbero variato la loro direzione di viaggio. Essi sapevano che tutti i movimenti di questi corpi celesti sono governati da leggi fisse e infallibili e che queste non possono essere violate. Sappiamo che accade lo stesso anche per la chimica, la matematica, ecc..

Alcuni hanno sviluppato la convinzione che la vita non sia soggetta a leggi stabilite ed inesorabili. Ma non è così: le leggi della vita non possono essere violate impunemente. Le leggi sulle quali il mondo si basa sono certe ed inflessibili, proprio come la legge di gravità. Noi dobbiamo vivere in armonia con esse, per



non essere uccisi dalle nostre stesse infrazioni.

Con le molte infrazioni delle leggi dell'essere, l'uomo dissipa le sue energie preziose e minaccia i processi e il funzionamento della vita. Uno dei modi di sprecare energie è la tendenza agli eccessi di vario genere.

Tutti gli eccessi sono nocivi. **Il termine eccesso sta ad indicare la troppa indulgenza nelle cose normali e sane della vita** e non può essere impiegato in modo corretto in riferimento al tabacco, all'oppio, all'alcol, in quanto, altrimenti, vorrebbe dire che l'uso di queste sostanze è, fino ad un certo punto, sano e normale. Invece, sappiamo che la mente e il corpo non hanno alcun bisogno di esse: il loro uso, in qualsiasi quantità, è semplicemente un danno assoluto. **L'eccesso, invece, è l'uso di sostanze utili che, però, va molto oltre i bisogni della mente e del corpo.**

Il corpo umano è un organismo altamente autoregolabile. Esso è costruito in modo tale che, se gli vengono avanzate eccessive richieste durante la giovinezza o la mezza età, produce una quantità di scorte atte a soddisfare tali domande, cosicché sembra che il corpo non sia stato minimamente danneggiato. Non ci viene dato alcun segnale riconoscibile che indichi che la domanda è eccessiva per le forze del corpo e che il suo fondo di riserva si sta lentamente consumando. Più è grande la richiesta, più aumentano le riserve che la devono soddisfare. Comunque, non c'è verità più sicura di quella che è stata espressa da Sylvester Graham quando ha dichiarato: «Una vita intensiva non è compatibile con una vita estensiva».

Una famosa canzone parafrasava in modo ammirevole questo fenomeno con le seguenti parole: «Non ci mancherà mai l'acqua, finché il pozzo non si prosciugherà». Salomone ha espresso lo stesso concetto così: «Poiché le sentenze contro l'operato cattivo non vengono mai eseguite, allora questo si iscrive nel cuore degli uomini per fare loro del male».

Gli uomini sono ingannati dalle apparenze. Non vedendosi annientare da una cosa, rifiutano di credere che questa possa danneggiarli. E, dato che qualcun altro ha praticato un determinato vizio per molti anni senza danni apparenti, essi concludono di poter fare lo stesso.

Ricordo di un amico che è morto alcuni anni fa. Era un uomo giovane, aveva circa trent'anni, ed era di forte e poderosa costituzione, con un'energia simile a quella di una batteria appena caricata, ma consumava questa energia giorno e notte. Non ho mai conosciuto un uomo che sprecasse la propria forza in modo simile, e, nonostante ciò, egli sembrava apparentemente incolume. Fino a quando i problemi giunsero tutti nello stesso tempo: il giovane morì in circa nove mesi. Aveva esaurito la sua splendida riserva e i suoi poteri di recupero non sembravano in grado di rigenerarla. Forse qualche recupero ci sarebbe stato, se egli avesse



rinunciato alle sue indulgenze e se il suo medico non avesse sommato a queste la stimolazione dei medicinali. Ma l'uomo era schiavo dei suoi eccessi e non voleva, e non poteva liberarsene.

L'eccesso è ciò che possiamo chiamare **super-lavoro**. Noi lavoriamo o giochiamo finché non ci stanchiamo. Se non ci arrestiamo per riposare, presto non possiamo più continuare. La natura ha saggiamente fatto in modo che, in circostanze ordinarie, non possiamo usare tutte le energie che possediamo. Questa ci ha messo a disposizione un fondo di riserva per le emergenze. Se noi ci riposiamo ogni volta che siamo stanchi, conserveremo sempre una quantità di energia di riserva cui ricorrere in caso di stress o per mantenere la buona salute.

Quando la natura chiede riposo, è nostra abitudine prendere uno stimolante. Ma la fatica è una domanda di riposo, come la sete è una domanda di acqua, o la fame di cibo. Stimolanti di ogni tipo sottopongono gli organi del corpo a lavoro extra e ciò impedisce di dormire, e permette di continuare il nostro lavoro molto oltre il segnale di fatica lanciato dalla natura.

L'ambizione, la brama di gloria, di potere portano ad oltrepassare i limiti della fatica e distruggono la salute. Un'altra cosa che affatica oltre misura l'organismo è **l'inseguimento della felicità o, per meglio dire, dell'eccitazione derivante da una vita movimentata e dal benessere economico.** Ogni eccesso di attività ha come risultato quello di affaticare il nostro corpo anche quando la natura chiede riposo. Per dirla in modo diverso, significa non garantire all'organismo il sufficiente riposo e sonno, necessari per ristabilirsi completamente dalle attività quotidiane.

Un eccellente esempio, che indica i mali che l'eccesso di attività comporta, ci è stato dato da Gertrude Ederle, la prima donna che ha attraversato a nuoto la Manica. Quando la donna arrivò a New York, i suoi fans le andarono incontro e fecero festa, come selvaggi isterici, in suo "onore", impedendole di dormire per tutta la notte. La donna si trattenne fino al mattino in un locale notturno a mangiare, a ballare, forse a bere e ad essere "onorata". Per due giorni o più la folla urlante non le permise di rilassarsi né di dormire. Così crollò e le fu prescritto il letto.

Due giorni dopo, durante un'ennesima agitata "celebrazione" in suo "onore", la donna crollò di nuovo. Pallida, con le labbra livide, con pronunciate occhiaie e con un'espressione di fatica sul volto, si era recata alla festa per immergersi nell'eccitazione generale, nonostante fosse stata sottoposta ad un grande sforzo emotivo (la gioia e la gratitudine dei suoi ammiratori) per parecchi giorni.

Essa era un'abile atleta. Aveva una grande forza e resistenza fisica, ma anche gli esseri forti devono cedere di fronte agli abusi del corpo e della mente. Non



esistono organismi di ferro. Voi potete credere che il vostro lo sia, ma imparerete, forse quando sarà troppo tardi, che in realtà non lo è.

Un'altra forma di sovraccarico di attività è quella che mantiene il corpo, o le sue parti, in continua tensione. **Il costante stato di tensione fisica e mentale rappresenta un incessante prelievo di energia nervosa**, ed è, di solito, in grande misura, responsabile di molti dei problemi che ci fanno correre dal medico. Molte persone sono così nervose e tese che non riescono a rilassarsi completamente nemmeno quando si coricano. La tensione impedisce loro di addormentarsi e, se si addormentano, il loro sonno non è sano e riposante. Come conseguenza, esse non sono fresche al loro risveglio, al mattino: la persona tesa è sempre stanca o esausta.

Attraverso i muscoli tesi il sangue non circola liberamente, il processo della ricostituzione dei tessuti viene danneggiato, le sostanze di rifiuto non vengono eliminate con l'opportuna rapidità, il tutto comporta un forte indebolimento della salute. Quando, nel 1925, Paavo Nurmi si trovò a New York per due gare nello stesso giorno, tra una gara e l'altra si distese su di una tavola, abbandonandosi ad un pacifico riposo. Si rilassò completamente, in quanto stava riposando pienamente. Contemporaneamente, invece, gli atleti americani continuavano ad agitarsi: erano in uno stato di tensione e non riuscivano effettivamente a riposare.

Infatti l'America è un mondo indaffarato: si va sempre di fretta, si cerca di portare a termine qualcosa prima ancora di cominciarla. Questo costante stato di tensione comporta un elevato impiego di energia nervosa. La conservazione di essa è il segreto della forza; il riposo è il mezzo per favorirla. La tensione è uno spreco di energia, consuma le nostre riserve. E senza riserve crolliamo, proprio nel momento in cui sarebbe più importante resistere. Imparate a rilassarvi. **LASCIATEVI ANDARE.**

La tendenza alla **superalimentazione** è un altro eccesso molto frequente, se non quasi universale. Si comincia a mangiare troppo, in genere, fin dall'infanzia, a causa dell'ignoranza dei medici, delle balie e delle madri. Con il crescere del bambino, la superalimentazione persiste. Una violenta fame, cui è difficile sfuggire, si sviluppa così nell'individuo, a causa dell'iniziale alterazione del naturale appetito.

Mangiare più di quanto il corpo richieda è fonte di debolezza, malattia e morte prematura.

L'uomo si deve moderare anche nel mangiare.

La superalimentazione equivale a **super-lavoro: affatica eccessivamente l'apparato digerente, gli organi escretori, il cuore; anche le ghiandole devono la-**



vorare di più, per cercare di produrre secrezioni sufficienti a soddisfare la domanda dell'eccessivo cibo.

Solitamente, coloro che mangiano in modo superiore alle capacità digerenti, prima o poi sono avvelenati dalle numerose tossine che si formano nel tratto digerente, con la conseguente fermentazione di masse di cibo non digerito. Sono di più le persone che muoiono di superalimentazione, che di fame.

Sembra che la gente non sia capace di soddisfare soltanto i normali bisogni di nutrimento del corpo. Molti preferiscono ricorrere a condimenti e spezie di ogni tipo, per stimolare l'appetito, quindi per mangiare di più. Una volta un soldato, scrivendo ai genitori dei suoi compagni stazionati in India, disse: «Essi mangiano e bevono, bevono e mangiano, e scrivono a casa. Questo è il clima che li uccide». Se non avete appetito, mangiare sarebbe un affronto al vostro corpo. Stimolare un falso appetito per mezzo di condimenti o altro, va contro i vostri stessi interessi fisici, mentali e morali. Infatti, questa azione non produce alcun beneficio; al contrario, sicuramente, comporta una minaccia per la digestione, ed una serie di mali troppo lunga da elencare. Coloro che desiderano la vera salute, quella cui si può ricorrere anche in caso di emergenza, eviteranno qualsiasi fonte di falso appetito, mangiando solo se realmente affamati. Se non siete capaci di rinunciare a condimenti vari, quali pepe e sale, aspettate il più possibile prima di mangiare.

Anche un'**eccessiva pratica sessuale** è fonte di malattia e morte. Per eccessiva pratica sessuale intendo qualsiasi abuso in questo senso, dalla masturbazione alla sodomia, ad ogni altra perversione: perversioni che si possono praticare indifferentemente prima o dopo il matrimonio, da vecchi o da giovani. Entrambi i sessi, ma in modo particolare gli uomini, sono soggetti all'eccesso in questo campo.

In che modo individuare l'eccesso? La risposta è stata data: rappresenta eccesso qualunque pratica che non abbia come finalità la procreazione. Questa risposta è corretta? In uno stato di natura inalterato questa è l'invariabile regola. Devono, quindi, essere considerate eccessi, tutte le pratiche che hanno diversa finalità? Sì, se la nostra definizione di eccesso è corretta. Questa risposta concederebbe il diritto ai rapporti sessuali solo agli sposati, limitandoli ad una quantità ridotta nel corso dell'intera vita. Non mi aspetto che questa regola venga presa alla lettera dai miei lettori: essi non subiranno così pesanti restrizioni! Ogni animale possiede, infatti, una riserva sessuale per le emergenze: non farà male cercare di non esaurire tale riserva. In che termini si possa far fronte alle indulgenze è, per me, una domanda difficile. Ma consiglio comunque la moderazione estrema.

I piaceri più intensi sono i più pericolosi. L'uomo dovrebbe combattere la tirannia del piacere. Platone, Spinoza, Cartesio, Leibnitz, Kant, Berkeley, Hume, Hobbes, Spencer, Newton sono tra i grandi pensatori che hanno lottato in questo



senso. E notate la loro età! Al contrario Burns, Byron, Maupassant, Murger, Mirabeau e altri sono stati vittime precoci dello “standard del piacere”. **Epicuro consigliava di mangiare poco, muoversi molto e non avere nulla a che fare con le donne.** C'è chi avrebbe voluto che Epicuro avesse consigliato le stesse cose alle donne!

L'uomo è sessualmente perversito. È l'unico animale che ha “problemi sociali”, l'unico che pratica la prostituzione, l'onanismo, l'unico che è capace di violentare le donne, l'unico per il quale il desiderio dell'altro sesso non segue le leggi della natura, l'unico che non esercita le proprie funzioni sessuali in armonia con le leggi del suo corpo. Questo animale è portato a tutte le sue relazioni sessuali dalla perversione.

Anche la vita affettiva si basa sulla perversione sessuale. Quello che è comunemente chiamato “petting” è semplicemente il modo di risvegliare le passioni sessuali. Il petting, il baciarsi, ecc., che accompagna quest'orgia di bestialità, toglie valore all'amore, che diventa quasi impossibile, e mantiene sempre vivi gli istinti animali. Mantenere sempre attiva l'eccitazione, anche quando non è seguita da un rapporto sessuale, costituisce un enorme spreco di forze per il corpo, non importa se si agisca così da sposati o no.

In questi tempi di promiscuità, non è più un segreto che entrambi i sessi possono, e lo fanno spesso, raggiungere la soddisfazione sessuale da soli. La masturbazione viene largamente praticata.

Il “petting” è naturale ed ha una sua finalità; è comune sia agli uomini che agli animali ed ha lo scopo preciso di risvegliare il desiderio e l'energia sessuale, preparando i due sessi alla funzione della procreazione. È per questo che il “petting” è pericoloso per i giovani, i quali sono facilmente indotti in gravi errori, a causa degli incontrollabili desideri che esso suscita.

L'abitudine giustifica orgie di “petting” presso le persone sposate, ma ciò non priva questa pratica delle sue conseguenze snervanti.

Al giorno d'oggi accade che uomini e donne onesti e sinceri difendano la pratica dell'onanismo. È un peccato che si possa essere onesti e sinceri e allo stesso tempo ignoranti come bambini! Qualsiasi pratica che non abbia la finalità naturale andrebbe evitata. Ma questo sarà difficile per l'uomo e la donna perversiti. E in molti casi raccomandare la moderazione è solo una perdita di tempo. Questa abitudine, come qualunque altra, stringe l'uomo in una morsa alla quale è difficile sfuggire.

Negli ultimi anni si è diffusa la tendenza a scrivere e pubblicare storie a contenuto erotico. Un gruppo di scrittori si è recato nelle riserve indiane dove ha



scoperto tutte le varie forme di perversione sessuale degli indiani. In seguito, molti di essi ne hanno parlato nei loro libri e in conferenze, introducendo tali pratiche nella nostra società, e, in alcuni casi, le hanno perfino consigliate ai non sposati. Tali scrittori nascondono la loro oscenità sotto la presuntuosa maschera della scienza. Non sembra loro che siano sufficienti le molte perversioni che già esistono, e cercano di inventarne di nuove. Una strada per farlo è rappresentata dalla psicanalisi e dalla psicologia.

Un'altra abitudine che indebolisce il corpo è quella di **coprirsi in modo eccessivo**. Questa tendenza è più pronunciata negli uomini che nelle donne: la moda vestiaria delle donne è molto più sensata di quella degli uomini. Specialmente in inverno, gli uomini si vestono, effettivamente, in modo inadeguatamente pesante.

La tendenza ad infagottarsi come un eschimese comincia con l'infanzia. I genitori troppo premurosi indeboliscono le capacità reattive della pelle dei loro bambini, coprendoli in modo eccessivo. Così il bambino cresce con il potere di resistenza indebolito, che gli fa sentire freddo più frequentemente del normale. Egli tenderà, perciò, a conservare questa sua cattiva abitudine. I poteri funzionali della pelle vengono in tal modo danneggiati. In quanto questa, come organo escretore, non riesce a svolgere il suo lavoro in modo completo, né è più capace di adattare prontamente il corpo ai cambiamenti di temperatura.

Il rallentamento delle funzioni escretorie esplicate dalla pelle fa pesare maggiore lavoro sui reni e sulle membrane mucose del corpo.

Inoltre, un abbigliamento di colore scuro non permette al corpo di beneficiare dei raggi del sole, il che indebolisce non solo la pelle, ma il corpo intero. La luce del sole è un elemento nutritivo assolutamente normale ed essenziale, esattamente come per gli altri animali e per le piante. L'uomo è, per natura, un animale nudo, e più esso tiene a mente questo concetto, più riuscirà a mantenersi sano. **L'abbigliamento dovrebbe essere leggero, di stoffa porosa, e di colori chiari o bianco. È essenziale che l'aria circoli sempre sul corpo.**

L'**indolenza** è un'altra di quelle abitudini che indeboliscano il corpo e la mente. L'esercizio muscolare e il lavoro sono essenziali alla forza fisica, al vigore e allo sviluppo. Coloro che hanno scarse occupazioni, o che trascurano l'esercizio fisico, diventano deboli e di labile salute. Secondo una legge irrevocabile, lo sviluppo della mente e del corpo si può ottenere soltanto per mezzo dell'esercizio fisico. È un errore credere che esso produca solo muscoli. Esso allena la mente e sviluppa cuore, polmoni e altri organi vitali. L'indolenza è un crimine contro il corpo.

La respirazione di aria inquinata è un'ulteriore fonte di malattia. L'aria pura è la cosa più importante per la vita. **L'aria che è stata respirata a lungo**



è **velenosa**. Tutte le escrezioni del corpo sono di solito più o meno tossiche, soprattutto se vengono prodotte da un individuo non completamente sano. La natura delle esalazioni prodotte dai polmoni varia a seconda delle condizioni di salute. Alcuni ricercatori hanno riferito la scoperta nell'aria espirata di una tossina simile alla ptomaina.

Non vi costringete, dunque, a respirare troppo a lungo aria già consumata da voi o dai polmoni di qualcun altro. **Mantenete continuamente arieggiati gli ambienti in cui vivete**. La gente, di solito, conserva le sue cattive abitudini fino al sopraggiungere di alterazioni che impongono di arrestarle. Ad esempio, anoressia o nausea portano a mangiare meno; il senso di ripugnanza per fumo e alcol costringe a smetterne per un po' l'uso. Il crollo funzionale è prodotto dall'enervezione che è, a sua volta, il risultato della perseveranza nelle **ABITUDINI CHE UCCIDONO**.

Nel momento in cui si supera il crollo fisico, si riprendono subito le vecchie cattive abitudini. L'esperienza del crollo non è sufficiente ad insegnarci a vivere in modo salutare; così si precipita, a poco a poco, nella malattia cronica. Per di più, si cercherà sempre un tipo di "cura" che ci restituisca la salute senza costringerci a condurre una vita sana.

Persone così non hanno alcuna intenzione di riformare la loro vita, né vogliono disciplinarsi, in quanto sono schiavi delle loro abitudini. Quasi tutti sono capaci di interrompere un'abitudine per alcuni giorni o per alcune settimane, ma riuscire a condurre una vita sana per anni è quasi sempre impossibile. La loro situazione è tale che essi dichiarano di non vedere l'utilità di una vita lunga, se questa viene privata di "tutti i beni della vita". Ora, **se queste cose fossero davvero "i beni della vita", non dovremmo guadagnare nulla dalla loro sospensione, neppure il prolungamento della vita stessa**. Noi non vi chiediamo di privarvi di neppure di uno dei veri beni della vita; vi chiediamo solo di astenervi da pratiche ed eccessi nocivi, che vi rendono schiavi. Questo non vi toglierà nulla. Ma c'è anche un altro aspetto ancora più positivo: **con il cessare degli abusi, il vostro corpo e la vostra mente non solo aggiungeranno anni alla vostra vita, ma anche vita ai vostri anni. Invece della tristezza, debolezza, dolore, malattia e sofferenza, saranno con voi gioia, salute e felicità**. Le più grandi gioie della vita si fondano sulla salute.

Ci sono persone negligenti che affermano di essere forti, di essere padrone di se stesse. Sono sicure di essere capaci di controllarsi e di riuscire sempre a ritrovare la strada della virtù, anche dopo essersi allontanate da questa più volte. Credono inutilmente che, quando vorranno, potranno opporre un'incorrotta forza d'animo alla più dannosa indulgenza e dire al fiume di incontrollabili passioni e desideri: «Non andrai più lontano, le tue onde si fermeranno qui».



Questo tipo di individui non si rendono conto di come le abitudini si radichino in loro. Dimenticano che l'abitudine sia una schiavitù, e, non potendo vedere fin dove può arrivare la loro forza, si convincono che essa non abbia limiti. Invece di essere padroni, essi diventano subito schiavi. Noncuranti della voce della saggezza e dell'esperienza essi persistono, pericolosamente, nella loro ricerca di falsi piaceri.

C'è anche chi è capace di comportarsi in modo equilibrato per un breve periodo, ma poi deve tornare sui propri passi, e ai suoi idoli. «Per una volta non mi farà male», dicono di continuo questi individui. Ma noi sappiamo che c'è sempre un inizio, un primo scalino verso l'abitudine all'eccesso. Un proverbio cinese dice giustamente: «Il viaggio di mille miglia comincia con il primo passo». Una volta che una persona cede alla tentazione di fare una cosa, la capacità di resistere diminuisce, e sarà molto più facile cedere la volta successiva. La forza di resistenza di un individuo si può incrementare solo con l'uso. Troppo spesso “solo questa volta” diventa sempre più frequente, fino a quando si sconfina in una terribile abitudine, e la vittima diventa schiava di qualcosa cui non aveva intenzione di legarsi. Il vecchio detto: «L'astinenza è più facile della moderazione» è decisamente vero.

Impariamo che le cattive abitudini sono tutte tali. L'uso ripetuto di una qualsiasi sostanza nociva ci lega sempre di più ad essa. Tutto ciò che all'inizio può apparire chiaramente spiacevole e dannoso, può diventare, con il tempo, apparentemente neutrale, se non addirittura apparentemente salutare. Questo è l'effetto accecante dell'abitudine, a causa della quale gli istinti vitali diventano insensibili alla costante irritazione. Ed essa possiede un grado di forza sufficiente a far sì che si formi, nell'individuo, un desiderio, o vizio, nocivo e lontano dalle esigenze del corpo.

Sotto il costante dominio di tali influenze, il corpo viene alterato e le sue funzioni sovvertite. Gli effetti finali che ne derivano vanno confrontati con la durata dell'abitudine che li ha prodotti: comunque, a lungo andare, si presentano inevitabilmente debolezza, sofferenze e morte prematura.



Capitolo 12

SE VOLETE VIVERE A LUNGO ED IN BUONA SALUTE, DOVETE VIVERE IN MODO SEMPLICE, GIUSTO E SANO

(Herbert M. Shelton)

Nei capitoli precedenti sono stati illustrati due concetti importanti:

1. L'organismo umano è capace di un'esistenza notevolmente migliore di quella di cui dispone attualmente, grazie agli innati ed automatici poteri di rinnovamento e rigenerazione, e grazie anche alla sua naturale tendenza a vivere pienamente.
2. La malattia, il deterioramento, la morte sono la conseguenza dell'avvelenamento e dell'inedia delle cellule del corpo, provocati da influenze negative a cui, di solito, l'organismo si sottopone spontaneamente.

Questi concetti servono a confermare il vecchio detto: «**l'uomo non muore, si uccide**». Gli uomini, infatti, muoiono molto prima dell'età che sono capaci di raggiungere, perchè sono portati a commettere un lento suicidio. Finora, ho solo parlato dei lati negativi della nostra esistenza, mettendo in luce tutte le abitudini sbagliate che causano sofferenza e morte. In questo capitolo, invece, cercherò di spiegare quali regole di vita bisogna seguire per vivere più a lungo ed in buona salute.

Se avete osservato un seme germogliare e dare origine ad una piccola pianta, che poi si è sviluppata in una pianta adulta, sarete perfettamente capaci di apprezzare appieno la semplicità dei principi naturali che determinano e consentono la vita.

Gli elementi di cui il seme ha bisogno per svilupparsi in una pianta vigorosa e ben congegnata sono: il giusto tipo di terreno, il calore, l'aria, l'acqua e il sole. Se esistono queste semplici condizioni, esso può esplicare perfettamente tutte le funzioni della vita, se invece il seme viene privato di una qualunque di esse, si ammala e muore.

Il piccolo embrione dell'uovo, per poter maturare e diventare un uccello sviluppato, richiede le stesse semplici condizioni, insieme all'esercizio fisico, se è privato di una qualunque di esse, si ammala e muore.

Cuccioli di cane, gattini, giovani foche o leoni, vitelli, ecc., hanno tutti bisogno degli stessi elementi naturali di vita. Allo stesso modo, quindi, anche il neonato umano non chiede che queste condizioni per diventare un essere adulto sano e ben sviluppato.

In tutti questi casi, a partire dalle piante e dagli animali, fino ad arrivare all'uomo, l'assenza di violenza deve essere aggiunta alla nostra lista di requisiti. Bisogna dire anche che quando uno solo di questi elementi non è sufficiente, si verifica uno sviluppo difettoso, la capacità di resistenza alle malattie diminuisce, le funzioni vengono danneggiate e la vita si accorcia. A quanto esposto bisogna aggiungere soltanto un ulteriore elemento: **la PULIZIA, intesa come una frequente eliminazione di sostanze nocive.** Abbiamo, in questo modo, delineato un quadro delle semplici condizioni necessarie alla vita.

Se un organismo, normale alla nascita, vive rispettando quanto detto sopra, senza influenze nocive, potrà crescere forte e sano. Queste semplici condizioni stanno alla base della crescita dell'embrione fino alla maturità e sono anche la base del mantenimento degli organismi dopo lo sviluppo. Allo stesso modo, le influenze, che danneggiano o alterano lo sviluppo durante la crescita, sono nocive anche dopo la maturità.

Le condizioni di un individuo alla nascita dipendono in parte dall'eredità genetica ed in parte dal nutrimento ricevuto durante la vita embrionale dalla madre. Quello che esso diventerà dopo la nascita, ovvero se riuscirà a sviluppare pienamente le sue capacità potenziali o meno, dipende soprattutto dal suo modo di vivere. Il processo di crescita può essere influenzato anche da fattori sociali, non controllabili dall'individuo, che possono danneggiare, in qualche modo, la sua esistenza, ma sono soprattutto i genitori e gli insegnanti a determinare la sua vita futura.



Non si può cambiare né l'eredità genetica, né il proprio passato. Non si può cancellare la società. Possiamo però lavorare per il miglioramento di queste cose nel futuro. Sono molte le influenze della civiltà nemiche della salute e della vita. Ma queste non sono determinanti e possono essere sradicate dalla civiltà stessa. Possiamo costruire un futuro migliore ed assicurare ai nostri figli ed ai nostri nipoti condizioni migliori nelle quali crescere.

Possiamo migliorare il livello delle condizioni di vita, non soltanto per pochi privilegiati, ma per tutti.

Quali sono, dunque, le regole di vita da seguire?

1. Coltivate la serenità e l'allegria. Non tentate di guardare al mondo attraverso il sentimentalismo tinto di rosa, ma imparate a vivere la gioia e il dolore, la fortuna e la sfortuna sempre con la stessa calma ed equilibrio. Evitate la preoccupazione, la paura, l'eccitazione, la gelosia, la rabbia, l'autocommiserazione, ecc..
2. L'esercizio fisico giornaliero, preferibilmente svolto all'aria aperta e al sole è essenziale alla salute della mente e del corpo. Evitate, comunque l'affaticamento eccessivo.
3. Assicuratevi quotidianamente riposo e sonno sufficienti. Imparate a coricarvi presto; a rilassarvi e a "lasciarvi andare". Guadagnate il sonno naturalmente, con l'attività, evitando stimolanti. Non sostituite la notte al giorno, e ricordate che il tempo speso nel recupero non è mai sprecato.
4. **Mantenetevi puliti. Questo si riferisce sia al corpo che alla mente.** Non indugiate, comunque, in bagni troppo frequenti e prolungati: l'uomo non è un pesce. Una frizione quotidiana potrà essere sostituita all'acqua e all'abominevole sapone. Se invece si prende un bagno, l'acqua dovrebbe essere portata alla temperatura del corpo e bisognerebbe rimanere immersi soltanto il tempo necessario al lavaggio.
Mantenete puliti i vostri letti, le vostre case, i vostri indumenti e gli ambienti in cui vivete.
Mantenete pulita anche la mente: evitate pensieri e desideri libidinosi; non siate corrotti o disonesti. La natura vi punisce, in questi casi, con l'indurimento delle arterie e l'accorciamento della vita.
5. Respirate aria fresca e pura. Mantenete aperte le finestre; lasciate che i vostri ambienti siano sempre arieggiati; uscite dai luoghi chiusi il più spesso possibile. Se vivete in città, approfittate di qualunque occasione per recarvi in campagna.



6. Prendete più sole possibile. Questo non significa che se vi sedete presso la finestra o camminate al sole pesantemente coperti da indumenti di colore scuro, godrete di qualche beneficio. Il vostro corpo ha bisogno di sole, come di cibo e di acqua. I raggi diretti, non filtrati, del sole dovrebbero colpire la vostra pelle spesso. I bagni di sole sono preferibili la mattina e la sera, quando non fa troppo caldo. Si dovrebbe prendere questa abitudine fin dall'infanzia: infatti, in questo periodo della vita, il bisogno di sole è anche maggiore.
7. Mangiate in modo sano e moderato. Quali sono i cibi sani? Sono tutti i cibi freschi che non sono stati alterati; al contrario, sono nocivi tutti gli alimenti che, nei processi di conservazione, fabbricazione, raffinamento e cottura, sono stati privati, in qualche modo, degli elementi minerali e delle vitamine che contengono, o che sono stati adulterati in seguito all'aggiunta di coloranti, conservanti o aromi artificiali. Non sono sani neppure gli alimenti coltivati in serre; in terreni concimati artificialmente e quelli cresciuti lontani dal sole. Altri alimenti che andrebbero evitati sono quelli che hanno subito decomposizione. La nostra dieta dovrebbe essere a base di frutta e verdura, mentre ci dovremmo moderare nell'assunzione di proteine, amidi e grassi. Di conseguenza, non bisogna mangiare troppo spesso uova, formaggio, carne e cereali.

La colazione del mattino dovrebbe essere composta di sola frutta: la cosa migliore è mangiarla cruda e al naturale, senza aggiunta di zucchero.

Il pasto di mezzogiorno dovrebbe essere leggero.

Il pasto serale dovrebbe essere più consistente di quello del giorno e andrebbe cominciato con una abbondante insalata di verdure crude.

Si dovrebbe evitare qualsiasi cibo fritto.

La dieta dovrebbe essere composta **prevalentemente, se non interamente, da alimenti crudi**. Passato il periodo della crescita, **tre pasti proteici a settimana sono sufficienti**, e non si dovrebbe mangiare più di un alimento proteico a pasto. Non si devono assumere amidi o dolciumi insieme alle proteine, né queste insieme a frutta acida o insalate di verdure crude o cotte, anche se non contengono amido. Anche il latte non andrebbe mai accompagnato alle proteine.

Si possono assumere cibi che contengono amido quattro volte a settimana: non bisogna accompagnarli né alle proteine né alla frutta aspra. Vanno piuttosto mangiati insieme ad un'insalata di verdure crude o cotte, senza aggiunta di zucchero, miele o marmellata. I cibi che contengono amido andrebbero preferibilmente mangiati da soli e masticati bene.



Mangiate solo quando avete fame. Se al momento del pasto non avete appetito, saltatelo e aspettate il più possibile prima di mangiare.

Se siete affetti da un qualsiasi problema fisico come febbre, infiammazione, ecc., evitate di mangiare; lo stesso fate in condizioni di paura, rabbia, ansia e dolore.

Non mangiate mai tra un pasto e l'altro, né la sera, prima di coricarvi. Già mangiando tre volte al giorno potete ingerire molto più cibo del necessario. Non mangiate quando siete stanchi: prima riposatevi un poco. Non consumate mai pasti pesanti prima o dopo uno sforzo fisico o mentale.

Masticate bene. Assaporate a fondo ogni boccone prima di ingoiarlo: una buona digestione dipende soprattutto da una corretta masticazione.

Non bevete mai durante i pasti, né per quattro ore dopo di essi. Bevete quindici minuti prima e quattro ore dopo i pasti e solo in caso di sete. Non provate a bere sei o otto bicchieri di acqua al giorno perché qualcuno vi ha detto che fa bene: sarà la sete a dirvi quando avrete bisogno di bere e in che misura.

Moderatevi: mangiate e bevete in modo sensato.

8. Procuratevi degli interessi. Una vita senza finalità è destinata alla dissoluzione, né vale la pena conservarla. Un uomo che non abbia interessi nella vita si trascina, di giorno in giorno, dall'insoddisfazione alla disperazione assoluta.
9. Sposatevi. Costruitevi una famiglia: le statistiche hanno dimostrato che le persone sposate vivono di solito più a lungo delle altre.

Il dott. George Robertson, del Royal College di Edimburgo ha recentemente affermato che «giovani uomini tra i 25 e 35 anni che non si sposano, di solito muoiono 4 anni prima». Ha aggiunto inoltre che «essi corrono tre volte più degli altri il rischio di Impazzire». Possiamo interpretare correttamente questa questione una volta che abbiamo compreso perché non si sono sposati. Qualunque persona sana e normale, solitamente si sposa o almeno desidera farlo. È probabile che gran parte di coloro che non scelgono il matrimonio soffrono di una mancanza di virilità e probabilmente hanno qualche malattia. Le cause che hanno loro impedito di sposarsi possono essere le stesse che conducono alla morte prematura o alla follia.

Le coppie senza figli muoiono prima di quelle che ne hanno. Un matrimonio senza figli è di solito meno felice. Una famiglia e dei bambini stabilizzano l'esistenza. Evitate ogni tipo di contraccettivo. Essi sono tutti dannosi e



comportano l'insoddisfazione sessuale. Sono, inoltre, in molti casi la causa di tumori all'utero. Non basate il vostro matrimonio sulla libidine.

10. Evitate tutte le abitudini velenose (caffè, tè, cacao, cioccolato, tabacco, alcol, oppio, eroina e simili droghe). Tutto ciò indebolisce, avvelena e distrugge l'organismo.
11. Evitate di coprirvi troppo. L'abbigliamento troppo pesante indebolisce il corpo: rallenta la capacità di resistenza al caldo e al freddo e danneggia i poteri di adattamento alle variazioni del tempo; priva il corpo del beneficio del sole e dell'aria, e gli impedisce di liberarsi dalle secrezioni.
12. Evitate gli abusi sessuali. Qualunque rapporto sessuale, quale "petting", masturbazione mentale, pratica di onanismo e qualunque altra indulgenza, logora il sistema nervoso. Conservate i vostri poteri.
13. Evitate tutti gli abusi. Costruite la vostra vita sulla base della conservazione di energia. Non sprecate le vostre forze inutilmente. Siate moderati in tutte le vostre azioni. Se dissipate i vostri poteri, danneggiate tutte le funzioni e aprite la strada alla tossiemia.

Non siate esclusivi nella scelta del vostro modo di vivere: non potete diventare forti e sani soltanto con l'esercizio fisico, o solo seguendo un regime alimentare, oppure per mezzo del mero riposo; non sono sufficienti semplicemente l'aria e il calore del sole. Tutte queste regole sono giuste, ma **la vita è più di tutto questo: essa è tutte queste cose, sommate a molte altre. La vita va vissuta per intero.** Non vi convincete di essere un'eccezione alle leggi della vita: le regole che governano la vita, la salute, la crescita e lo sviluppo sono sempre le stesse. Le leggi e i processi fisiologici sono gli stessi in "Jones" come in "Smith", ed essi sono minacciati, come tutti noi, dalle stesse pratiche pericolose, brutte abitudini ed eccessi di ogni tipo.

Siamo tutti influenzati dagli stessi fattori. Imprimete questo concetto nella vostra mente: **VOI NON RAPPRESENTATE ALCUNA ECCEZIONE!**

Dobbiamo imparare a guardare alla vita come ad una continua battaglia contro ogni eccesso, convincendoci che l'autocontrollo e l'unico mezzo per ottenere salute e felicità. Recentemente Elbert Hubbard ha detto giustamente: «la vita ricompensa le naturali attività, mentre penalizza ogni eccesso».

Non c'è bisogno di compiere alcuna azione nociva nei confronti del corpo; ma, purtroppo, le persone sono così legate alle loro abitudini, al piacere momentaneo,



e sono talmente prive di autocontrollo, che non riescono a contenersi. L'autocontrollo è tra le doti più importanti del mondo ed è l'unico mezzo che ci permette di salvarci.

Molte persone direbbero: «preferisco vivere per soli 10 anni, ma a modo mio, piuttosto che arrivare a 100, seguendo le limitazioni che mi sono state consigliate». Non si rendono conto che il loro è semplicemente il grido disperato di chi è schiavo. Queste persone sono schiavè delle loro abitudini e completamente corrotte nella mente e nel corpo, in modo irrecuperabile. Esse affermano di ricevere più soddisfazione dalla pipa e dal sigaro che da qualsiasi altra cosa, oppure gridano: «per favore, non portatemi via il mio harem!». Ragionare così è soltanto una perdita di tempo. Chiunque si trovi faccia a faccia con uno dei propri vizi sarà comunque sconfitto.

Lo “slogan” di tali persone è: «Si vive una volta sola. Godiamocela finché è possibile». Anche noi vogliamo goderci la vita, ma quella vera, intesa nel senso più alto, non quella vile che intendono queste persone. Quello che esse dovrebbero dire è: «Si vive una volta sola, rendiamo la vita breve e allegra».

Se queste persone vivessero i loro 10 veloci e felici anni e poi morissero, la loro folle e assurda filosofia non sarebbe obiettabile. Ma non accade così. Al contrario, esse si trascinano, di anno in anno, da un medico all'altro, alla ricerca di una cura contro gli effetti dei vari abusi che danno loro “piacere”, sperando di ESSERE SALVATI NEI LORO PECCATI ANZICHÈ DA QUESTI. La “soddisfazione” che esse ricavano dalla loro pipa o dalla loro ingordigia, dai loro alcolici o dal loro harem, è molto scarsa. Essa è, inoltre, un sostituto ben povero delle vere gioie della vita, fondate su un'esistenza sana.

Se volete vivere a lungo e in buona salute dovete vivere in modo semplice, giusto e sano.



Capitolo 13

LA SEMPLICITÀ DI ABITUDINI E LA MODERAZIONE NEL MANGIARE SONO I REQUISITI PRINCIPALI DEL VIVERE SANO

(Herbert M. Shelton)

Silvester Graham era solito dire: «Un ubriaco può arrivare alla vecchiaia; un goloso no». La verità di questa affermazione ci riguarda costantemente. Molti notevoli esempi del “mangiar bene”, come Wm. J. Bryan, Theodore Roosevelt o altri personaggi pubblici, vengono subito in mente. Mangiare bene per i nostri personaggi pubblici fa parte della loro vita politica e sociale; essi diventano presto golosi, se non lo erano già prima di dedicarsi alla vita pubblica.

Gli ubriaconi spesso si risparmiano la tomba dei golosi, in quanto le “sbornie danneggiano loro lo stomaco, impedendo loro di mangiare”. Anche l’uso del tabacco previene la golosità. Molte persone, invece, sono dotate di organi digerenti molto più resistenti del resto del corpo, il che, se non si agisce con intelligenza ed autocontrollo, può presentare un certo pericolo. In questi individui, gli eccessi nei confronti del cibo danneggiano, affaticano e distruggono tutti gli organi del sistema, portando alla morte molto prima che l’apparato digerente dia qualche segno di debolezza. Queste persone possono essere vittime di diabete, morbo di Bright, malattie del cuore o delle arterie, tumori, mentre continuano a sbandierare al mondo che il cibo: non dà loro problemi. Essi vivono nell’illusione che, se il cibo non disturba direttamente lo stomaco, non può essere nocivo.

Le persone distrutte dal rimpinzarsi continuo sono di più di quelle che muo-

iono di fame. **La semplicità di abitudini e la moderazione nel mangiare sono i requisiti primari del vivere sano.** Se si guarda, infatti, alla vita di una persona giunta ad un'età molto avanzata, notiamo sempre che essa, pur avendo avuto i suoi piccoli vizi, ha sempre vissuto nella semplicità, e soprattutto ha sempre mangiato con moderazione. Magari può aver fumato, ma questo, diminuendo il desiderio del cibo, le ha impedito di morire di golosità. E, comunque, se quella persona ha raggiunto la vecchiaia a dispetto del tabacco, questo vizio doveva essere sicuramente "moderato".

Alcuni anni fa il prof. Huxley, fece un interessante ed istruttivo esperimento con dei lombrichi. Egli nutrì un'intera famiglia di questi secondo il loro modo abituale. Ne isolò uno e lo nutrì allo stesso modo, tranne che per alcuni brevi periodi, in cui il verme veniva sottoposto al digiuno. Questi digiunava e mangiava alternativamente.

Il professor Huxley ha spiegato che **il troppo cibo ostruisce il corpo e produce la morte.** Di solito, si ha l'abitudine di mangiare troppo nel periodo della crescita; quando si ha bisogno di una maggiore quantità di cibo, e quando le vigorose funzioni della vita riescono facilmente a liberarsi degli eccessi, Quando, poi, si raggiunge la maturità, ed il corpo ha bisogno di meno cibo, specialmente di alcuni tipi, l'abitudine al cibo si è ormai completamente radicata, e non subisce nessun cambiamento. L'individuo continua ad assumere nel proprio corpo la stessa quantità di cibo che assumeva durante la crescita. In tal modo, il corpo si ostruisce, e sovraccarica di lavoro tutti gli organi, e, a causa della tendenza di questi cibi a formare acidi, si riempie di acidi forti che distruggono i tessuti vitali.

I periodi di digiuno del verme servivano a far sì che l'eccesso di cibo, che ostruiva ed avvelenava il corpo, fosse esaurito, e che le tossine e gli acidi venissero eliminati. Le cellule ed i tessuti del verme rimasero giovani ed elastici e al suo sistema fu evitato ogni danno. Il risultato di tutto questo fu che **il verme visse 19 volte di più di quanto avrebbe potuto vivere.**

Il prof. C. M. Child, dell'Università di Chicago ha portato a termine alcuni altri esperimenti interessanti, sui vermi piatti. Il prof. Child, specializzato nella analisi della crescita di animali complessi, scoprì che il verme che mangia troppo, esattamente come un mulo o un uomo, ingrassa, si impigrisce, e si muove con fatica. **Egli sottopose i vermi super-nutriti a DIGIUNO assoluto per lungo tempo: essi diventavano sempre più piccoli, ma non morivano, in quanto vivevano del cibo conservato nei loro tessuti.** Quando i vermi si furono ridotti alla loro minima misura, il professore ricominciò a nutrirli, e questi ricominciarono a crescere. **Ma questa volta crescevano come vermi giovani, essendosi rinnovati grazie al processo di digiuno.**



I contadini sanno bene che apportando dei cambiamenti nell'alimentazione dei loro muli e cavalli super-nutriti e sovraffaticati, essi perdono il grasso e subiscono una notevole rigenerazione. Le condizioni di questi animali migliorano decisamente, anche durante il duro lavoro. La riduzione dell'alimentazione produce lo smaltimento delle proteine e dei grassi che si accumulano nell'organismo, rallentandone le funzioni e accumulando nei tessuti potenti acidi e sostanze tossiche.

Con tutto questo, non voglio certo affermare che periodici digiuni permettano all'uomo di vivere 19 volte più del normale, ma sono certo che **brevi e periodici digiuni lo aiuteranno a liberarsi degli eccessi accumulati, allungandogli la vita.**

È opportuno citare il caso di Luigi Carnaro, nobile veneziano. Una vita dissipata tra le donne ed il vino, come è di solito quella dei nobili, l'aveva trascinato sull'orlo della tomba a soli 40 anni. I medici gli dissero che gli erano rimasti pochi mesi di vita. Comportandosi con più intelligenza dei suoi medici, l'uomo capì che, se una vita di vizi e dissolutezza lo aveva portato a quel punto, una vita di astinenza e moderazione avrebbe potuto salvarlo. Fu proprio così: il Carnaro visse fino a cento anni, rimanendo sano e forte, in pieno possesso delle sue facoltà mentali fino alla fine.

La quantità di cibo che il Carnaro assumeva quotidianamente era quella sufficiente per un individuo normale: egli mangiava solo due volte, se non addirittura una, al dì. Nonostante un'alimentazione così frugale, **ogni anno effettuava un breve periodo di digiuno.**

Il cibo pesante provoca l'aumento dell'attività cardiaca, come in conseguenza di un forte sforzo muscolare. Quando siamo svegli, il cuore lavora in modo più veloce di quando dormiamo. Le persone che mangiano leggero e non fanno uso di stimolanti presentano circa 60 battiti al minuto; coloro che mangiano molto e coloro che prendono stimolanti, invece, hanno una frequenza cardiaca che va da 72 a 95 battiti al minuto. Già la media di 72 battiti al minuto è troppo elevata, ed è lo "standard" degli individui superstimolati e supernutriti.

Ma l'aumento dell'attività cardiaca non è il solo male che la superalimentazione comporta: tutte le funzioni del corpo si esplicano in modo più rapido, finché l'eccessivo lavoro le costringe a fermarsi. Questo non significa davvero che l'individuo ipernutrito è più sano e possiede maggiore energia e capacità mentale! Diremmo, piuttosto, che è vero il contrario.

L'individuo che si nutre in modo adeguato ha muscoli più efficienti e, come ripetuti esperimenti hanno dimostrato, anche la sua forza e resistenza sono superiori. Egli riesce a pensare a pensare più velocemente e più chiaramente; ha anche



maggior capacità di riserva e, poiché il suo modo di mangiare conserva la sua energia, invece di consumarla con un'eccessiva attività fisiologica, egli vive più a lungo. Inoltre si risparmia i dolori e le sofferenze che derivano dal troppo cibo. La superalimentazione non solo sovraccarica di fatica il corpo, ma lo avvelena anche.

Nelle nostre attuali condizioni di “iperciviltà”, abbiamo generato un altro grande male che è responsabile di molti problemi, ed abbrevia la vita. Una delle tre grandi cause della morte è l'**INEDIA** (le altre due sono l'**AVVELENAMENTO** e la **VIOLENZA**). Esiste una forma di morte d'inedia ed avvelenamento che è prodotta dal cibo. **Questo si verifica mangiando ciò che un tempo era cibo, ma che è stato reso pericoloso in seguito a processi di raffinazione, conservazione e cottura cui è stato sottoposto.**

La maggior parte degli animali è capace di camminare sin dalla nascita, in quanto le gambe appaiono subito dritte. Questi animali crescono normalmente e, se si nutrono in modo opportuno, le loro gambe rimangono dritte e ferme. Ma se vengono nutriti con alimenti che sono stati privati di parte del loro valore nutritivo, gli animali subiscono un'alterazione nello sviluppo e le gambe si possono storcere verso l'interno e verso l'esterno. Una dieta in cui manca l'elemento che nutre le ossa, produrrà gli stessi effetti su pulcini, cuccioli di cane o neonati. La precocità nell'imparare a camminare non è mai, stata una causa effettiva delle gambe storte. Il mio bambino ha sopportato il peso del corpo sulle sue gambe fin dall'età di due settimane ed era capace, con un aiuto minimo, di flettersi per alcune volte quando aveva appena un anno. Le sue gambe sono dritte come pali.

Lo sviluppo difettoso, la maggior parte delle volte, è provocato da una forma di parziale inedia dovuta ad una dieta sbagliata. In alcuni casi, la parziale morte d'inedia è dovuta ad una digestione difettosa, alla mancanza di sole o di esercizio fisico, alla superalimentazione, all'eccessivo eccitamento e a molte altre cause.

Farina bianca, cereali denaturati, zucchero raffinato, alimenti conservati e cucinati in modo improprio, sono tutti cibi denaturati e andrebbero evitati il più possibile. La carne è un altro di questi alimenti. Gli animali che mangiano carne consumano tutti i tessuti delle loro prede, come il sangue, le parti ossee e tutte quelle parti che vengono di solito rifiutate dal gusto degli esseri umani.

La carne è un cibo denaturato ancora prima di essere sottoposta al processo di cottura.

Nonostante ciò, molta gente preferisce mangiare carne ad ogni pasto, in quanto non lo sente completo senza di essa. L'abitudine di mangiare carne rappresenta un eccessivo consumo di proteine.

L'esagerato consumo di cereali, specialmente se denaturati, ha gli effetti



più nocivi che si possano reperire nell'ambito dei cosiddetti "cibi salutari", come i cereali vengono erroneamente definiti.

Qualunque alimento denaturato non solo viene a mancare degli elementi nutritivi necessari al corpo, ma detrae anche una parte della riserva minerale del corpo dal sangue e dai tessuti, in particolare dai capelli, dalle unghie e dai denti. Il risultato che ne deriva è che la nostra specie sta assumendo, sempre più, caratteristiche "di calvizie", e sta sviluppando in maniera sempre crescente il bisogno di portare occhiali, di far ricorso a denti finti e gambe di legno. Se si desidera un'analisi più dettagliata sugli effetti derivanti dagli alimenti denaturati, si consiglia la lettura del mio libro "Cibo e nutrimento".

La nutrizione inadeguata, specialmente nell'infanzia, non solo produce difetti che rimarranno per il resto della vita, ma agisce negativamente anche sui discendenti. A proposito di questo problema, il dott. Tagliaferro Clark, esperto in alimentazione dell'infanzia per il Public Health Service degli Stati Uniti, afferma: «La sottoalimentazione, dovuta alla carenza di certe sostanze nutritive, anche se non produce immediatamente condizioni patologiche, se persiste attraverso le generazioni successive, può portare a marcate trasformazioni delle caratteristiche genetiche».

Il dott. Clark cita una quantità di esperimenti che dimostrano che quando alcuni topi vengono nutriti, per alcune generazioni, secondo una dieta scarsa e carente, generano figli che, pur potendo usufruire di una dieta completa, non crescono in modo appropriato. Inoltre, lo studioso ci fornisce esempi di osservazioni condotte su esseri umani che rivelano le stesse conseguenze. È evidente, dunque, che una dieta incompleta comporta il danneggiamento del plasma germinale, compromettendo la salute dei discendenti. Se i popoli "civilizzati" continueranno a nutrirsi di alimenti denaturati, ogni generazione successiva presenterà caratteristiche di malattia sempre più marcate.

La lezione che ci viene insegnata dai concetti espressi in questo capitolo si può sintetizzare in poche parole:

1. La temperanza e la moderazione nel mangiare hanno un'importanza primaria per la salute, la forza e la lunga vita.
2. Tutti gli alimenti della nostra dieta dovrebbero essere alimenti naturali, che non abbiano subito processi di raffinazione, cottura, conservazione o colorazione, in quanto tali processi, alterano il cibo, ne distruggono il valore nutritivo, e, pertanto, sono altamente nocivi per colui che li mangia e per i suoi figli.



Capitolo 14

NON SI PUÒ SFUGGIRE ALLE LEGGI DELLA VITA

(Herbert M. Shelton)

Gli uomini sono, per natura, così inclini a ricercare spiegazioni circa la loro origine, che **raramente si sono interrogati sulla saggezza degli standards abituali di vita e salute**, né si sono accertati, dando il fatto per scontato, se i loro costumi servissero effettivamente al benessere fisiologico e psicologico dell'individuo. **Esiste la felice illusione, comodo sostituto della ragione, che le attuali usanze non sono altro che il risultato di migliaia di anni di esperienze della specie umana e che, quindi, non vadano modificate.** La gente è portata a credere che un'abitudine, se è antica, è indiscutibilmente valida. Niente potrebbe essere più lontano dalla verità.

Vivere con questa illusione è grave, anche se i medici insistono nel consigliare ai loro pazienti di abbandonare alcune delle loro abitudini distruttive. Il medico, responsabile della salute e della vita del suo paziente, deve necessariamente insistere sull'obbedienza alle leggi naturali. Le leggi della vita sono marcatamente delineate; qualunque infrazione è inesorabilmente punita, e il medico, interprete di questa legge, non può non essere severo. Comunque, non è il medico ad essere severo, ma la Natura. Perciò, colui che cerca la salute, deve cercare di comprendere l'ordine razionale voluto da Dio e deve cercare di obbedire a leggi che non possono essere infrante, ma sulle quali è possibile inciampare. Se consideriamo gli strumenti consigliati per conservare la vita, la salute, la giovinezza e la bellezza è ovvio che **DEVE ESSERE ACCETTATO IL PIÙ ALTO STANDARD POSSIBILE**, anche se la critica spesso ci porta esempi di individui longevi, o apparentemente sani, che hanno sovente indugiato in molte delle pratiche che noi

abbiamo condannato.

Essa sfrutta queste apparenti eccezioni per dimostrare che quanto detto finora è vero solo fino ad un certo punto. Un eccellente esempio di questo tipo di logica (!) fu riportato da molti giornali il 26-2-1924, sotto forma di intervista ad un certo signor Reuben B. Thomas, che aveva 86 anni. Questi dichiarò che le regole della salute non “significano niente” e che la longevità “semplicemente capita”.

Il giornalista gli domandò: «Esistono molte persone che vorrebbero vivere una vecchiaia come la sua. Che tipo di comportamento consiglia a questo proposito?»

A questa domanda, l'uomo rispose: «Mio caro giovane, si comporti come preferisce, e se è destinato ad invecchiare, invecchierà; se invece le è stata designata una morte precoce, non potrà farci niente».

Questo è fatalismo, con una punta di vendetta. Il sig. Thomas era sicuramente un buon Presbiteriano: trasferì l'idea del fatalismo, propria di un contesto religioso, nell'ambito dell'igiene e della salute. Mi capita di incontrare quasi quotidianamente persone che la vedono allo stesso modo: esse mi dicono che moriremo «quando sarà giunta la nostra ora», a prescindere dal fatto che il nostro modo di vivere sia stato salutare o meno.

Il signor Thomas raccontò la seguente storia, per illustrare questo concetto, e dimostrare la sua teoria:

«C'era una volta un uomo che voleva diventare vecchio e cominciò a domandare a tutti come potesse prolungare la sua vita. Dal primo uomo interrogato ottenne la seguente risposta: «se vuoi invecchiare, non fumare, non ballare, non mangiare niente e coricati ad un'ora rispettabile». Il secondo uomo che incontrò era un vecchio marinaio di circa 80-90 anni. L'uomo domandò «come posso fare per invecchiare come te?» Il Capitano rispose: «io mastico tabacco, fumo la pipa, mi ubriaco spesso e ho trascorso notti intere senza dormire».

Così il signor Thomas credette di aver provato che la longevità “capita”. Ma il suo era puro e semplice fatalismo, non dottrina scientifica, e presupponeva la mancanza, nella natura, di ogni forma di ordine e legge. Secondo lui, nella vita esisterebbe solo il caos biologico.

Egli aveva lavorato come orologiaio per 68 anni, e ancora lavorava quando fu intervistato. Egli non avrebbe mai parlato dei suoi orologi come aveva parlato della vita: sapeva troppo bene che qualunque orologio, se è tenuto con cura, dura più a lungo e funziona meglio. Invece, affermò che il corpo umano può anche essere trattato come spazzatura, che gli si può “fare quello che si vuole”, poiché, se si è destinati ad invecchiare, non c'è abitudine malsana che possa impedire il raggiungimento di un'età avanzata. Al contrario, se un individuo non è predesti-



nato alla longevità, non può fare nulla per prevenire la morte precoce. La vita e la morte avvengono per caso e le nostre abitudini non fanno né bene, né male.

La storia appena raccontata, nonostante sia un buon esempio delle idee diffuse sulla vita e la morte, presenta un'evidente falsità. Non c'è dubbio che esistano delle casualità eccezionali che permettano di raggiungere un'età avanzata, a dispetto di tutti gli eccessi ed indulgenze che il secondo testimone, nella storia raccontata, era solito adottare. Ma è impossibile che due uomini, che abbiano condotto così differenti modi di vita, arrivino alla vecchiaia senza presentare alcuna apparente diversità, nel corpo e nella mente. È impossibile che due uomini di identica, forte costituzione vivano seguendo strade completamente opposte arrivino allo stesso punto.

È completamente assurdo che una vita vissuta “a caso”, piena di eccessi, permetta ad un uomo di arrivare all'età avanzata, allo stesso modo di un uomo che ha condotto una vita ordinata e moderata. Credere a questo, significa credere che la vita non sia soggetta ad alcuna legge e che l'uomo sia alla mercé di circostanze fortuite o di una capricciosa Provvidenza; che l'igiene e le regole sanitarie siano prive di valore, che l'ubriachezza e l'ingordigia equivalgano alla moderazione, il vizio alla virtù, il caos all'ordine. Dobbiamo forse credere che non esistano regole e che la vita non sia governata da nessuna legge? O dobbiamo credere che queste leggi effettivamente esistono, ma che non sono vincolanti, e che per questo ci può capitare spesso di trasgredirle? Sono forse meno reali le leggi che governano la salute, rispetto a quelle della chimica o della matematica? Ed è vero che le scelte non comportano conseguenze nella vita?

L'uomo è un animale alla continua ricerca del piacere, costantemente intento al raggiungimento della soddisfazione momentanea. Egli non acconsentirà mai ad abbandonare pratiche dannose che gli procurano un leggero e fugace piacere, neppure per la salvezza del suo benessere futuro. Finché possiede uno stato di salute globalmente buono, egli si abbandona ad indulgenze ed eccessi, e nulla gli sembra più ridicolo e visionario di tutte le varie norme, regole e ammonizioni finalizzate a conservare la vita e la forza.

L'uomo, finché gode di una buona salute, crede che la sua vita di eccessi sia in perfetta armonia con le leggi del corpo e rifiuta di credere che sta correndo il pericolo di danneggiare seriamente il suo organismo. E se anche si convince di tale pericolo, non riesce ad accettare l'idea che il suo modo di vivere abbia qualcosa a che fare con esso. Di conseguenza, rifiuta qualsiasi consiglio che possa disturbare la sua vita di godimento.

Quali risultati derivano da questo atteggiamento? Semplicemente che uomini e donne, quando sono in salute, sprecano largamente le risorse del loro fisico, co-



me se queste fossero inesauribili. In seguito, dopo che queste ripetute violazioni hanno prodotto sofferenza e malattia, ed hanno interrotto la loro vita di piaceri, si precipitano dal medico, in cerca di sollievo. Credete forse che vadano dal medico per capire quali violazioni alle leggi della vita abbiano causato malattie e dolori? Credete che essi cerchino di imparare come, eventualmente, evitare che si sviluppino le malattie e i disturbi per i quali stanno soffrendo? No di certo. Essi si considerano vittime sfortunate di circostanze fortuite, colpiti da problemi dei quali non sono assolutamente responsabili, che non avrebbero potuto evitare, neanche se avessero voluto.

Essi vengono, inoltre, incoraggiati in questa convinzione dai loro stessi medici, i quali li assicurano che i loro problemi sono dovuti ad un determinato germe, ad un parassita, o ad una vertebra danneggiata. Tutto ciò che essi cercano, è che il medico somministri loro dei rimedi destinati a dare sollievo alle loro sofferenze e ad eliminare le loro malattie, in modo tale da tornare, al più presto, ad inseguire i loro falsi piaceri.

Il medico fornisce loro l'immunità dalle punizioni della legge infranta, in forma di farmaci, vaccini, sieri, antitossine, reazioni elettroniche, ecc..

Ma non si può sfuggire alle leggi della vita così facilmente, e coloro che le sottovalutano e fanno quello che preferiscono, farebbero bene a tenerne conto. Non esistono costituzioni fisiche di ferro: esistono costituzioni forti, che riescono a sopportare molti abusi, non facendone apparire subito gli effetti, ma anche il fisico più robusto, alla fine, soccombe alle ripetute violazioni delle leggi dell'essere.

Ecco cosa dice al riguardo il dr. Chas Page: **«Molti affermano: 'nulla mi fa male, e mangio tutto quello che voglio!' E solo l'anno successivo, invece: 'nulla va d'accordo con il mio stomaco, non posso mangiare nulla!' Grazie a queste affermazioni, le file dei dispeptici vengono sempre più ingrandite da coloro che non vogliono consigli circa la propria alimentazione».**

Il dottor Page non ha minimamente esagerato. **Non esiste un solo malato negli Stati Uniti che non abbia detto un tempo: «Non mi fa male niente, posso mangiare di tutto».** Tutti coloro che finiscono per essere reclutati nella grande armata dei malati cronici, oggi si illudono in questo modo: **ridono all'idea di seguire una dieta, e non seguono alcuna regola salutare. Ma non esiste nessuno stomaco foderato di rame.**

Quello che è valido per la dieta, è valido anche per gli altri fattori. Ogni giorno i medici sono costretti ad ascoltare i problemi di quelli che "un giorno erano sani e potevano fare qualunque cosa". Essi, di solito, si esprimono così: «dottore, non posso più fare tutto quello che facevo una volta: digerivo persino le unghie, ed ora devo mangiare alimenti per bambini; potevo resistere giorno e notte sen-



za fatica, ora mi stanco in poche ore. Non posso più commettere eccessi senza soffrire». Essi si erano illusi di avere una costituzione di ferro ed uno stomaco foderato di rame. Hanno scoperto, ora, di essere fatti di carne e ossa. HANNO PROVATO A VEDERE FINO A DOVE POTEVANO ARRIVARE, INVECE DI VIVERE NEL MODO MIGLIORE. ESSI HANNO SOLO SPRECATO LE PROPRIE ENERGIE, LA PROPRIA SALUTE E LA PROPRIA VITA.

Molti, finché possiedono un minimo di salute, non si convincono della necessità di osservare le leggi della vita: perché mai dovrebbero mettersi a dieta? Perché dovrebbero essere sani? Perché mai dovrebbero seguire delle regole? Non è sufficiente la loro salute a dimostrare quanto il loro modo di vivere sia sano? Perché dunque dovrebbero privarsi dei loro piaceri? Questo è il modo di ragionare di molti. Quanto poco senno contengono queste affermazioni!

La salute di un momento non indica sempre un modo di vita sano, e non è garanzia di salute futura. Non c'è nulla di più certo del fatto che proprio coloro che vengono chiamati sani, sono coloro che si ammalano più facilmente. Ed è altrettanto sicuro che la linea di vita che conducono, al fine di mantenere la cosiddetta salute, sia proprio ciò che li porta alla malattia. Anche una persona di costituzione robusta si ammala o muore di grave malattia, e ciò non è forse sufficiente a dimostrare che la condizione della vita di quella persona non era poi così salutare? O dovremmo forse credere che la malattia e la morte non siano regolate da nessuna legge, e che siano soggette al controllo arbitrario di una capricciosa Provvidenza, o al mero incidente, o al caso? Non esistono piuttosto delle leggi inesorabili, conformandoci alle quali riusciamo ad evitare la malattia e a conservare la salute, con la stessa certezza con cui possiamo ricavare una soluzione matematica, se seguiamo le regole?

Un uomo viene dichiarato il “ritratto della salute” e questo basta a convincerlo che sta vivendo una vita sana. Se, però, “il ritratto della salute” muore improvvisamente, allora la gente esclama: «Com'è morto presto! I più sani sono sempre i primi ad andarsene!» Mai che si fermino a pensare che forse, dopo tutto, quell'uomo non era poi quel “ritratto di salute” che avevano descritto!

È convinzione diffusa che il semplice apparire in buono stato sia effettivamente indice di buona salute: non conta niente che l'individuo in effetti, sia ad un passo dalla tomba, e che i suoi organi vitali siano così danneggiati da portare, alla prima esitazione, alla morte. **L'idea sostenuta dai medici, secondo la quale una persona possa essere improvvisamente colpita da una malattia è sbagliata. Bisogna convincersi del fatto che nell'organismo umano devono necessariamente prodursi diverse alterazioni metaboliche, prima della comparsa della malattia vera e propria, e che tali alterazioni hanno bisogno di un po' di tempo per manifestarsi.**



I medici evidenziano uno stato patologico solo quando questo è sufficientemente avanzato da mostrare un segno fisico della sua presenza. Questa è la ragione per cui coloro che si ammalano “all’improvviso” e muoiono presto erano definiti, in precedenza, il “ritratto della salute”.

Una perfetta efficienza e una salute vigorosa sono la condizione normale dell’uomo. Qualsiasi condizione carente rispetto a quella normale rappresenta un deterioramento della salute. Tra la condizione di perfetta salute e quella di malattia ci sono molti stadi intermedi. Durante il lungo periodo di “incubazione”, o periodo di sviluppo, del deterioramento fisiologico, l’individuo continua ad essere convinto di godere di ottima salute: tutte le persone che ogni giorno si ammalano, solo ieri credevano di essere il “perfetto ritratto della salute”. La loro presunta salute di ieri era sufficiente ad indicare che il loro modo di vivere era sano, ma le loro sofferenze di oggi non bastano ad insinuare il dubbio nelle loro menti. La gente non vuole credere che le malattie si sviluppano: è convinta, al contrario, che esse si “prendono”, che ci vengono mandate dal capriccio della Provvidenza, che sono di origine spontanea.

La Terra è piena di individui che godono di salute apparente e che, siccome riescono a mangiare tre metri quadrati di cibo al giorno e riescono a sostenere il lavoro con l’aiuto di stimolanti, dichiarano che il loro modo di vivere non li danneggia. L’alcol non li uccide sul colpo, quindi non è dannoso. Questa è la loro logica. E nel momento in cui il male li colpisce, sia essi che i loro medici concordano sul fatto che il problema sia derivato da una qualunque causa esterna, tipo germi, ecc..

Il giovane che ha appena cominciato a fumare, spesso ottimisticamente, dice: «Il fumo non fa male, e posso smettere quando voglio». Anni dopo, quando lo stesso giovane ottimista si è convinto della nocività del fumo, probabilmente non è più capace di smettere. Potrebbe sospenderne l’uso solo isolandosi completamente da chi abbia il suo stesso vizio.

I consumatori di tabacco e di alcol, gli ingordi, i perversi e tutti coloro che si comportano come vogliono, non sono danneggiati da nulla, ridono all’idea che esistono leggi che regolano la vita. Così, finché stanno bene, ritengono che le loro abitudini e indulgenze siano innocue. Quando essi si ammalano, e muoiono, la colpa è di qualche germe, o dei “volere di Dio”, o del caso, o di qualunque altro fattore estemo.

La professione medica è decisamente la causa dell’ignoranza delle leggi della vita, ugualmente diffusa sia nelle persone istruite che in quelle incolte. Infatti, essa diffonde consapevolmente e deliberatamente questa ignoranza. Ho curato personalmente molti pazienti che si erano affidati alle cure dei medici e che poi



stavano continuando a vivere come prima. I medici avevano assicurato loro che non avrebbero dovuto smettere di fumare o di consumare alcol, purché si fossero moderati, qualsiasi cosa questo significhi.

Perché questo? Forse perché i medici non sono a conoscenza della nocività di queste abitudini? No di certo! Essi agiscono in questo modo in quanto è stato insegnato loro che le malattie sono causate dai germi. Non sono capaci di tracciare un collegamento tra le malsane abitudini e la condizione di malattia. È il germe, non la conduzione di vita insalubre, a produrre la malattia. Per questo motivo, non è necessario rivedere il nostro modo di vivere: tutto ciò di cui abbiamo bisogno sono un paio di iniezioni di siero, qualche dose di un determinato estratto ghiandolare o qualche altro farmaco. E se i sintomi sono sconosciuti ed il germe colpevole non viene identificato? Allora basta un test di Wasserman. Il risultato è negativo? Allora il problema riguarda le ghiandole e basterà un estratto ghiandolare a sconfiggere gli effetti dovuti alle cattive abitudini, mentre continuiamo a praticarle. È come provare a far passare la sbornia continuando a bere.

Coloro che si fidano dell'assurda teoria dei germi possono facilmente credere che si possono verificare improvvisi attacchi di malattia; riescono a credere che persone perfettamente sane possano repentinamente venire annientate da un qualcosa di misterioso chiamato contagio, qualcosa che, all'improvviso, trasferisce i germi all'interno del corpo del paziente. Queste sono le persone che potrebbero facilmente ridere dell'idea di seguire le leggi della vita; esse possono credere che la salute è una questione accidentale, che una perfetta salute e una vita condotta in modo perfettamente sano non siano sufficienti a prevenire la malattia.

Qualunque persona, dotata di intelligenza normale, può, arrivare a capire che se la salute e l'igiene non aiutassero effettivamente a prevenire la malattia, l'uomo non sarebbe altro che una vittima inerme, facile preda dei "mostri divoratori", destinato a rimanere tale finché non si scoprirà qualche effettiva barriera contro la penetrazione nel corpo di germi o altro. Se un corpo che pulsa di vitalità, pieno di sangue puro, non è una garanzia sufficiente contro la malattia, l'uomo continua ad essere vittima di circostanze per lui incontrollabili. Se egli è in buona salute, questo è dovuto alla sua fortuna, non al suo giusto comportamento.

Coloro che sostengono una simile dottrina possono anche trascurare le leggi della vita ed abusare della loro forza per molto tempo, prima che gli effetti si manifestino. Ma nemmeno uno stupido potrebbe credere che si possa abusare anche della costituzione più sana, a tempo indeterminato, senza danni.

Molti medici e batteriologi ammettono che la maggioranza delle persone realmente sane sono immuni da quasi tutti i germi: perché questi possano intaccare un organismo, è necessario che esso sia già danneggiato da fattori esterni. Sup-



poniamo che i germi siano la causa della malattia: cos'è che intacca la resistenza di un essere, permettendo al germe di penetrare? Supponiamo che due uomini si esponano per un tempo prolungato a condizioni metereologiche perturbate, ad una fredda pioggia accompagnata da un forte vento: uno di essi viene colpito da una grave polmonite, mentre l'altro ne esce senza neppure un raffreddore. Queste differenti conseguenze sono forse dovute meramente al caso?

Se l'esperienza di uno prova che una situazione simile comporta la polmonite, non è forse vero che l'esperienza dell'altro smentisce completamente ciò? Se si vuole che siano i pneumococchi la reale causa del male e che l'esposizione fisica ha soltanto abbassato la capacità di resistenza, perché questo non si è verificato in entrambi i casi? E se la resistenza di uno era già minore di quella dell'altro, che cosa aveva causato questa diminuzione di poteri di resistenza nel primo?

Non appare forse del tutto logico individuare nelle cattive abitudini la causa della diminuita resistenza? Non è forse possibile che le ben note pratiche nocive, costantemente ripetute, abbiano danneggiato la capacità di resistenza? E se questo è vero, non è forse molto più logico correggere le nostre abitudini per permettere al corpo di ricostituire le sue capacità di resistenza normali, anziché mantenerle invariate, cercando di produrre un'immunità artificiale per mezzo di vaccini, farmaci o sieri? Come è possibile restituire al corpo la propria forza, senza prima correggere le cause che gliel'hanno tolta? I medici non fanno altro che dare prova della loro ignoranza quando sostengono il contrario.

Se qualcuno sostenesse che **i medici** sono capaci di correggere tali cause, io risponderei che ciò non è la regola, nonostante non si possa negare che qualcuno ci riesca. Bisogna aggiungere, tra l'altro, che **essi stessi praticano molte abitudini nocive. Gran parte di loro, infatti, eccede nell'uso di tabacco ed alcol, e mangia nella maniera più casuale che si possa descrivere. Molti di essi assumono droghe.**

La malattia deriva dall'accumulo, all'interno del corpo, di tossine ed impurità dovute ad un difettoso funzionamento organico. Le funzioni organiche vengono danneggiate da qualunque influenza che diminuisca i poteri vitali del corpo. Tutto questo è prodotto dalle ripetute violazioni della legge della vita. La salute si può conservare conformandosi a queste leggi, con la stessa certezza con cui si produce la malattia se le trascuriamo. Nel regno della vita esistono leggi ben più fisse ed inesorabili di quelle dei Medi e dei Persiani!

Nella vita la salute è potenziale. E la sua realizzazione dipende dall'osservanza di poche regole. Noi possiamo ignorarle o seguirle. La salute basata sulle leggi della vita è molto più sicura di quella fondata su leggi che ci sono ignote. Impariamo, dunque, quelle leggi che ci permettono di vivere nella salute.



Si dice che alcuni uomini riescano a godere di buona salute e a raggiungere età molto avanzate in climi caldi, altri che ottengano gli stessi risultati in climi freddi; alcuni seguendo un certo tipo di dieta, altri seguendone un'altra. Per questo, ciò che è positivo per un uomo può non esserlo per un altro, in quanto costituzioni fisiche differenti richiedono trattamenti differenti. Di conseguenza, non è possibile formulare una serie di regole adattabili a qualunque uomo in qualunque circostanza. Il detto popolare «quello che è carne per uno è veleno per un altro» esaurisce appieno l'argomento.

Ma i processi fisiologici di un uomo sono esattamente gli stessi di un altro. Tutti gli uomini sono governati dalle stesse leggi e godono degli stessi requisiti. La struttura anatomica e le funzioni fisiologiche sono sempre le stesse: qualunque possibile differenza è in termini di quantità, non di qualità. E queste differenze sono, di solito, dovute alla malattia. In questo caso, quindi, è possibile formulare un regime generale valido per tutti gli uomini, non solo per alcuni.

E come faremo a costituire questo regime ideale? Semplicemente studiando le leggi e le condizioni della vita. Non possiamo scoprire facilmente quello che è migliore per noi facendo riferimento al modo di vivere di coloro che hanno vissuto a lungo; se lo facessimo, infatti, troveremmo una tale diversità di abitudini di vita che rimarremmo intrappolati nella nostra ricerca come in un labirinto di contraddizioni. Ad esempio, possiamo trovare diverse persone che hanno raggiunto i cento anni e che godono tutti di salute più o meno accettabile. Ma se indaghiamo sulle loro abitudini, troviamo differenze sostanziali sul modo di vivere di ciascuno. Ognuno di essi finirebbe per contraddire l'altro: non sapremmo da che parte cominciare per trovare la strada della lunga vita.

Dobbiamo, prima di tutto, scoprire che cosa determina danno alla salute e che cosa, invece, arreca beneficio. Per apprendere ciò dobbiamo studiare le leggi della vita. Una volta che saremo a conoscenza di tutto questo, potremo dare un'occhiata alla vita dei nostri anziani. Ci accorgeremo che tutti praticano più o meno una combinazione di abitudini buone o cattive e che vivono tutti in circostanze somiglianti, più o meno favorevoli. Troveremo una quantità quasi uguale di comportamenti sani nella vita e nelle abitudini di quasi tutti gli anziani: uno è stato corretto in una cosa, un altro in un'altra.

Ora diamo uno sguardo in un'altra direzione. Andiamo a visitare il cimitero e vediamo tanti morti nelle tombe. Sono tutti vecchi? No; ci sono bambini, giovani, adulti che sono appena giunti ad una certa età. Gli uomini e le donne morti in età avanzata sono rari. La gente non invecchia, perché muore troppo presto. Andando al cimitero, passiamo per la città e per la campagna. Guardiamo quelli che rimangono indietro, come vivono, quali sono le loro abitudini e pratiche quotidiane. Ci accorgiamo ora che una sola persona su cinquemila arriva a cento anni. Ci accor-



giamo così del perché i nostri anziani sono così deboli e barcollanti, così inermi e sbandati, colpiti nel fisico e nella mente.

La natura non ci chiede alcun sacrificio: obbedienza è la parola adatta. Infatti, non rappresenta un sacrificio rinunciare a qualcosa a cui non abbiamo diritto: lo è solo in caso di volontaria rinuncia a qualcosa di nostro. La natura non ci domanda niente di simile, ma non accetta che prendiamo ciò che non ci spetta di diritto. Possiamo continuare a moderarci nel compiere le nostre azioni sbagliate, incluso l'assassinio, le rapine, la violenza carnale, l'incesto, ecc., ma non esiste moderazione sufficiente nelle abitudini sbagliate. **Moderazione significa corretto uso di quelle cose verso le quali siamo naturalmente portati.** Abbiamo, per esempio il diritto di mangiare. Moderarsi nell'alimentazione significa mangiare per soddisfare il bisogno che il corpo ha di cibo, e, una volta che tale bisogno è soddisfatto, fermarsi. Mangiare per piacere, per obbligo sociale o per qualche altra ragione esterna, quando il corpo non avanza nessuna richiesta di cibo, vuol dire ECCESSO, non moderazione. Il corpo dell'uomo non ha bisogno di tabacco o di alcol; esso non può usare queste sostanze per soddisfare i suoi bisogni, quindi il loro uso viene punito in proporzione alla frequenza dell'uso stesso.

Coloro che sono di parere opposto portano spesso esempi di individui longevi che hanno praticato i vizi che noi condanniamo. Ma il nostro scopo non è di fissare uno standard approssimativo, che potrà aiutare un individuo occasionale, diciamo uno per ogni 5.000, a raggiungere i 100 anni. Noi vogliamo stabilire alcune regole che permettano a tutti di arrivare ad età avanzata, e di vivere una vecchiaia nel pieno possesso delle capacità fisiche e mentali. La mera longevità, infatti, non è sufficiente. La maggior parte degli anziani raggiunge la tarda età in uno stato di debolezza ed infermità. Questo non è affatto auspicabile. **Noi cerchiamo la vita, la lunga vita, e la vogliamo raggiungere nel possesso di tutte le nostre qualità migliori quali salute, forza, bellezza, agilità, lucidità mentale e possesso dei nostri sensi.** Per assicurarci una condizione di vita del tipo appena descritto, dobbiamo semplicemente evitare una serie di pratiche letali.

I semplici processi di crescita naturali ci danno la salute perfetta, e l'equilibrio tra i processi di consumo e quelli di riparazione rimane ideale. Il corpo si rinnova continuamente grazie a questi processi automatici e perfetti nelle loro operazioni. Non ci dobbiamo preoccupare di essi, né cercare di produrli artificialmente. La capacità di stabilire e mantenere un perfetto equilibrio tra i processi di distruzione e ricostruzione, consumo e riparazione, è del tutto innata. La "Fonte della Giovinezza" è dentro di noi. Ma con le nostre trasgressioni quotidiane delle leggi della vita, ostruiamo la "fonte", impedendo il libero scorrere delle acque della vita. Il nostro standard è troppo basso. Le prime fasi della nostra vita, infanzia,



adolescenza, giovinezza, sono piene di dolori, malattie e debolezza. Nasciamo per vivere, e nonostante ciò, cominciamo a morire, quasi prima ancora di vedere la luce del giorno. Moltissimi di noi (circa il 50%) muoiono prima del ventesimo compleanno o addirittura entro il primo anno di vita. Questo impressionante tasso di mortalità non è caratteristico solo dei deboli, degli “inabili”, ma coinvolge migliaia di esseri fisicamente forti e mentalmente pronti.



Capitolo 15

LA LONGEVITÀ “ARTIFICIALE”

(Herbert M. Shelton)

La scienza tradizionale considera l'organismo umano come una macchina le cui parti non sono funzionali in modo uguale. Infatti, l'essere umano non è altro che il risultato del processo di evoluzione, cioè di una serie fortuita di prove ed errori su cui ha agito la selezione naturale. Il processo di selezione avrebbe creato gli organi del corpo umano non con la finalità di avere un perfetto funzionamento, ma solo per “tirare avanti”. Secondo questa, che potremmo definire una “pseudo-scienza”, ogni organo umano sarebbe provvisorio, approssimativo, destinato a durare solo il tempo necessario all'evoluzione per “inventarne” di migliori. Per questo motivo, alcuni organi sono più deboli di altri. Tutto questo perché l'evoluzione è un processo puramente meccanicistico e non intelligente.

Secondo il dr. Pearl, eminente biologo della John's Hopkins University, qualunque abile chirurgo sarebbe capace di creare apparati migliori per la nutrizione e la respirazione. Egli afferma che la Natura non ha migliorato le sue invenzioni originarie perché era troppo occupata a “inventare” altri organi.

Il dott. Pearl ha ispirato buona parte del suo lavoro ad un opuscolo, pubblicato alcuni anni fa, che presenta alcuni esperimenti fatti dai professori Fische e Starlinger sulla distruzione delle cellule del sangue per mezzo dei raggi X.

Questi studiosi hanno dimostrato che di cellule esposte ai raggi X, quelle deboli muoiono, mentre quelle forti non vengono minimamente danneggiate. Dopo aver letto queste relazioni, il dr. Pearl ha concluso: «sono le cellule già danneggiate ad essere uccise dai raggi X. Dobbiamo, inoltre, considerare che, teoricamente, le cellule del corpo umano sono potenzialmente immortali: di conseguenza potremmo vivere a tempo indeterminato, se solo trovassimo il modo di eliminare dal corpo le cellule malate che distruggono anche quelle sane».

Egli, a questo punto, invece di chiedersi quali fossero le cause del danneggiamento delle cellule, ha cominciato a ricercare un mezzo utile per distruggere le cellule danneggiate, senza minacciare le altre. Questo intento è molto simile a quello dei vari medici, costantemente alla ricerca di una medicina che riesca ad uccidere tutti i germi che portano malattie, senza distruggere il paziente. Così il professore ha cominciato a condurre esperimenti con i raggi X, sperando, con essi, di operare una selezione fra cellule sane e malate, allo scopo di allontanare quest'ultime dal corpo. Ma, nel fare questo, ha commesso un grosso errore: non ha considerato che i raggi X non hanno capacità selettiva. Essi, infatti, esercitano la loro azione in modo equivalente e con identica intensità su tutte le cellule, sane e malate. L'unica ragione per cui le cellule normali non vengono distrutte come quelle deboli è che esse hanno maggiore capacità di resistenza. Troppi pazienti hanno subito bruciature da raggi X su tessuti normali. L'uso dei raggi X produce bruciature molto profonde, che guariscono difficilmente e che spesso diventano cancerose, causando la morte del paziente.

È la natura stessa a rimuovere le cellule morte, rimpiazzandole con delle nuove. Questo processo di rinnovamento cellulare è automatico e costante. Esso non riesce a mantenere la vita e la giovinezza soltanto nel caso in cui esiste qualcosa che gli impedisce di procedere in modo normale. Ma cos'è che interferisce col normale funzionamento dell'organismo? Secondo i biologi, si tratta di una conseguenza dello sforzo delle cellule per vivere ed operare in un organismo altamente specializzato.

Questa convinzione è sostenuta dalla teoria dell'evoluzione, secondo la quale l'uomo rappresenta l'ultimo gradino nel processo di sviluppo di un primitivo organismo unicellulare. Secondo questa teoria, le cellule originariamente erano organismi indipendenti e non morivano; quando si "sono evolute" in esseri complessi, formati da organi altamente specializzati, un eccessivo onere è venuto a pesare su di esse, tanto da affaticarle gravemente fino ad ucciderle. La morte è vista, quindi, come il risultato dello svolgimento delle funzioni vitali.

Se questa asserzione fosse corretta, tutti i nostri discorsi sul prolungamento della vita "in eterno" sarebbero privi di senso, in quanto è ovvio che se la morte è "il prezzo che dobbiamo pagare per avere un organismo perfetto", l'unico modo per evitarla è di disorganizzare il nostro corpo, tornando ad un livello unicellulare di vita.

In verità, le cellule del corpo umano sono perfettamente adattate alla vita dell'organismo. Un organo normale è pienamente capace, in circostanze ordinarie, di svolgere il suo compito in modo completo e di conservare la capacità di rigenerarsi. Il prof. Pearl, abbiamo già detto, è convinto che il processo meccanicistico e non intelligente della selezione naturale "dà a qualsiasi parte del corpo la mera



capacità di tirare avanti". A dispetto di questa osservazione, ogni organo del corpo, se non è malato o difettoso dalla nascita, è capace di svolgere anche lavoro extra. Il cuore e i polmoni, ad esempio, sono capaci di lavorare molto di più del normale, se sono chiamati ad un grande sforzo come una lunga corsa. I reni sono capaci di esplicare parte delle funzioni della pelle, se questa ne è temporaneamente incapace, o viceversa. Gli organi di un corpo normale sono capaci di funzionare senza sforzo. Il problema, quindi, è di risalire alle cause del deterioramento, un compito che gli "scienziati" non sono in grado di assolvere.

L'attuale tentativo dei "biologi" di trovare un mezzo artificiale, che consenta il prolungamento della vita, ci illustra la verità dell'asserzione di Herbert Spencer, secondo la quale **l'uomo non si preoccupa mai di problemi fondamentali, finché non ha esaurito tutti quelli superficiali, e non usa mai il metodo giusto, se non ha prima provato tutti quelli sbagliati.**

Se non vengono individuate le cause che danneggiano le cellule, il problema continuerà sempre ad esistere, sia che riusciamo ad eliminare le cellule danneggiate con i raggi X, o con qualsiasi altro mezzo. Ammesso anche di riuscire a trovare un mezzo capace di uccidere le cellule malate senza interferire con quelle sane, l'improvvisa, contemporanea, distruzione di migliaia o milioni di cellule produrrà una tale quantità di tossine da colpire lo stesso negativamente le cellule sane.

Alcuni sostengono: «La distruzione può avvenire negli organi del sistema digerente; gli altri organi fanno del loro meglio per adattarsi alla nuova situazione, ma, pian piano, diminuendo l'efficienza dell'apparato digerente, cominciano a deteriorarsi e l'organismo muore».

Chiediamoci, invece, qual'è il motivo della morte delle cellule del sistema digerente. È possibile rimuovere tale causa? Se questa viene rintracciata e rimossa, e in presenza di un nuovo mezzo nutritivo (come sangue e tessuto linfatico), potranno le cellule moltiplicarsi e crescere? Se la risposta a queste domande è negativa, è inutile continuare a cercare il modo di prolungare la vita. Se un mezzo nutritivo fresco e pulito non dà gli stessi risultati che avevamo precedentemente osservato negli esperimenti di Carrel e Burrows, non abbiamo ragione di continuare con le nostre ricerche.

Il deterioramento di un organo e la sua incapacità di ripararsi e rigenerarsi non fanno cambiare opinioni al dr. Pearl. Egli ha una teoria per superare queste semplici difficoltà. Essa dimostra che il medico farebbe meglio a fare l'ingegnere meccanico, piuttosto che il "biologo". Un giornalista del 'New York American' ha detto qualche tempo fa: «alla luce della teoria del dr. Pearl, secondo cui gli organi muoiono uno alla volta, alcuni medici non vedono l'ora di asportare l'intero



tratto intestinale di una persona afflitta da affezioni intestinali, e di poter nutrire, successivamente, l'individuo tre volte al giorno con un ago ipodermico, che gli inietti le sostanze necessarie alla sopravvivenza direttamente nel sangue. Si potrebbe inventare anche per il cuore un qualche meccanismo che svolga lo stesso lavoro, come accade per il 'polmone' d'acciaio».

Si parla tanto delle "magiche proprietà dell'adrenalina", della misteriosa tetalina, o dei successi dei chirurghi nel raschiare parti delle ossa, e anche di quando, nel futuro, riusciremo a mantenere vivi i nostri nonni, conservandoli in contenitori di vetro, nutrendoli per mezzo di iniezioni ipodermiche, controllando costantemente la temperatura e lasciando che dei congegni meccanici svolgano il lavoro del cuore e degli altri organi che non funzionano più.

L'utilità di questo tipo di soluzione non sembra essere contemplata nell'articolo del dr. Pearl.

Nutrire un uomo attraverso la pelle, per mezzo di iniezioni ipodermiche, è un capolavoro di materialismo impazzito. L'idea di iniettare nel corpo il cibo "predigerito", senza che esso abbia subito i cambiamenti necessari dopo i quali raggiunge le cellule dell'intestino, è uno schema che non è mai passato per la mente di nessun biologo sano di stampo evoluzionista. Espedienti quali nutrienti ipodermici, polmoni d'acciaio, cuori artificiali, estratti ghiandolari, ghiandole animali antirigetto, gonadi di capro o altre simili invenzioni, sono quanto ci si può aspettare dal materialismo e dal suo figlio bastardo: l'evoluzionismo. Ma anche se queste cose fossero possibili, non sarebbero poi così desiderabili. L'essere umano non vuole essere costretto ad un pellegrinaggio annuale ai "negozi chirurgici" per un nuovo paio di gonadi o ad un viaggio settimanale presso la farmacia "biologica", per subire ripetute e sempre più potenti iniezioni di estratti vari. La gente non ha voglia di affidarsi ai nutrienti ipodermici, né gradisce trascinarsi dietro, ovunque vada, un polmone d'acciaio. Né, tanto meno, sarebbe piacevole tenere in tasca una batteria di scorta per il loro cuore artificiale. Il nonno non desidera essere conservato in un contenitore di vetro, per essere scaldato artificialmente e nutrito a livello ipodermico. **Egli, una volta raggiunta la condizione di assoluta inutilità e incapacità di godersi appieno i piaceri della vita, non avrà voglia che una squadra di quei parassiti sociali, che si definiscono "medici", sprechi il proprio tempo a prendersi cura di lui. Egli preferirà morire e lasciare che tali parassiti rivolgano la loro attenzione ad un lavoro più utile e produttivo.** Ma se si riesce ad inventare qualche congegno meccanico o chimico che possa sostituire i nostri super-istruiti parassiti, non ci sarà più bisogno di perdere tanto tempo per riuscire a risolvere il problema della vita.

Questi studiosi non sono più interessati alle cause delle malattie e della morte di quanto lo siano riguardo alle fasi lunari. Essi sono i figli legittimi degli anti-



chi alchimisti. Questi antichi studiosi, che rappresentavano la “scienza” del loro tempo e che professavano conoscenze che non possedevano, proprio come fanno i loro discendenti moderni, hanno passato la loro vita alla ricerca di un “elisir di lunga vita”, che potesse permettere loro di vivere parecchie centinaia di anni; o si sono sforzati di trovare la “pietra filosofale”, che potesse trasformare i metalli in oro. Gli alchimisti moderni, che si fanno chiamare scienziati, cercano il loro “elisir di lunga vita” nel regno degli estratti ghiandolari e sperano di trovare la loro “pietra filosofale”, che darà loro modo di trasformare una specie in un'altra. Essi non hanno che una vaga idea della legge e dell'ordine, nonostante ci ricordino, costantemente, che questo universo, dal più piccolo elettrone e atomo, fino alla stella più lontana, sia costantemente governato da una legge inesorabile.

Il fatto che il corpo non muore tutto allo stesso tempo, fatto che era noto molto prima che il dr. Pearl nascesse, è stato da quest'ultimo definito “una conclusione allarmante”, complicata dal fatto che il crollo degli organi è “destinato” a succedere ad “una certa età”.

Il dr. Pearl non conosce la natura della malattia e, di conseguenza, conclude che le cosiddette malattie degli organi rappresentano il crollo degli stessi. Gli rimane da spiegare come, in caso di polmonite, polmoni “distrutti” possano essere capaci di guarire e di permettere all'individuo di morire, successivamente di malattie circolatorie; o come possa fare un apparato digerente “distrutto” dall'enterite a migliorare e a permettere al paziente di morire, più tardi, di morbo di Bright. Il medico non conosce le cause della malattia, di quello che lui chiama “crollo” degli organi, quindi afferma che tali organi smettono di funzionare in quanto le cellule non riescono a sopportare di agire in un corpo complesso, come dovrebbero invece fare per garantire la vita dell'organismo. Egli è convinto che i farmaci, i sieri, le scariche elettriche e le operazioni chirurgiche, tutte pratiche mortali usate dai medici, effettivamente curino invece di uccidere; di conseguenza, egli non si rende conto che **la maggior parte delle morti “dovute” a queste malattie rappresentano omicidi scientifici e legalizzati.**

Non c'è dubbio che i trattamenti contro le malattie dell'apparato digerente e di quello respiratorio uccidano una larga percentuale di uomini, più delle malattie di ogni altro genere, ma le morti dovute ad altre cause sono troppo numerose per permetterci di affermare tutto questo come regola universale. Inoltre, le malattie di questi organi sono praticamente sconosciute tra gli animali in condizioni naturali, e si verificano con frequenza minore tra i cosiddetti “selvaggi” che tra le persone civilizzate. Ciò serve a provare che questi organi non sono naturalmente deboli, né provvisori. Al contrario, appare chiaro che il problema primario non è collegato agli organi in sé, ma che, piuttosto, sono i nostri abusi ad annientarli. E bisogna ricordare che questi gruppi di organi vengono sottoposti ad abusi maggiori rispetto



a qualunque altro.

Le prossime tre citazioni da un articolo dell'American dimostreranno con quanta certezza gli evoluzionisti siano convinti che, per quanto riguarda i suddetti problemi, l'uomo è stretto nella morsa dell'eredità: «sembrerebbe che noi ereditiamo gran parte della forza, dell'energia, e, se escludiamo gli incidenti e la noncuranza, è più o meno di queste che viviamo».

«... Ci possiamo aspettare di vivere più o meno il tempo che hanno vissuto i nostri antenati, in quanto la scienza ha affermato che l'eredità genetica è il fattore principale che determina la durata della vita. Una ricerca elaborata su un numero di storie familiari dimostra, con chiarezza, che la longevità si eredita di generazione in generazione».

«La maggiore assicurazione di raggiungere la vecchiaia è rappresentata dall'età dei nostri avi: se ogni malattia evitabile viene tenuta sotto controllo, la differenza tra l'invecchiamento nostro e quello dei nostri avi sarà di soli 13 anni. Il dott. Pearl definisce questa concezione come la più allarmante dimostrazione che potesse essere mai fatta a proposito dell'importanza dell'eredità genetica nel determinare la durata della vita di un uomo».

Il lettore dovrebbe sapere che questa scienza, che ha “determinato”, “dimostrato” e “trovato” così tante regole vere o false in molti rami del comportamento umano, non ha, in effetti, esistenza reale o oggettiva. Questa scienza è una non-entità. Quando qualcuno vi dice che la scienza ha dimostrato questo o quell'altro, state certi che alcune persone, appartenenti all'attuale scuola di pensiero più importante, hanno deciso che una determinata conclusione concorda con l'ipotesi che esse cercano di stabilire. I figli ereditano una certa potenzialità di vita, ma non è detto che essi, sicuramente, la metteranno in atto. Un uomo può essere destinato a raggiungere il secolo e poi morire a 30 anni. Egli può trasmettere la sua stessa potenziale longevità ai suoi figli. Con tutto questo, intendo affermare che non si può venire a conoscenza delle capacità potenziali dell'uomo, se questo non le realizza. Possiamo provare che persone longeve hanno figli che saranno longevi, ma non possiamo provare che coloro che muoiono presto non posseggano le stesse potenzialità di lunga vita, se non risaliamo alla causa della loro morte prematura. Di conseguenza, le statistiche possono soltanto dimostrare quello che accade nelle condizioni presenti, e non quello che sarebbe potuto accadere in condizioni del tutto diverse.

Non si può dubitare che esiste una differenza nella durata della vita tra i vari ordini di animali. Ad esempio, i cani non vivono a lungo quanto le tartarughe, mentre le farfalle vivono meno dei cani. Le loro potenzialità innate sono differenti e non possiamo aspettarci, nemmeno con l'aiuto del procedimento più complesso,



di poter creare una farfalla capace di vivere quanto un cane o un cane quanto una tartaruga. Ma se scopriamo che cani e farfalle non stanno raggiungendo i limiti delle loro capacità potenziali a causa di un determinato fattore ambientale possiamo permettere loro di esprimere pienamente le potenzialità caratteristiche della loro specie.

È una esagerazione affermare che esseri longevi abbiano figli longevi, così come individui che muoiono presto discendono da avi a loro simili in questa precocità. Chi “ha fissato” la vita degli avi, e chi li “ha predestinati” ad una vita lunga o breve? Chi ordina queste cose? Coloro che affermano questo sono tutti discendenti di John Calvin ed hanno trasferito le previsioni di quest’ultimo nel regno della biologia sotto la forma di fatalismo ereditario.

Non è neppure possibile sapere in che misura il controllo di qualunque malattia “evitabile” possa contribuire ad allungare la durata della vita, se prima non controlliamo queste malattie “evitabili”. Ovviamente, se consideriamo che determinate malattie sono inevitabili in certi periodi della vita, nonostante qualunque sforzo noi facciamo per prevenirle, potremmo stabilire alcune cifre approssimative.

Ma qual è quell’uomo che può puntare il dito su una qualunque malattia e affermare, senza dubbio, «non è prevedibile, chiunque svilupperà quella malattia ad un certo punto della sua vita e ne morirà»? Non esiste un uomo che possa farla. Né esiste nessuna malattia di questo genere. Ne possono morire 75 persone su 1000 o addirittura su 100, ma anche se è soltanto uno a scampare, questo basta a provare che tale malattia non è “inevitabile”. O ancora, dov’è quell’uomo che può affermare che tutti gli individui, longevi o no, hanno, comunque, raggiunto il limite delle loro possibilità? Solo uno scienziato potrebbe azzardare una cosa simile, e, se lo facesse, andrebbe contro le sue stesse conclusioni, secondo cui le cellule del corpo umano sono potenzialmente “immortali”.

Il corpo è composto da cellule e dai prodotti di queste. Può rimanere vivo per tutto il tempo in cui rimangono vive le cellule degli organi. Nel corpo esiste il mezzo adatto alla vita delle sue cellule: è ovvio che esso segua qualche metodo per controllare la riproduzione delle sue cellule, altrimenti non smetterebbe mai di crescere. Questo metodo di controllo, che sembra essere in gran parte di tipo ghiandolare, è solitamente capace di bilanciare le forze della riproduzione con quelle della distruzione. Così, per quanto possiamo determinare, **la vita sarebbe possibile finché le forze della distruzione vengono controbilanciate da quelle di rigenerazione e riproduzione.**

Le cellule e i tessuti del corpo umano ed animale continuano a crescere, riprodursi e funzionare per tutto il tempo che sono nutriti opportunamente, mantenuti



puliti e caldi e protetti dagli incidenti. Nel corpo umano accade lo stesso, in quanto esso è un organismo autonutrente, autopulente, autoprotettivo e autoscaldante. Se il dott. Pearl, invece di cercare di inventare un apparato per la respirazione artificiale, o il metodo di nutrire a livello ipodermico, oppure un cuore artificiale, il tutto al fine di cercare di prolungare la vita, avesse studiato le cause che danneggiano le funzioni e le strutture per mezzo delle quali il corpo svolge la sua azione regolatrice, avrebbe raggiunto il suo scopo, con molta più probabilità. Gli organi e tessuti vitali si ricostituiscono da soli, ma non è necessario che un organo sia morto per far sì che l'azione difettosa di questo danneggi il resto del corpo. Ad esempio, in caso di diabete, il pancreas non è morto, ma il suo funzionamento manchevole danneggia l'intero sistema. Neppure i reni e la vescica sono morti in stato di assenza di urina, ma se la condizione non viene subito rimossa, il corpo muore.

L'intestino non è morto nella costipazione, ma la sua funzione difettosa minaccia il resto del corpo. Così pure lo stato di indigestione, anche se stomaco ed intestino non sono morti, è dannoso alla salute.

Tralasciamo ora i funzionamenti difettosi e tentiamo di risalire alle cause di tali condizioni, in modo che in seguito ci sarà possibile prevenire il crollo dei nostri organi. Fino a quando non faremo così, continueremo a procedere alla cieca, senza nemmeno sapere che direzione prendere. L'inedia e l'avvelenamento sono le cause principali della morte delle cellule in laboratorio. Proviamo ora a trovare la causa dell'avvelenamento e dell'inedia delle cellule all'interno del corpo. Solitamente, il corpo si libera da solo dei veleni, ma a volte il suo funzionamento difettoso gli impedisce di farlo. Normalmente, il corpo è anche capace di digerire e assimilare il cibo e non ha bisogno dell'aiuto di un ago ipodermico, ma funzioni manchevoli e una dieta sbagliata danneggiano la nutrizione. Quando la nutrizione, il drenaggio e tutte le funzioni accessorie del corpo sono danneggiate, il deterioramento di alcune parti è superiore alla capacità di ricostruzione, e se continua tale deterioramento, sopraggiunge la morte; e questo anche se i vostri avi erano longevi. Dobbiamo dunque scoprire le cause che danneggiano tali funzioni e quali alimenti sono opportuni, solo così avremo la chiave della lunga vita. Questo ci costringerà, comunque, a seguire la natura e le sue regole, e non esiste "scienziato" che si abbasserebbe a riconoscerlo, ma preferirebbe continuare i suoi esperimenti alla ricerca di un metodo artificiale e "superiore".

Come abbiamo visto precedentemente, non si muore mai solo perché si è vissuto troppo. La morte di solito sopraggiunge come risultato di processi distruttivi associati alla malattia, come il deterioramento di un organo, la rottura di un vaso sanguigno indebolito o un trattamento che sopprime i processi curativi della natura. **Tutti questi disturbi sono prodotti dalle nostre malsane abitudini di**



vita. La morte è quasi sempre prodotta da noi stessi. Quasi ogni morte che si possa ricordare è stata prematura e, per gran parte, dovuta alle condizioni di vita. Questo verrà reso chiaro nel capitolo sulla soppressione.



Capitolo 16

UN OSTACOLO ALLA CORRETTA ATTUAZIONE DEL VIVERE SECONDO NATURA È RAPPRESENTATO DALLA SCIENZA MEDICA

(Herbert M. Shelton)

Al giorno d'oggi, si può notare, tra i circoli cosiddetti scientifici, una strana e fuorviata reazione contro l'igiene e la sanità. Una quantità di scrittori "scientifici", come Albert Wigam, affermano che l'igiene, la sanità, la medicina e la religione stanno deteriorando la razza umana e riducendo la sua capacità di resistere alle malattie, in quanto stanno salvando gli "inetti", permettendo loro di moltiplicarsi. Alcuni di questi scrittori, come Paul H. De Kruif, del "Rockefeller Institute", sostengono ampiamente l'uso illimitato dell'alcol, l'indulgenza sessuale e gli altri mali, sulla scorta della convinzione che questi eliminano gli "inabili", e consentono solo agli "abili" di sopravvivere. Questi condannano la religione, in quanto essa è finalizzata ad alleviare la sofferenza, il che rende gli "inabili" adatti a sopravvivere. In tutta questa follia, esistono tre errori eclatanti che soltanto un intellettuale sarebbe capace di commettere.

1. Esiste la convinzione che la medicina possa realmente salvare la vita. La medicina è condannata, in quanto permette agli "inabili" di sopravvivere. Questo fatto viene indicato come un'inversione dell'"ordine" della Natura,

così come è stato espresso nella discredita frase di Herbert Spencer: “la sopravvivenza del più forte”.

2. Esiste la convinzione che questi mali che uccidono gli “inabili” e preven-
gono la diffusione di questi, non sono dannosi per gli “abili”. Questo è lo
stesso, imperdonabile, errore che aveva commesso il dott. Pearl, afferman-
do che i raggi X uccidono le cellule deboli, lasciando intatte quelle sane.
Quando si leggono tali affermazioni prive di senso, si è portati a chiedersi
che vantaggio derivi dall’essere uno “scienziato”.

In aggiunta alle suddette assurdità essi consigliano di “proteggere” gli abili
con i “sieri”.

3. Esiste la convinzione che la “abilità” a sopravvivere alle influenze deterio-
ranti sia di tipo mentale. Il maggiore difetto della sanità, dell’igiene, della
religione e della medicina è quello di proteggere ed abilitare alla vita i deboli
e gli stupidi.

L’eccessivo uso di alcol è consigliato, in quanto agisce violentemente sul pla-
sma germinale, già indebolito, dei figli di alcolizzati, in modo tale che questi non
raggiungono la maturità. Ovviamente, le capacità intellettive non sono rilevanti
in questo tipo di processo: la resistenza all’alcol è di tipo puramente fisico e fisio-
logico. A parte questo, sappiamo tutti che l’alcol indebolisce il corpo e la mente
della progenie degli alcolizzati.

Il vero difetto della medicina non è il fatto che salva gli “inabili”, ma che “LI
CREA”. L’influenza più deteriorante della vita moderna è la medicina, così com’è
praticata dalle cosiddette scuole “regolari” o allopatiche.

Non solo le pratiche della scienza medica sono nocive, ma coloro che la pro-
fessano incoraggiano l’uomo a condurre una vita sbagliata. Questo vale anche
per la religione: anch’essa consente all’uomo una forma di espiazione; entrambe
insegnano che si può porre rimedio agli effetti delle abitudini nocive. Anche gli
intellettuali sono convinti di questo: condannano la medicina, in quanto li mette da
parte e permette agli “inetti” di sopravvivere. Non sono convinti che la medicina
NON ABBA TALI POTERI.

Durante il Medioevo, nacque una strana dottrina, secondo la quale le cure del
corpo diminuivano la purezza spirituale. Si incoraggiava la sporcizia del corpo,
in quanto, aiutava lo sviluppo spirituale; il corpo veniva torturato in molti modi,
per innalzare lo spirito. L’uomo doveva mortificare la propria carne, se voleva
che il suo spirito rimanesse immortale. La sofferenza nella vita terrena garan-
tiva la felicità per la Vita futura. Le razze europee non si sono ancora liberate



completamente degli effetti negativi di tale dottrina, anzi, ai giorni nostri, ancora assistiamo ad un suo rafforzamento, con la sola differenza che ora viene professata in nome della scienza. Così, l'igiene e la sanità sono sbagliati, ma questa volta, però, sminuiscono l'intelligenza e l'audacia della specie umana. Queste pratiche rappresentano barriere razziali, non più spirituali. La dottrina Buddista sulla vanità della vita terrestre fu il fondamento del fanatismo antinaturalistico, tipico del Medioevo. L'ipotesi dell'evoluzione organica è la base della moderna reazione contro l'igiene e la sanità.

È assolutamente chiaro che coloro che sostengono queste idee non hanno nessun rimedio da offrire contro le malattie e la morte prematura. Il loro "rimedio" è ben particolare: curare gli effetti, tralasciando le cause. Essi mirano ad aumentare le cause della degenerazione, in modo da soffocare gli "inetti", evitando che si moltiplichino. Sono così ottusi, da non rendersi conto che queste cause continueranno a produrre sempre più "inetti". Non possiamo accettare il rimedio che essi propongono.

Quali sono i rimedi che ci offre il dr. Pearl per queste condizioni? Nessuno. Infatti, egli afferma che si può fare ben poco a proposito e, per provare questa sua convinzione, ha raccolto e "classificato" tutte le cifre riguardanti la mortalità in comunità diverse del Brasile, della Gran Bretagna e degli Stati Uniti. In questo modo, ha scoperto che non si notava alcuna differenza rilevante sui tassi di mortalità, esaminando sia comunità dove si praticava una rigida osservanza delle regole dell'igiene, che comunità dove tali abitudini venivano trascurate. Così, il dr. Pearl ha concluso che il tasso di mortalità non ha alcun rapporto con il rispetto delle regole dell'igiene.

Non è mai venuto in mente, ai medici, che qualcosa potrebbe essere sbagliata, nel loro tipo di igiene e sanità? Ricercare fattori salutari adeguati è compito non adatto alla dignità degli scienziati! Se essi avessero cercato meglio, avrebbero scoperto che, solitamente, l'igiene praticata dalla gente non è altro che una lotta contro i germi, che non contiene elementi concreti di igiene naturale, allo stesso modo in cui l'astrologia non contiene elementi di astronomia. Il dr. Pearl si richiama a certi suoi esperimenti, che gli hanno indicato quanto sia futile tentare di combattere la malattia e la morte con regole sanitarie che non si fondano sulla lotta contro i germi.

Al fine di controllare la teoria di Metchnikoff secondo cui la morte è prodotta da batteri intestinali, il dr. Pearl ha dimostrato che i cani mantenuti in ambienti completamente sterili e nutriti con cibo sterilizzato «manifestano la stessa predisposizione alla morte dei cani vissuti normalmente». Questo dovrebbe bastare a dimostrare che la teoria medica dei germi è complessivamente priva di valore. Gli scienziati si dovrebbero convincere dell'assoluta inutilità di tutte le misure



igieniche, sanitarie e profilattiche, finalizzate solo a combattere i germi.

Dovrebbero accettare il fatto che i germi, poiché non provocano malattie, andrebbero completamente ignorati.

Ma accade, forse, che questi uomini si comportino qualche volta così? Non lo fanno. Uno scrittore, discutendo su questi argomenti, con riferimento particolare al testo del dr. Pearl, "La biologia della morte", afferma: «In ogni momento ci portiamo addosso tutti i germi che solitamente producono morte, finché, in alcuni periodi della nostra vita, gli organi più deboli facilitano lo sviluppo di uno qualsiasi di essi, finendo per soccombere, poi, secondo un programma prestabilito».

Questa frase sembra implicare il fatto che gli organi conoscono il programma e si aspettano di soccombere. Questo, a dispetto del fatto che milioni di persone muoiono senza seguire un programma, che i cani dell'esperimento del dott. Pearl, che abbiamo appena visto, continuano a morire secondo un programma e senza l'aiuto dei microbi, e del fatto che la sola tendenza universale della vita è quella di mantenere la sua integrità strutturale e vitale.

Lo stesso scrittore afferma:

«Gli assicuratori, che si arricchiscono tirando ad indovinare quanto tempo un determinato numero di persone riuscirà a vivere, hanno trasformato il principio della trasmissione ereditaria della longevità in una scienza, e ammettono che la 'vita regolata', che si pubblicizza tanto nel mondo, non influisce in modo effettivo sul tasso di mortalità».

Però, questi stessi assicuratori sono pronti ad asserire che il vizio dell'alcol riduce le aspettative di longevità di una persona e che il sovrappeso, dopo i 50 anni, produce gli stessi effetti. Dunque, se questi mali danneggiano il corpo, perché altri non possono fare lo stesso? Se il tasso di mortalità, in casi di polmonite, è più alto tra gli alcolizzati che tra gli astemi, perché quella parte del "regolamento della vita", che condanna l'uso dell'alcol, non potrebbe produrre un cambiamento delle statistiche sulla mortalità? Gli assicuratori credono, forse, che, conducendo una vita sregolata, vivremo per lo stesso tempo che comportandoci in modo giusto? Se è così, essi hanno la disgrazia di possedere troppe conoscenze di tipo allopatico.

Il fatto che il dr. Pearl e gli assicuratori credano che l'apparato digerente e quello respiratorio siano comunque soggetti ad usura, sia che vengano trattati con cura, sia che si imponga loro una quantità notevole di abusi, come succede oggi, è semplicemente un altro esempio di quanto siano annebbiate le cognizioni della "scienza" convenzionale, in particolare della "scienza medica". Nessuno, se non un idiota, potrebbe credere che si possa abusare impunemente di qualunque



organismo, anche del più resistente.

Potrebbe anche essere vero che la tanto pubblicizzata “vita regolata” non abbia influenzato in modo rilevante il tasso di mortalità, e ciò potrebbe essere dovuto a due cause fondamentali:

1. esistono due diversi tipi di “vita regolata”. Quello professato dalle scuole allopatriche, e che viene insegnato nelle scuole e diffuso all'estero dai cosiddetti Dipartimenti di Educazione Pubblica Sanitaria, o da quotidiani e riviste, è falso. La falsità è chiaramente dimostrata dalle statistiche comparative del dr. Pearl, che descrivono i diversi tassi di mortalità in località diverse. Questo metodo è fallito, in quanto era finalizzato a scopi sbagliati, come abbiamo potuto dedurre dagli esperimenti sui cani. Diversamente, esiste un secondo tipo di propaganda di “vita regolata”, che promuove il messaggio della salute naturale, prodotta da cause naturali, in condizioni naturali. Questo messaggio, purtroppo, non ha avuto un'ampia risonanza, soprattutto a causa della concorrenza commerciale.

Qual è la propaganda più diffusa di “vita regolata”? È quella che consiglia, stupidamente, di “bere molta acqua”, “lavarsi i denti”, “prendere un bagno quotidianamente”, “prendere bagni caldi e freddi”, “fare bagni turchi”, “mangiare molto cibo nutriente”, “bere molto latte”, “mangiare molte uova e cereali”, “usare antisettici”, ecc.. Essa coltiva il terrore dei microbi e delle malattie e consiglia regolari esami medici e dentistici, premature asportazioni di tonsille, denti, porri, verruche, ecc.; come anche vaccinazioni e iniezioni varie. Tutto quanto elencato **PRODUCE LA MALATTIA**, non la previene. L'intero programma è sbagliato e si basa solo sulla superstizione e sulla paura. Com'è, dunque, possibile che misure simili possano prolungare la vita?

2. Quella parte della “vita regolata”, che ha un effettivo valore, non è mai stata adottata dal pubblico. Ognuno si lava i denti da una a sei volte al giorno, perché gli è stata insegnata la falsa regola, secondo cui i “denti puliti non si cariano mai”. Ognuno si lava più o meno regolarmente, in quanto crede che “la pulizia porti il benessere”. Ma questa pulizia è attuata solo in modo esteriore. Ci sono persone che soffrono per l'intero giorno se non fanno il loro bagno quotidiano, e, intanto, riducono il loro stomaco ad un cimitero, tengono continuamente in bocca il sigaro, o la pipa, o la sigaretta, o si riempiono di dolci, caramelle e bevande gassate. Essi sono scrupolosamente puliti al di fuori e pieni di ogni possibile sporcizia all'interno. Le comuni “regole di vita” non possono, in questo modo, diminuire la frequenza della mortalità. Un difficile ostacolo alla corretta attuazione del vivere regolato



è rappresentato dalla scienza medica: i medici non solo non vivono correttamente essi stessi, ma si beffano di coloro che si propongono di farlo, in quanto sono convinti che una “vita regolata” non abbia alcuna relazione con la mortalità.

Noi consigliamo **adeguato riposo e sonno come regola principale** per raggiungere il più alto grado di salute. Ma credete, forse, che la gente dorma e riposi in modo adeguato? No di certo. A New York, per esempio, migliaia di giovani non riescono a coricarsi prima di mezzanotte, e non di rado rimangono svegli fino alle 2 o alle 3 del mattino. Di conseguenza, durante il giorno, devono prendere stimolanti per mantenersi svegli. Presto si esauriscono. Quali saranno gli effetti sulle generazioni successive? È forse possibile che due o tre generazioni, che scambiano il giorno con la notte a questo modo, possano non indebolire la specie? Gli evoluzionisti si opporrebbero, dichiarando che il corpo si adatta allo scarso sonno, rimanendo intatto. Essi sono folli. Non sanno che qualunque adattamento ad influenze nocive significa deterioramento? Se osserviamo le pendici di una montagna, possiamo notare che gli alberi che vi crescono cercano di adattarsi all'altitudine e al clima rigido. Ma essi si sviluppano piccoli e malandati e, procedendo sempre più verso la cima, essi si differenziano (in peggio) dagli alberi della loro stessa specie, che crescono in condizioni più favorevoli nella vallata. Questo è il risultato dell'adattamento a condizioni e influenze negative.

Alcuni evoluzionisti hanno avanzato la teoria che il sonno sia essenziale al benessere dell'uomo e giustificano ciò nel modo seguente: nell'età primitiva, gli uomini forti e coraggiosi si avventuravano nella notte e venivano uccisi dagli animali selvaggi, mentre i codardi (gli antichi “inabili”) restavano nascosti; così presero l'abitudine di dormire. Noi abbiamo ereditato questa abitudine.

Se noi guardiamo attentamente alla questione fin qui esposta, ci appare davanti agli occhi l'assurda spiegazione secondo la quale la vita non è soggetta a leggi di sorta e la malattia e la morte dipendono da fattori accidentali. Il dr. Pearl ha scoperto “due leggi” che governano la malattia e la morte, ma nessuna che regoli la salute e la vita: la malattia di alcuni organi è “destinata”, ad una certa età, ed è dovuta all'eredità genetica.

La vita breve è dovuta a cause che danneggiano il plasma germinale. Si sa che l'alcol è una di queste. Una nutrizione incompleta, ma non tanto da produrre una malattia evidente, se viene continuata per più generazioni, indebolisce i discendenti accorciando la loro vita. **È positivo, comunque, il fatto che un miglioramento della nutrizione riporti alla condizione normale le generazioni posteriori. Il plasma germinale è capace di “generazione”, come di “degenerazione”.** La vita migliora o peggiora a seconda delle condizioni nelle quali



esiste. Il potere innato di rigenerazione garantisce che, in condizioni adatte, coloro che tendono a vivere poco possono diventare sempre più longevi. Perciò, non è pensabile che nelle presenti condizioni economico-sociali, coloro che sono longevi non vengano danneggiati. Poche generazioni basteranno ad incrementare notevolmente la durata della vita umana e, se ci riusciranno, sarà accaduto grazie ad una vita realmente regolata in modo appropriato, e non al tanto propagandato “vivere regolato” di cui sopra.



Capitolo 17

LA MEDICINA È LA PRINCIPALE CAUSA DI MORTE DEL NOSTRO TEMPO

(Herbert M. Shelton)

Al giorno d'oggi, la principale causa di debolezza, degenerazione e morte prematura è l'attività medica, in tutti i suoi rami. I motivi per cui essa comporta tali risultati si possono sommariamente classificare in tre gruppi, ciascuno dei quali verrà discusso in ordine logico.

LA MEDICINA, IN TEORIA COME IN PRATICA, INCORAGGIA L'UOMO A VIVERE UN TIPO DI VITA CHE PRODUCE MALATTIA. Questo non è un principio etico, ed è demoralizzante in pratica. La medicina dà all'uomo la vana speranza dell'immunizzazione e della cura. Queste idee sono identiche a quella del perdono nella religione.

Essere immunizzati contro la causa di una malattia significa poter "assumere, nel corpo, tale causa" senza subirne gli effetti. In tal modo, se si trovasse un agente immunizzante contro l'alcol, potremmo bere fino a riempirci la pancia senza danni. E non ci sarebbe più ragione di astenerci dal bere. O, se si scoprisse un siero capace di immunizzarci contro gli eccessi sessuali, non avrebbe motivo continuare a comportarci con moderazione.

Finché l'uomo crederà di essere immunizzato contro le cause delle malattie, non si preoccuperà di evitarle. I nostri soldati, durante la guerra, furono immunizzati contro il tifo: a quel punto non ci fu più bisogno di alcuna profilassi sanitaria e igienica. Ma, in questo modo, ovviamente, il tifo si diffuse, determinando nu-

merosissimi casi di morte. Il primario chirurgo del reparto medico fu costretto ad emettere una circolare, in cui avvertiva che l'immunizzazione non sostituiva le precauzioni sanitarie. Egli dichiarò che i medici, fidandosi delle capacità protettive del siero, avevano trascurato le attenzioni igieniche. Questo aneddoto è emblematico di quello che sto cercando di sottolineare, ovvero che **FINCHÈ L'UOMO È CONVINTO CHE UNA VITA POCO IGIENICA PUÒ ESSERE RESA COMUNQUE INNOCUA, CONTINUERÀ A VIVERE IN QUESTO MODO.**

Tutti i metodi immunizzanti incoraggiano l'uomo a rivolgersi sempre più alle pratiche nocive. Egli, al contrario, deve imparare che tutti dobbiamo pagare per qualunque infrazione della legge della vita, e nessun sistema di immunizzazione ci può aiutare a impedire questo riscatto della Natura.

L'idea che la malattia si possa curare è demoralizzante, quanto quella dell'immunizzazione. Una giovane donna mi ha chiesto perché dovesse seguire una vita regolata, quando aveva la possibilità di agire a suo piacere e, poi, in caso di malattia, bastava una pillola per ristabilirla. Se questo metodo funzionasse davvero, allora non ci sarebbe proprio ragione di vivere una vita sana. Ma in realtà non funziona, il che è un bene: **il dolore e la sofferenza sono i segnali automatici di una vita sbagliata.** Se essi non si producessero, la specie umana si sarebbe, da tempo, autodistrutta. L'uomo è convinto che può eccedere quanto vuole, poiché gli effetti che derivano dai suoi eccessi si possono "curare". Tale convinzione è demoralizzante ed avvilita.

Quando Rodolfo Valentino si ammalò, il suo medico gli disse che avrebbe potuto continuare a fumare, se lo avesse desiderato. Non è cosa rara vedere persone che fumano nel letto di un ospedale! **I medici non ritengono importante consigliare ai loro pazienti di correggere le cattive abitudini del loro modo di vivere, in quanto essi CURERANNO la malattia.** È come provare a far passare la sbornia ad un uomo mentre questo sta ancora bevendo! Spesso, i medici tentano di "curare" una malattia con la sua "stessa causa", o con "qualcosa" che è, a sua volta, la causa di altre malattie.

LA MEDICINA INTRODUCE NEL CORPO FONTI DI MALATTIA, DEGENERAZIONE E MORTE. In questo senso, è la causa di molte morti premature. La pratica della medicina è sempre un processo paralizzante e omicida.

La professione medica usava un tempo l'adagio professionale: «Ubi virus ubi virtus», ossia: **i nostri veleni sono i nostri rimedi.** Sembra una teoria molto strana, quella secondo la quale un agente che tendenzialmente uccide, venga impiegato per curare. Tali elementi, che sono famosi per la loro capacità di ridurre la forza vitale in un uomo, rendendolo malato, vengono scelti per risanare i pazienti; come se il veleno facesse bene nelle fasi acute della malattia e fosse, invece, dan-



noso in stato di salute. Come se non fosse vero che la natura del veleno è quella di combattere e distruggere tutte le forze vitali, comunque, nella malattia e nella salute!

Qualunque veleno conosciuto è stato da sempre usato, e continua ad esserlo, con l'intento di curare le malattie. Questo vuole dire che qualcosa che uccide l'uomo sano viene invece usata dai medici per curare il malato; che questa stessa sostanza renderà malato l'uomo sano e verrà impiegata per restituirgli la salute. O che ciò che è benefico per l'uomo sano, non lo è per quello malato. Ne deriva che la medicina tenta di invertire tutte le leggi naturali e di costruire la salute per mezzo delle cause stesse della malattia.

Gli allopati, in passato, affermavano l'esistenza di una legge di cura che chiamavano "legge delle antipatie" e che si formulava così: «*contraria contraris curantur*» ossia: «i contrari si curano con i contrari». Essi pretendevano di curare una malattia producendone un'altra. Non c'è dubbio sul fatto che in questo modo riescono a produrne un'altra! Samuel Hahnemann ha definito questa pratica con il nome di "**Allopatia**", che significa "**altra malattia**". I seguaci della scuola di Hahnemann hanno, invece, assunto la denominazione di "omeopati", cioè "malattia uguale", in quanto sostenevano che la legge di cura fosse la "legge dei simili" o, come Hahnemann l'aveva formulata: «*similia similibus curantur*» (le cose simili si curano tra loro). Essi tentavano di guarire una malattia, producendone una simile, anziché una opposta. Vorrei far notare, già che ci sono, che una malattia "simile" è anche un'altra malattia.

Qualunque sia la "legge di cura" che i medici possano avere usato, i mezzi curativi rimangono, comunque, velenosi. Il dr. R. T. Trall ha tuonato così: «**NON ESISTONO LEGGI DI CURA**», e non si può "curare" il fatto che non esistano "leggi di cura", mentre, "siamo in possesso di una vera cura, e questa è l'obbedienza alle leggi naturali".

La pratica medica insiste nel "versare" nel corpo umano veleni della più svariata potenza. La farmacopea degli USA contiene una lista di 4.500 sostanze impiegate nella cura delle malattie. Se ne usano anche molte altre centinaia che non sono presenti nella lista. Molti vaccini, sieri, "antitossine" vengono, inoltre, continuamente studiati, tramite **quell'eterno massacro che è la vivisezione umana, che viene effettuata, di continuo, negli ospedali**, negli istituti di carità, nelle farmacie, ecc.. Tutte queste sostanze velenose di origine animale, vegetale o minerale vengono introdotte nel corpo dalla bocca, attraverso i polmoni con l'inalazione, attraverso la pelle con l'assorbimento, o, direttamente, per mezzo di un ago ipodermico. Ognuna di queste sostanze produce malattie e morte. Nessuna è di qualche beneficio al corpo.



Anche la chirurgia fa la sua parte nel dar luogo a malattie e morte. Gli organi vengono asportati e il corpo mutilato con il pretesto più piccolo. Certi organi del corpo vengono addirittura dichiarati inutili e pericolosi per la vita. Il mondo è pieno di invalidi e persone con malattie nervose, ridotti in tali condizioni dalla chirurgia. La chirurgia asporta gli organi malati, ma non rimuove la causa della loro malattia.

L'elettricità, l'idroterapia, e gli altri mezzi di tortura e stimolazione dei malati fanno parte degli strumenti degenerativi e distruttivi impiegati dalla scienza medica nel suo sforzo vano di "curare" la malattia.

Nutrire coloro che sono già malati, ad esempio, con la convinzione che essi «DEVONO MANGIARE PER MANTENERSI FORTI», è un'azione responsabile di una quantità di sofferenze e morti. Nutrire questi pazienti li avvelena e acuisce la loro sofferenza.

SOPPRIMENDO LE CAPACITÀ GUARITRICI DELLA NATURA, LA MEDICINA CREA COMPLICAZIONI E UCCIDE IL MALATO. In pratica, quasi tutti i metodi dei medici sono finalizzati a sopprimere i sintomi; questi ultimi sono considerati negativamente, e l'unico scopo del medico è quello di escluderli dall'esistenza. Ma i sintomi non esisterebbero, se non ci fossero le cause. Di conseguenza, il folle che si impegna a curare i sintomi, ignorando le cause, uccide il proprio paziente.

Uno studio di base in materia medica spiega:

«La malattia è un allontanamento dalla normalità, e lo scopo dei medici, nel somministrare un farmaco, è quello di trasformare una funzione anormale in una normale». Un sintomo è la manifestazione di un'anormale funzione; il trattamento sintomatico si attua con la prescrizione di un medicinale che produrrà un effetto esattamente opposto a quello prodotto dalla malattia.

La malattia, dunque, viene definita "funzione anormale"; mentre la definizione "trattamento sintomatico" implica il concetto secondo il quale per malattia si intende la causa della funzione anormale. Proviamo, per ipotesi, a mettere insieme queste due definizioni e a vedere che cosa ne deriva.

La diarrea è una "funzione anormale". Essa si presenta in seguito ad un periodo di costipazione più o meno prolungato, o in seguito a qualche insolito abuso alimentare. La sua finalità è quella di liberare l'apparato digerente da una massa di cibo fermentato e in putrefazione. È una misura protettiva e difensiva. A questo punto, il trattamento sintomatico presupporrebbe la somministrazione di un farmaco che produca "un effetto esattamente opposto a quello prodotto dalla malattia". Ciò significa che, per curare la diarrea, verrà prescritto un medicinale che



produca la costipazione: ecco come la medicina, veramente “cura” una malattia, introducendone un'altra.

Ma qual è l'effetto dell'arresto dei movimenti intestinali? Il cibo in decomposizione viene trattenuto nel corpo, avvelenando, di conseguenza, le cellule. Quindi, il medico, sopprimendo l'intervento purificante della Natura, getta le basi per un aggravamento del problema.

Supponiamo che un paziente soffra di costipazione: gli viene somministrato un farmaco che produce diarrea (come un purgante o un lassativo). Come fa questo farmaco a produrre i suoi effetti? Esso irrita il tratto digerente, portandolo ad incrementare la sua attività peristaltica e obbligandolo anche alla produzione di molti liquidi e muco, che permettano di eliminare il materiale irritante. Nessun potere è stato aggiunto al corpo. Nessuna delle cause della costipazione è stata rimossa o corretta. Cosa è effettivamente accaduto? L'intestino si è ulteriormente indebolito e il male è peggiorato.

Un medico autorevole dichiara in un suo scritto:

«Anche se le tossine possono essere considerate come la causa dell'aumento della temperatura, sarà meglio usare il termine ragione. La febbre sembra essere una delle misure protettive del corpo, finalizzata a combattere il microbo. Infatti, sembra che il corpo riesca a combattere meglio un microbo ad una temperatura alta; per questo motivo la febbre è un aspetto del meccanismo di difesa, piuttosto che il diretto risultato dell'azione delle tossine. Insistiamo su questo punto, in quanto molte persone sono convinte che la febbre sia un male e cercano di abbassarla con i farmaci. Lo possono fare, ma senza arrecare alcun beneficio all'organismo, anzi, probabilmente, esso subirà un peggioramento. Fa piacere vedere scendere la temperatura, come dopo un bagno freddo, ma questo solo se tale abbassamento indica una vittoria definitiva sulle tossine, o, comunque, apporta un qualche beneficio».

Queste tesi si accordano con l'ORTOPATIA a proposito della natura della febbre, e ne deplorano la riduzione forzata per mezzo di farmaci, ma non contraddicono, invece, la riduzione della temperatura tramite bagni freddi. Inoltre l'autorevole medico non sembra si renda conto che, quando le tossine sono state vinte, la temperatura scende con la stessa naturalezza e spontaneità con cui è aumentata.

La maggior parte dei medici non si oppone alla pratica della riduzione della febbre per mezzo di farmaci. Il medico autorevole dello scritto citato, invece, la vede come una calamità da evitare. È un “allontanamento dalla norma” e bisogna prescrivere il medicinale che dia un “effetto esattamente opposto a quello prodotto dalla malattia”. Egli somministra un medicinale che riduce l'azione vitale in tutto il sistema e così la temperatura si abbassa. Ma, in tal modo, una parte della difesa naturale è stata infranta e le sue capacità curative sono state ridotte. A questo



punto, la situazione si complica, si sviluppano ulteriori danni e il paziente può anche morire.

Questo è il trattamento sintomatico, cioè il trattamento soppressivo. Esso paralizza e uccide l'organismo. Lo studio medico precedentemente citato, dice:

«I tre principali scopi di un farmaco prescritto dovrebbero essere: 1) allontanare il collasso e la morte; 2) sradicare, se possibile, la causa della malattia; 3) dare sollievo al dolore o agli altri sintomi della malattia».

«La maggior parte dei farmaci riesce a raggiungere solo il primo e il terzo degli scopi elencati. Sono pochi i farmaci che riescono a sradicare la causa del male. I rimedi che agiscono come agenti curativi delle cause della malattia vengono denominati metodi SPECIFICI. Ad esempio, il chinino cura la malaria, uccidendo il parassita responsabile nel sangue. I medicinali che modificano semplicemente i sintomi, e la maggior parte sono di questo tipo, sono chiamati SINTOMATICI. Ad esempio, la morfina produce la insensibilità al dolore, ma non ne cura la causa».

Analizzando i tre scopi citati in ordine di esposizione, avremo:

1. farmaci che evitano il collasso o la morte. Questi sono i tonici e gli stimolanti. Essi sono le cause effettive del collasso e affrettano sempre la morte. Nessun medicinale può prevenire la morte, nonostante tutti la possono causare. L'uso di questi medicinali si basa sul falso principio secondo cui la vita può essere conservata con il veleno.
2. Farmaci che estirpano la causa. Questi si basano sull'idea che la malattia è prodotta da una causa esterna o, comunque, da un'"entità" che assale il corpo dall'esterno. Questo è un residuo delle credenze antiche, che temevano spiriti maligni; credenze incarnate nella teoria dei microbi. Il chinino, come abbiamo visto, è un esempio di questo gruppo di farmaci: sappiamo che esso uccide l'agente eziologico della malattia, presente nel sangue. Esso probabilmente uccide tutti i parassiti che incontra e per questo è considerato un veleno protoplasmico. Il chinino uccide uomini e animali, come fa con i parassiti; e ucciderà il paziente, molto prima di aver eliminato i parassiti che hanno causato la malattia. Non cura la malaria. Questo lo posso affermare con certezza, in quanto l'ho visto fallire in troppi casi, sia come preventivo che come cura.

Il chinino deprime tutte le funzioni del corpo ed è spesso la causa di seri problemi di carattere nervoso e anche di morte. Esso viene impiegato come antipiretico (che riduce la febbre), in quanto deprime l'attività vitale in tutto il sistema, abbassando la temperatura.



3. Farmaci che danno sollievo o modificano, i sintomi. La **morfina** è stata presa come esempio. Essa produce insensibilità al dolore per mezzo dei suoi effetti paralizzanti sul sistema nervoso, ma non elimina la causa di tale dolore. La morfina ha lo stesso principio narcotico dell'oppio. Le stesse autorità, che hanno scelto la morfina come esempio di questo terzo gruppo, a proposito degli effetti di questa sostanza, affermano:

«Piccole quantità di oppio producono una condizione di astrazione mentale; quantità maggiori producono intontimento... ma, se vengono somministrate dosi ancora superiori, sopraggiunge il sonno, un sonno profondo, che sfuma in totale torpore quando la dose diventa velenosa».

«La morfina elimina il dolore, deprimendo le zone del cervello che governano le sensazioni e il pensiero... Essa agisce sul midollo spinale, deprimendo il centro respiratorio e il centro vasocostrittore».

«La morfina e l'oppio producono una contrazione di quella parte dello stomaco prossima all'intestino. Dopo che è stata iniettata, la morfina viene subito trovata nello stomaco e nell'intestino, dove arriva attraverso la membrana mucosa. Inoltre, la morfina **danneggia la secrezione e la motilità dell'intestino**».

Non parlerò dei **sintomi dell'avvelenamento da morfina**, in quanto essi sono semplicemente ingrandimenti degli effetti descritti sopra. Tali effetti sono: **1) depressione dei centri più alti del cervello, il che produce intontimento e torpore; 2) sospensione del pensiero; 3) paralisi della sensibilità; 4) depressione del centro respiratorio, con interferenza sulla respirazione; 5) costrizione delle arterie, con interferenza sulla circolazione; 6) contrazione dell'estremità pilorica dello stomaco; 7) danneggiamento delle secrezioni di stomaco, intestino e colon, e conseguente indigestione; 8) danneggiamento dei movimenti dello stomaco, dell'intestino tenue e del colon.**

Questi non sono che gli effetti più evidenti. Infatti, **la morfina deprime le funzioni di tutto il corpo, direttamente, agendo sui centri nervosi, e, indirettamente, interferendo sulla respirazione e sulla circolazione.** Questa sostanza viene usata in caso di tosse, per «intorpidire la sensibilità del centro respiratorio, in modo che non si senta troppo frequentemente l'impulso a tossire». Viene anche impiegata in «diarrea, peritoniti, tifo emorragico, e condizioni simili... per arrestare le secrezioni e i movimenti intestinali». L'impiego della morfina è sempre finalizzato a sopprimere qualche sintomo e, facendo questo, danneggia le funzioni del corpo, riducendo le possibilità di guarigione. Quello che è vero per la morfina, vale anche per qualunque altro mezzo di soppressione, anche quando non si ricorre a farmaci.



Tutte le malattie e tutti i sintomi hanno un'azione benefica per l'organismo e ne rappresentano lo sforzo vitale di autodifesa. Al contrario, tutti i metodi di trattamento che sono finalizzati alla soppressione dei sintomi, e non alla correzione e alla rimozione della causa, sono dannosi e distruttivi. Sono un affronto al corpo ed ai poteri della vita. Non curano ma uccidono.

Nell'atto di concludere, permettetemi di ripetere: LA PRATICA DELLA MEDICINA IN TUTTI I SUOI RAMI È, SIA IN TEORIA CHE IN PRATICA, LA MAGGIORE CAUSA DI DEBOLEZZA, MALATTIA, DEGENERAZIONE E MORTE DEL NOSTRO TEMPO. È L'UNICA EFFETTIVA BARRIERA CONTRO LA SALUTE E LA FORZA. **ABOLITE LA MEDICINA IN TUTTE LE SUE FORME E VEDRETE CHE LA VITA UMANA SI ALLUNGERÀ MEDIAMENTE DI DIECI ANNI PER DECENNIO.**



Capitolo 18

IL FLUORO CONTENUTO NELL'ACQUA POTABILE DANNEGGIA L'ORGANISMO E FAVORISCE IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO

(John Yamouyannis -M. D.)

18.1 IL FATTORE DELL'INVECCHIAMENTO

L'invecchiamento non è altro che la precisa dimostrazione morbosa di come il fluoro danneggi le capacità di rigenerazione e ringiovanimento del corpo. Il mio compito sarà quello di offrirvi la dimostrazione scientifica degli effetti del fluoro quale fattore che accelera l'invecchiamento. Ho raggruppato centinaia di testimonianze e prove che avallano le mie ipotesi, e sono giunto alla conclusione che **non esiste un livello di sicurezza per l'utilizzazione del fluoro**, di conseguenza vi consiglio come evitarne il consumo giornaliero e come fermare l'immissione di esso nell'acqua potabile.

18.2 L'INVECCHIAMENTO

La parola invecchiamento sarà utilizzata, in questo contesto, per indicare la degenerazione e il deterioramento fisiologici del corpo umano, piuttosto che per indicare il trascorrere del tempo a livello puramente cronologico.

L'invecchiamento è un sintomo composito della “mancanza di salute” (o “malattia”) di un organismo, e, pertanto, può essere affiancato alle cosiddette “malattie croniche”. Un organismo sano, che vive in un ambiente puro e osserva le leggi della salute, invecchierà e si evolverà, ma non mostrerà i sintomi dell'invecchiamento.

L'invecchiamento può essere sminuito e modificato attraverso uno stile di vita corretto.

L'organismo umano è costituito per vivere in eterno, se solo vengono rispettate alcune condizioni ideali. Qualsiasi allontanamento dalle condizioni ideali determinerà un deterioramento progressivo, sia fisico che mentale. Le condizioni ideali includono l'osservanza stretta e univoca delle Leggi della Vita: **la Legge dell'Armonia, la Legge della Salute e la Legge di Karma**. L'ambiente e le situazioni della società moderna impediscono l'obbedienza totale alle leggi naturali, ma una conoscenza di tali leggi e, per quanto possibile, un loro fedele rispetto, assicureranno a chiunque una vita lunga, sana, produttiva, felice e libera dalle malattie.

Quando si viene a conoscenza della Verità, la morte non assume più alcun significato nella vita di un individuo. In queste circostanze, il problema dell'invecchiamento si inserisce perfettamente nel contesto di un'esistenza vissuta in buona salute e non minata dalla sofferenza e dalla fatica, che si accompagnano, in genere, allo scorrere del tempo. La durata della vita non ha più importanza, nel momento in cui si riesce a vivere appieno e in modo significativo e costruttivo.

Comunque, **una vita significativa, costruttiva, sana e che si protrae per 100, o persino 150 anni o più, non è al di fuori delle effettive possibilità di una persona, né costituisce qualcosa di totalmente astruso dalle scelte individuali.** Non esiste, in effetti, alcun segreto o mistero per vivere a lungo, quando si conoscono i principi della Verità e si applicano nell'esistenza quotidiana le leggi della vita e della salute.



18.3 L'INVECCHIAMENTO: CAUSE E CURE

L'invecchiamento è stato uno dei maggiori misteri che il genere umano, sin dalla sua origine, ha cercato di risolvere, andando alla ricerca della “fonte dell'eterna giovinezza”. Questa ricerca si è rivelata futile e senza frutto, in quanto l'evanescente segreto della giovinezza, della salute e dell'efficienza sembrava al di fuori delle possibilità umane. Tuttavia, questo segreto è così semplice e così intimamente legato all'uomo, addirittura interno all'uomo stesso, che egli ha finito per guardare troppo lontano e per ignorarlo, cercando sempre di scoprire qualche causa complessa dell'invecchiamento e di trovare una qualche “cura immediata”. L'invecchiamento è una condizione che coinvolge chiunque, senza eccezioni, e si manifesta attraverso una serie di affezioni multiple, acute e croniche, che diventano progressivamente sempre più gravi e degenerative, man mano che il tempo trascorre.

L'invecchiamento è quanto mai semplice da modificare o prevenire!

18.4 SINTOMI

I sintomi dell'invecchiamento accompagnano la vita umana dalla nascita alla morte; anzi, più li sopprimiamo, più ne appaiono di nuovi, che si affiancano ai vecchi con effetti permanenti. Tra i sintomi caratteristici dell'invecchiamento, i più frequenti, sono:

1. Costipazione cronica;
2. Emissione frequente di urina;
3. Disturbi digestivi cronici;
4. Senilità;
5. Perdita di appetito;
6. Affaticamento e debolezza;
7. Irritabilità;
8. Depressione;
9. Debilitazione generale;



10. Dolori diffusi.

Non si tratta che di pochi; la lista, in effetti, potrebbe estendersi all'infinito.

I disturbi cronici e, in modo particolare l'invecchiamento, che risultano dalla somma di tutti i sintomi sopra elencati, si sviluppano in un periodo di tempo relativamente esteso e la loro comparsa non può essere affrettata da un qualsiasi agente stimolante: solo i sintomi acuti si manifestano in seguito a stimolazioni.

I tipici agenti che danno origine ai sintomi acuti, che si manifestano nelle persone anziane, possono essere: l'esposizione alle correnti d'aria e al freddo, gli sforzi fisici, le droghe, lo stress emotivo, il consumo di innumerevoli falsi alimenti, il contatto con la polvere, il polline, sostanze chimiche e gassose contenute nell'aria, l'uso di tabacco, l'aria umida, le forti paure o preoccupazioni, i traumi o le ferite e gli eccessi alimentari. Anche fattori di tipo ambientale, psicologico, fisiologico, o patologico possono fungere da agenti stimolanti.

Gli effetti, che si possono osservare in seguito all'invecchiamento, sono troppo numerosi per poter essere elencati e, comunque, sono ben conosciuti dalla maggior parte delle persone; tra i principali ricordiamo:

1. Decrepitezza;
2. Immobilità delle articolazioni e paralisi dei muscoli;
3. Rugosità della pelle e raggrinzimento di tutto il corpo;
4. Difetti alla vista, o cecità;
5. Difetti all'udito, o sordità;
6. Perdita dei capelli;
7. Senilità;
8. Debolezza;
9. Cattivo funzionamento degli organi;
10. Alterazioni cellulari;
11. Pressione alta;
12. Vene varicose;
13. Emorroidi;



14. Indurimento ed ispessimento delle arterie.

Gli effetti sono molto più numerosi, ma quelli che abbiamo elencato rappresentano le condizioni debilitanti tipiche dell'invecchiamento e possono essere considerati gli effetti cumulativi di innumerevoli disturbi acuti e cronici.

18.5 LE CAUSE DELL'INVECCHIAMENTO

Si può affermare che le cause dell'invecchiamento sono costituite, soprattutto, dall'abuso, persistente e continuo, che si attua nei confronti del corpo, sin dalla nascita. Il corpo umano è predisposto per vivere in eterno, se vengono rispettate le condizioni ideali. L'unico motivo che produce un indebolimento, una deformazione, una degenerazione e, infine, la morte delle cellule è rappresentato dagli abusi e dagli eccessi, perpetrati nel corso dell'esistenza. Se le cellule del corpo umano avessero la possibilità di vivere, funzionare e riprodursi nelle condizioni ideali di un ambiente puro (l'ambiente interno dei fluidi del corpo), se ad esse fosse fornita l'aria pura adeguata (l'ossigeno), insieme con la quantità minima delle sostanze essenziali della più alta qualità, (compresi i raggi solari), vivrebbero in eterno, fatta eccezione per la morte accidentale o dovuta a ferite. Cellule giovani, sane e forti, mantengono tali anche i tessuti, le ghiandole, gli organi e, di conseguenza, l'intero corpo. È possibile vedere come, nella vita cellulare del corpo umano, una stessa cellula, capace di riprodursi, può viveré dal momento della fecondazione fino alla morte dell'individuo, se sussistono le condizioni ideali; essa morirà solo se anche il corpo morirà, in seguito all'interruzione del flusso di aria e delle sostanze essenziali.

Quindi, chiunque cerchi l'eterna giovinezza, può raggiungerla solo obbedendo alle regole della salute e della vita e solo se riesce a trovare un ambiente puro nel quale vivere. Comunque, anche senza l'eterna giovinezza, ognuno può vivere una vita estremamente lunga, produttiva, sana e felice, senza soffrire di disturbi fisici e mentali, semplicemente seguendo le regole della salute al meglio delle sue capacità.

18.6 RIMEDI CONTRO L'INVECCHIAMENTO

L'invecchiamento **può essere interrotto e persino modificato**, semplicemente adottando un nuovo stile di vita; tuttavia, il grado di giovinezza che è possibile



raggiungere dipenderà dal grado di degenerazione e di alterazione cellulare raggiunti e, in modo particolare, dal livello di distruzione irreversibile delle cellule cerebrali. Se le facoltà mentali e spirituali sono ancora nel pieno della loro attività e possono esprimersi interamente, attraverso un cervello sano, allora qualsiasi grado di ringiovanimento sarà possibile.

Comunque, è importante ricordare che: è molto più semplice prevenire l'invecchiamento, piuttosto che curarlo o modificarlo. Il sostegno mentale e spirituale sarà di grande aiuto nella cura o nella prevenzione dell'invecchiamento.

18.7 IL FLUORO ACCELERA IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO

Lo chiamano "Das Dorf der jungen Greise," cioè **il villaggio dove le persone invecchiano anzitempo**. Nel 1978, il settimanale tedesco Stern citava il caso di un villaggio turco, Kizilcaoern, descrivendolo come il luogo in cui i giovani mostravano i segni evidenti di un invecchiamento precoce. L'articolo, di cui riportiamo una parte, descrive la sofferenza di questi individui.

«I bambini, le ragazze giovani e l'unico cavallo del villaggio avevano i denti scuri. Uomini di 30 anni si trascinavano dolorosamente con le spalle ricurve, mentre camminavano appoggiandosi a bastoni. Le donne davano alla luce bambini morti, dopo gravidanze di soli 4 mesi. Persone di 40 anni sembravano già vecchie.

*Il sospetto che gli abitanti del villaggio potessero essere vittime di un subdolo avvelenamento fu ipotizzato per la prima volta da un dentista. Durante un esame di massa, egli scoprì **una malattia ai denti a lui sconosciuta**, ma presente in tutti i bambini del villaggio al di sopra dei 7 anni: una pigmentazione scura sugli incisivi dei suoi pazienti più piccoli, che diventava completamente marrone nei denti dei più grandicelli. Gli adulti del villaggio a stento avevano qualche dente. Il dentista prontamente avvisò lo staff medico della Clinica Universitaria di Eskisehir. Le indagini misero in luce una realtà ben più grave: gli abitanti del villaggio soffrivano di una malattia delle ossa che portava all'ispessimento delle caviglie, alla rigidità delle articolazioni, all'accrescimento delle ossa. Gli abitanti di Kizilcaoern andavano soggetti a fratture alle braccia e alle gambe più di qualsiasi altro turco.*



Sia gli uomini che le donne soffrivano di un invecchiamento precoce: già tra i 30 e i 40 anni, la pelle del loro viso iniziava a mostrare rughe evidenti, i muscoli perdevano di tonicità, indebolendosi notevolmente, e tutti trovavano difficoltà nel camminare.

Era sempre più diffusa la nascita di bambini prematuri, nati morti, dopo soli 4 o 5 mesi di gestazione. Uno degli abitanti, sebbene solo trentenne, ammise di avere perso ogni interesse verso le donne. La maggior parte degli uomini soffriva di una grave depressione, dovuta all'impotenza. Molti di loro non riuscivano più nemmeno a gustare il cibo.

Neppure il bestiame godeva di buona salute: un allevatore dalla barba bianca che indossava un cappello nero, ci parlò delle sue pecore, il cui fegato malato appariva "bianco e acquoso dopo la macellazione".

Il dr. Yusut C. Ozkan e i suoi colleghi della facoltà di medicina dell'Università di Eskisehir sospettarono che la causa di simili sofferenze dovesse essere ricercata nell'alto contenuto di fluoro, nell'acqua potabile del villaggio. Poiché gli abitanti dei villaggi vicini ricevevano acqua da fonti o pozzi differenti, il loro stato di salute era normale. I medici affermarono che il contenuto di fluoro nell'acqua era di 5,4 unità per milione».

Sintomi simili sono stati riscontrati anche altrove.

Il dr. Frada e i suoi collaboratori dell'Università di Palermo hanno riferito che gli abitanti del piccolo paese siciliano di Acquaviva Platani hanno mostrato gli stessi disturbi alle ossa e ai denti, a cui si faceva riferimento nell'articolo. Si è potuto notare che in queste persone si verificava un indurimento precoce delle arterie, accompagnato da una senilità prematura, e da un incremento della mortalità, che il dr. Frada ha attribuito alle 5 unità per milione di fluoro riscontrate nella loro acqua potabile. In India, gli stessi disturbi alle ossa e ai denti sono stati notati anche in persone la cui acqua potabile aveva livelli di fluoro anche minori, dalle 0,7 alle 2,5 unità per milione.

La presenza di **macchie scure sui denti**, segno caratteristico della ben nota malattia che prende il nome di **fluorosi dentale**, è stata notata negli Stati Uniti fin dal 1916. I dentisti, sin dal 1931, definirono l'affezione come "la macchia scura del Colorado" e "denti del Texas", poiché si scoprì che la causa era la presenza del fluoro nell'acqua potabile. Sempre negli Stati Uniti, sono state riscontrate alterazioni alle ossa, *fluorosi delle ossa*, e dolori artritici dovuti allo stesso motivo.



Tra il 1943 e il 1953, i ricercatori del Dipartimento della Salute Pubblica degli Stati Uniti esaminarono i residenti di una città del Texas, Barlett, per vedere se le otto unità per milione di fluoro, presenti nell'acqua potabile, avessero avuto ripercussioni sulla loro salute. Scoprirono che il tasso di mortalità di Barlett era più di 3 volte maggiore del tasso di mortalità della vicina Cameron, la cui acqua potabile conteneva quantità di fluoro notevolmente minori (0,4 unità per milione). I risultati di questo studio, condotto solo su un numero ristretto di persone, furono avvalorati dai dati offerti dal Centro di Controllo delle Malattie degli Stati Uniti e dall'Ente di Controllo sull'Acqua che stabilivano dalle 30.000 alle 50.000 le morti in eccesso, ogni anno, nelle zone degli Stati Uniti in cui all'acqua potabile era stato aggiunto il fluoro in quantità di una unità per milione.

Si sa da tempo che **quantità di fluoro minime, come quelle usate per la fluorurazione dell'acqua potabile, provocano dei danni su alcune sostanze chimiche di rilevante importanza biologica: gli enzimi**. Ciò conduce ad una vasta gamma di malattie croniche.

Comunque, quando le notizie provenienti da Kizilcaorn furono diffuse, sembrava molto improbabile che tutti i sintomi dell'invecchiamento, compresa la comparsa prematura delle rughe, potessero essere attribuiti al fluoro dell'acqua. Solo di recente, i ricercatori hanno offerto una risposta adeguata ad alcune domande.

Innanzitutto: come è possibile che una sostanza, quale il fluoro, causi sintomi di invecchiamento, come la prematura comparsa delle rughe? Studi recenti mostrano che livelli di fluoro, nell'acqua potabile, al di sotto di 1 unità per milione, danno origine ad un aumento del tasso di alcuni enzimi nelle urine, il che indica la **degenerazione del collagene**. Inoltre, il fluoro provoca la **formazione irregolare di collagene nel corpo**.

Il collagene è importante: costituisce il 30% delle proteine del corpo. È presente come maggiore componente strutturale della pelle, dei legamenti, dei tendini, dei muscoli, delle cartilagini, delle ossa e dei denti.

La denaturazione delle proteine strutturali della pelle, ad opera del fluoro, determina le rughe. Allo stesso modo, i danni al collagene inducono un indebolimento dei legamenti, dei tendini e dei muscoli.

Quando il fluoro provoca la scissione e la formazione irregolare di collagene nelle cartilagini, è possibile aspettarsi la comparsa di un'artrite irreversibile e la rigidità alle giunture, osservata a Kizilcaorn e altrove. Ulteriormente, **il fluoro interferisce sulla produzione di collagene nelle cellule responsabili dello smalto dei denti e lo strato di rivestimento delle ossa**. Il risultato è la deformazione delle ossa e dei denti, caratteristica non solo degli abitanti di Kizilcaorn,



ma anche di altre zone dove il fluoro è presente naturalmente.

Se questi sintomi allarmanti dell'invecchiamento sono dovuti veramente al fluoro, come mai non sono stati riscontrati anche in tutte le altre zone dove il contenuto naturale di fluoro nell'acqua è uguale, o, addirittura, superiore a quello di Kizilcaoern?

Gli abitanti di Kizilcaoern **seguivano una dieta molto povera di proteine**. La rivista Stem riferì che mangiavano yogurt diluito con siero di latte: queste sostanze hanno uno scarso contenuto proteico e, pertanto, riuscivano a soddisfare il loro appetito, senza fornire le proteine necessarie. Alla dieta povera si affiancava la quantità di fluoro relativamente alta presente nell'acqua, da cui i terribili effetti dell'invecchiamento. Il corpo di queste persone era incapace di ricostruire la proteina collagene che il fluoro denaturava. Quindi, gli effetti più gravi dell'invecchiamento si verificavano soprattutto tra le persone malnutrite che bevevano acqua contenente livelli di fluoro pari a 5 unità per milione. Viene logica la seguente domanda: **il fluoro, che di proposito viene aggiunto all'acqua potabile, in proporzione di una unità per milione, riesce ad accelerare il processo di invecchiamento tra quelle persone che seguono il regime alimentare medio americano?**

Per rispondere a questa domanda, faremo riferimento alla Farmacopea degli Stati Uniti, una guida informativa che elenca alcuni degli effetti collaterali, che possono essere prodotti dall'ingestione quotidiana di fluoro, riscontrato in acqua sottoposta a fluorizzazione artificiale. L'elenco include gli stessi sintomi riscontrati dagli abitanti di Kizilcaoern:

- Dolore alle ossa;
- Macchie scure sui denti;
- Perdita di appetito.
- Debolezza;
- Rigidità muscolare;

A ciò si deve aggiungere l'accelerazione del processo di invecchiamento indotto dal fluoro, comprovata da test biologici, chimici ed epidemiologici, che, tra l'altro, hanno mostrato quanto segue:

1. L'invecchiamento si associa alla minore capacità della cellula di riparare il suo materiale genetico, chiamato DNA. Tale riduzione conduce non solo a danni genetici, ma anche al cancro. Ciò è evidente soprattutto nelle



persone affette da una malattia, definita “xerodermia pigmentosa”. Queste persone presentano deficienze, a livello del sistema enzimatico, del DNA che provvede alla sua riparazione, e finiscono, invariabilmente, per morire di cancro in giovane età. Livelli di fluoro di una unità per milione, o anche meno, riducono gli enzimi del DNA che provvedono alla sua rigenerazione e causano danni genetici.

2. L'invecchiamento si associa alla minore efficienza del sistema immunitario, il maggior meccanismo di difesa del corpo contro le malattie. Ne risulta che le persone anziane sono meno capaci di fronteggiare le malattie infettive. L'indebolimento del sistema immunitario, durante il processo di invecchiamento, impedisce al corpo di arrestare la crescita delle cellule cancerogene. Con livelli di fluoro di 1 unità per milione, o anche meno, si verifica uno scompenso nel sistema immunitario.
3. L'invecchiamento si associa ad un aumento del tasso di mortalità per cancro. Studi epidemiologici hanno mostrato che nelle persone al di sotto dei 25 anni il tasso di mortalità per cancro è di circa 7 su 100.000, mentre nelle persone di 65 anni e più si ha un tasso di circa 1.000 su 100.000. Ciò significa che **in una persona con più di 65 anni la probabilità di morire di cancro è 100 volte maggiore che in una persona al di sotto dei 25 anni**. Con livelli di fluoro di 1 unità per milione, o anche meno, si verifica un incremento nell'incidenza di tumori e un incremento nel tasso di mortalità per cancro. È stato riscontrato che il fluoro favorisce ed accelera virtualmente tutti i sintomi e gli effetti biologici associati al processo di invecchiamento sopracitato.

Spiegheremo, in seguito, con maggiori particolari, in che modo il fluoro acceleri il processo di Invecchiamento.

18.8 IL FLUORO DISARMA IL SISTEMA IMMUNITARIO

Il sistema immunitario è il principale meccanismo di difesa del corpo contro le malattie. È costituito da globuli bianchi e da un certo numero di tessuti, sparsi nell'organismo, che generano o attivano i globuli bianchi. Questi funzionano come sistema di sorveglianza dell'organismo, al fine di riconoscere e distruggere gli agenti esterni, come i batteri, i virus e le sostanze chimiche, così come le stesse cellule invecchiate e danneggiate o quelle cancerogene.



Quando il sistema immunitario lavora ottimamente, le infezioni sono bloccate sul nascere e la malattia prodotta è leggera.

Con l'invecchiamento, il sistema immunitario diventa meno abile nel riconoscere la differenza tra gli agenti che dovrebbe attaccare e le cellule che compongono l'organismo o sono prodotte da esso. Ciò può dare origine ad una reazione allergica detta **autoimmunizzazione**. L'autoimmunizzazione è un fenomeno morboso per cui un organismo reagisce in modo anomalo, con la formazione di anticorpi contro i suoi stessi tessuti. In simili circostanze, si verificano eruzioni cutanee e disturbi gastrointestinali, che sono molto comuni tra le persone anziane. Molti scienziati ritengono che l'effetto cumulativo dei danni ai tessuti, dovuto all'azione di autoimmunizzazione, sia uno dei fattori preponderanti nel processo di invecchiamento.

Anche quando i globuli bianchi riconoscono in modo appropriato gli agenti che dovrebbero attaccare, la velocità con la quale questi raggiungono tali agenti e li distruggono, diminuisce con l'età. Ne consegue che l'abilità del corpo nel combattere le infezioni viene ritardata e la persona "anziana" soffre di malattie molto più acute, alcune anche mortali, rispetto ai "giovani", che sfidando le stesse infezioni, soffrono meno e talvolta affatto.

Si è notato che le proprietà chimiche del fluoro possono alterare la struttura delle stesse proteine del corpo, tanto da determinare l'autoimmunizzazione o "reazione allergica". È stato ben dimostrato che questo tipo di reazione allergica si verifica in seguito all'esposizione al fluoro. Uno studio condotto nel 1983 (*1983 Physicians Desk Reference*), che analizzava le compresse vitaminiche contenenti solo 1/2 milligrammo di fluoro, metteva in guardia "gli individui ipersensibili, nei quali le sostanze contenenti fluoro occasionalmente possono provocare eruzioni cutanee, come dermatite atopica, eczema o orticaria. Talvolta si sono notati disturbi gastrici, mal di testa e debolezza. Queste reazioni dovute ad ipersensibilità, in genere, scompaiono rapidamente, dopo l'interruzione della somministrazione della sostanza." **Mezzo milligrammo di fluoro è la quantità contenuta in mezzo litro d'acqua sottoposta a fluorurazione.**

Il dr. Milton Saunders, un medico di Virginia Beach, in Virginia, riferisce che eruzioni di tipo acneico possono scaturire dal solo contatto della pasta dentifricia al fluoro con le zone che circondano la bocca. Lo stesso, scrivendo per una rivista di dermatologia (*Archives of Dermatology*), affermava: «Ho consigliato a questi pazienti di passare da un dentifricio contenente fluoro ad uno che ne fosse privo. In un periodo di tempo, dalle due alle quattro settimane all'incirca, una metà dei pazienti poteva constatare la scomparsa delle precedenti eruzioni acneiche. Alcuni pazienti, preoccupati per la salute dei denti, in seguito alla esclusione del fluoro, chiesero di tornare ai dentrifici contenenti tale sostanza. I pazienti che



lo fecero svilupparono, senza eccezione, la medesima eruzione acneica che si era manifestata in precedenza».

I dottori Howard Beerman e Bernard Kirschbaum, della facoltà di Medicina dell'Università di Pensilvania, mettono in evidenza che le sostanze come il fluoro costituiscono un fattore preponderante nelle reazioni cutanee, in seguito al loro uso, diffuso in tipi differenti di specialità medicinali (come gli stessi dentifrici). Inoltre, sempre secondo questi medici, alcuni pazienti hanno avuto un aggravamento della loro acne in seguito all'ingestione di alcune vitamine e minerali (ad esempio le vitamine contenenti fluoro).

Queste reazioni di tipo allergico non dovrebbero essere confuse con i diretti effetti tossici del fluoro, che, invece, agiscono direttamente sulla cellula, interferendo con l'attività enzimatica. Come nel caso delle allergie causate da farmaci, è difficile, a livello clinico, differenziare i due tipi di manifestazioni.

18.9 DANNI AL SISTEMA IMMUNITARIO

Affinché i globuli bianchi possano raggiungere l'agente che dovrebbero distruggere, devono prima essere trasportati passivamente attraverso il flusso sanguigno. A questo punto, devono attraversare le pareti dei vasi sanguigni e letteralmente "insinuarsi" nell'agente da distruggere.

La dottoressa Sheila Gibson, dell'Università di Glasgow, ha mostrato che la quantità di fluoro, presente nel sangue delle persone che vivono nelle zone ad acqua fluorurata, fa diminuire il tasso migratorio dei globuli bianchi. Come è possibile vedere nella tabella, l'esposizione dei globuli bianchi ad una minima quantità di fluoro, come 0,1 unità per milione, per un periodo di 6 ore, fa decrescere il loro tasso migratorio al 79%, rispetto a quelli non sottoposti al fluoro. In altre parole, una esposizione dei globuli bianchi di 6 ore a 0,1 unità per milione di fluoro, inibisce la loro capacità di movimento del 21%.



18.10 GLI EFFETTI DEL FLUORO SUL TASSO DI MIGRAZIONE DEI GLOBULI BIANCHI

| Concentrazione di fluoro (unità per milione) | Tempo di esposizione | Tasso di migrazione |
|---|-------------------------|------------------------|
| 0 | 6 ore | 100% |
| 0,1 | 6 ore | 79% |
| 0,5 | 6 ore | 26% |
| 1 | 6 ore | 15% |
| 2 | 6 ore | 0% |

Il fatto che persino una minima quantità di fluoro, come 0,1 unità per milione, ritardi il tasso di migrazione, come appare evidente dalla tabella, indica che **non esiste alcun livello di tolleranza per il fluoro**.

Nel tentativo di confermare o negare le conclusioni della dr.ssa Gibson, il dr. Peter Wilkinson, sempre dell'Università di Glasgow, ha condotto studi indipendenti, per dimostrare gli effetti del fluoro sui globuli bianchi. Mentre la dr.ssa Gibson ha controllato la migrazione spontanea dei globuli bianchi, il dr. Wilkinson ha utilizzato una sostanza chimica, detta agente chemotattico, per attirare i globuli bianchi, impedendone, però, la diffusione con un filtro. Ciò forzava i globuli bianchi a oltrepassare il filtro, nel tentativo di raggiungere l'agente chemotattico¹. Fu anche misurata la distanza percorsa dai globuli bianchi attraverso il filtro.

La seguente tabella mostra il tasso di migrazione dei globuli bianchi trattati con varie concentrazioni di fluoro per 30 minuti, rispetto ai globuli bianchi non trattati. Come è possibile notare, anche 0,2 unità di fluoro per milione inibiscono il movimento dei globuli bianchi. L'inibizione aumenta proporzionalmente alla concentrazione di fluoro.

¹Gli agenti chemotattici sono sostanze liberate dalle sostanze estranee all'organismo; essi consentono la localizzazione e il riconoscimento degli invasori da distruggere



18.11 GLI EFFETTI DEL FLUORO SUL TASSO DI MIGRAZIONE DEI GLOBULI BIANCHI

| Concentrazione di fluoro (unità per milione) | Tempo di esposizione | Tasso di migrazione |
|---|----------------------|---------------------|
| 0 | 30 min. | 100% |
| 0,2 | 30 min. | 92% |
| 2 | 30 min. | 85% |
| 20 | 30 min. | 65% |
| 200 | 30 min. | 0% |

Il grado di inibizione, riscontrato in questi esperimenti, non è così alto come negli esperimenti della dr.ssa Gibson, ma il tempo di esposizione fu qui di soli 30 minuti, in contrasto con le 6 ore dell'esperimento precedente. In ulteriori studi, la dr.ssa Gibson trovò che se il tempo di esposizione diminuiva, diminuiva anche l'inibizione dovuta al fluoro.

Entrambi questi studi furono fatti utilizzando globuli bianchi umani. Che cosa accade quando 1 unità di fluoro per milione è immessa attraverso l'acqua potabile?

18.12 GLI EFFETTI DEL FLUORO SULL'AMP CICLICO

Il dr. D. W. Allmann e i suoi collaboratori della facoltà di Medicina dell'Università dell'Indiana hanno somministrato ad alcuni animali fluoro, in quantità di 1 unità per milione, notando che, nelle urine, i livelli di una sostanza che prende il nome di AMP ciclico (l'adenosina-monofosfato) aumentavano più del 100%. Hanno riscontrato, inoltre, un aumento dell'AMP ciclico anche nei tessuti molli del corpo. Le loro scoperte sono state pubblicate nel 1976 sul *Journal of Dental Research* e sugli *Archives of Oral Biology* nel 1982.

Le conclusioni sono significative, perché l'AMP ciclico inibisce il tasso di migrazione dei globuli bianchi, come mostrato dal dr. Israel Rivkin e dai suoi collaboratori dell'Università del Connecticut, dal dr. R.D. Estensen e dai suoi collaboratori dell'Università del Minnesota, e da altri. Questo spiegherebbe il meccanismo attraverso il quale il fluoro inibisce la migrazione dei globuli bianchi.



18.13 GLI EFFETTI DEL FLUORO E DELL'AMP CICLICO SULLA FAGOCITOSI

Il dr. J. Gabrovsek, dentista e ricercatore universitario, ha evidenziato gli effetti di un incremento dei livelli dell'AMP ciclico prodotto dal fluoro e gli effetti che quest'ultimo potrebbe avere sul sistema immunitario: Nel 1980, pubblicava la seguente affermazione: «A causa degli effetti inibitori del Na-F (fluoruro di sodio) sulla fagocitosi e sul leucotattismo (la migrazione dei globuli bianchi), che sono i meccanismi di difesa fondamentali, nutro dei dubbi sull'assoluta sicurezza della fluorurazione dell'acqua attuata a lungo termine».

Il dr. Gerald Weissmann, i suoi collaboratori della facoltà di Medicina dell'Università di New York e altri ricercatori hanno evidenziato che l'AMP ciclico inibisce l'abilità dei globuli bianchi nel distruggere agenti estranei, quali batteri, virus, ecc..

La distruzione dei batteri e di altri agenti estranei ad opera dei globuli bianchi prende il nome di fagocitosi. Il processo della fagocitosi è illustrato qui di seguito: dopo aver raggiunto l'agente esterno, il globulo bianco lo incapsula e lo "ingoia", sotto forma di fagosoma. A questo punto, all'interno della cellula, il vacuolo, contenente gli enzimi e i cofattori necessari alla scissione del materiale estraneo, migra verso il fagosoma, si fonde con esso, formando quello che viene chiamato vacuolo digestivo. In esso avviene la digestione e la distruzione finale dell'agente estraneo.

Il fluoro presente nell'acqua potabile in quantità di 1 unità per milione stimola la produzione dell'AMP ciclico, che a sua volta inibisce la fagocitosi, impedendo ai vacuoli contenenti gli enzimi digestivi di svuotare il loro contenuto nel fagosoma in cui è contenuto il materiale estraneo.

Questi vacuoli contengono, tra l'altro, una sostanza chimica che prende il nome di perossido. Il perossido è uno dei cofattori necessari all'appropriata digestione del materiale estraneo. Il dr. W. L. Gabler e i suoi collaboratori del Centro di Scienze per la Salute dell'Università dell'Oregon hanno riscontrato che dopo soli 10 minuti di esposizione dei globuli bianchi ad una quantità minima di fluoro, quale 0,1 unità per milione, si verifica una leggera diminuzione nella produzione di perossido. Con 1 unità per milione la diminuzione nella produzione di perossido diventa più pronunciata e marcata.

Ulteriori studi, condotti dagli stessi ricercatori e da altri, evidenziano che una esposizione al fluoro può anche dare origine ad un'emissione di perossido dai globuli bianchi nel flusso sanguigno. Un incremento di perossido nel flusso sanguigno



gno, che determina danni ai tessuti, è stato associato anche ad una accelerazione del processo di invecchiamento.

In conclusione, il consumo di acqua contenente una unità per milione di fluoro conduce ad una situazione in cui l'abilità del corpo nel fronteggiare in modo appropriato gli agenti esterni presenti nel sangue è ritardata attraverso un rallentamento dei globuli bianchi e un'interferenza nella fagocitosi. Questa interferenza prodotta dal fluoro conduce ad un'esposizione prolungata del corpo agli agenti estranei, che danneggiano il corpo stesso e, quindi, determina una ulteriore accelerazione del processo di invecchiamento.

18.14 ALTRI EFFETTI NEGATIVI DEL FLUORO SUL SISTEMA IMMUNITARIO

Il fluoro produce anche altri disordini nel sistema immunitario, inducendolo ad attaccare i tessuti del corpo stesso. In simili circostanze, c'è da aspettarsi la comparsa di eruzioni cutanee, disturbi gastro-intestinali, lupus eritematoso, artrite reumatoide, ecc. L'effetto cumulativo del danno ai tessuti attraverso l'autoimmunizzazione prodotta dal fluoro, è ciò che comunemente viene definito con il termine invecchiamento.

Il fluoro rallenta ed indebolisce l'attività delle cellule che servono come sistema di difesa del corpo e, quindi, permette ad agenti estranei, come batteri, virus e sostanze chimiche, oltre che alle cellule danneggiate, o cancerogene del corpo stesso, di compiere una devastazione dell'intero organismo. Inoltre, le infezioni minori, che devono combattere contro un sistema immunitario indebolito dal fluoro, si trasformano in malattie più gravi. Le cellule cancerogene, che avrebbero potuto essere fronteggiate o distrutte, si impossessano della vita della loro vittima.

L'indebolimento del sistema immunitario provocato dal fluoro trova spiegazione nei risultati raggiunti dai dottori Alfred Taylor e Nell Taylor dell'Università del Texas che hanno riscontrato come il fluoro presente nell'acqua potabile, in quantità di 0,5 unità per milione, fa aumentare del 15%-25% il tasso di crescita dei tumori nei topi predisposti al cancro. Questo incremento nel tasso di crescita dei tumori può essere attribuito all'incapacità del sistema immunitario di attaccare le cellule tumorali nei topi trattati con fluoro.



ATTENZIONE: il fluoro non solo induce il sistema immunitario a comportarsi come quello di una persona “vecchia” ma causa anche l’autoimmunizzazione che accelera il processo di invecchiamento dell’organismo. I livelli minimi con cui il fluoro riesce a provocare i suoi effetti deleteri indicano che non esiste alcun livello di sicurezza nell’uso di tale sostanza.



Capitolo 19

L'INQUINAMENTO

(John Yemouyannis - M. D.)

«Il carico di spazzatura deve fermarsi in qualche luogo».

Se la fluorurazione è un processo particolarmente dannoso per la salute e non riduce in modo significativo la carie dentaria, **perché mai il fluoro viene aggiunto all'acqua?** Come mai viene sempre più utilizzato?

19.1 COME AVVIENE L'INQUINAMENTO

Il fluoro è una scoria industriale. Gli anni '20 e '30 videro una crescita astronomica delle industrie di fertilizzanti a base di alluminio e fosfati: come conseguenza della loro crescita vertiginosa, ci siamo trovati davanti all'inaspettato problema dell'inquinamento. Il principale fattore inquinante: il fluoro. L'inquinamento dell'aria, dovuto al fluoro, danneggia sia la vita degli animali, che i raccolti e tutta l'esistenza in generale. Le grandi industrie, liberando, per anni, le loro scorie nell'aria, determinano una notevole devastazione di tutto il territorio circostante e danneggiano la salute pubblica. Per questo, furono emanate delle leggi che costringevano le industrie ad installare dei depuratori, allo scopo di controllare l'emissione delle scorie di fluoro. Sfortunatamente, però, non si fece altro che trasferire il problema dell'inquinamento dall'aria all'acqua: le scorie andarono liberamente ad inquinare fiumi, ruscelli e tutte le acque circostanti. Si provò anche con un altro espediente: **vendere il fluoro come veleno per topi ed insetticida.** Comunque, poiché non c'erano topi ed insetti in abbondanza, **rimase il problema di cosa fare del fluoro in eccesso.** Inoltre, poiché esso **non è biodegradabile,**

un suo uso eccessivo, quale insetticida o topicida, avrebbe determinato problemi immediati per la salute degli esseri umani.

Il dr. Gerald Cox del Mellon Institute (**i Mellon** erano i possessori della Compagnia Americana dell'Alluminio-ALCOA) **risolse il problema molto semplicemente: «Gettate le scorie di fluoro nell'acqua potabile. Dite alla gente che ridurrà la carie dentale».**

In seguito a ciò, **le industrie di estrazione dell'alluminio e quelle produttrici di fertilizzanti, in collaborazione con l'Associazione Americana Dentisti, cominciarono a promuovere la vendita del fluoro da immettere nell'acqua potabile, come mezzo per ridurre la carie dentale.**

In seguito ad **intensive manovre di corridoio**, da parte delle industrie che producevano scorie di fluoro e dei dentisti, il Dipartimento per la Salute Pubblica approvò velocemente il progetto di fluorurazione delle acque.

Ralph Nader evidenziò: «In accordo con il Dipartimento per la Salute Pubblica, con le industrie produttrici di scorie di fluoro, con i dentisti e con i consumatori, è stata approvata la fluorurazione, ma **senza dare ai consumatori la possibilità di una libera scelta**. Il dentista americano medio ha approvato tutto ciò, perché la società dentisti, anni fa, approvò una mozione in proposito».

Nonostante tutti gli sforzi, per la eliminazione delle scorie tossiche, tramite il loro utilizzo nell'acqua potabile, la spesa, per ricavare una quantità sufficiente di fluoro dalle industrie inquinanti, si rivelò eccessiva, e l'inquinamento, pertanto, poté continuare per la sua strada.

Il 30 giugno 1979, il settimanale *Macleans* riportò la seguente vicenda, che si svolse nello stato di New York, nelle vicinanze di una fabbrica di alluminio, che inquinava il fiume St. Lawrence, nella zona di Cornwall Island:

«James Thompson aprì il cancello che conduceva ad un fiorente pascolo e, con due cani bastardi al suo fianco, cominciò ad ispezionare i 50 capi di bestiame, che stavano tutti morendo lentamente, perché avvelenati dal fluoro. **Il bestiame era in miniatura: gli animali erano cresciuti solo fino all'altezza della vita. Talvolta, i piccoli nascevano già morti; le mucche non riuscivano a masticare il fieno, perché i loro denti, fragili come gesso, si distaccavano dalle gengive.** “Appena cominciano a diventare troppo magre, le vendo – disse Thompson – altrimenti moriranno di fame.” Poi, puntando un dito verso il fiume, verso **il complesso metallurgico Reynold, che scaricava ben 35 chili di fluoro all'ora nell'aria**, scosse la testa: “E dire che io stesso li ho aiutati a costruire quel luogo”. Sospirò».

Il dr. Lennart Krook, dell'Università di Cornell esaminò il bestiame di Cornwall Island e pubblicò le sue scoperte nell'aprile del 1979 sul *Cornell Veterina-*



rian:

«L'avvelenamento cronico da fluoro, nel bestiame di Cornwall Island si era manifestato sotto forma di sviluppo anormale e fluorosi dentale, con una grave interferenza nella masticazione e nell'abbeveraggio. Le mucche morivano, o venivano mandate al macello, dopo la terza gravidanza: la condizione di fragilità fisica in cui si trovavano, non permetteva loro di portare a termine altre gravidanze».

Lawrence Francis, a capo dei 1500 indiani Mohawk che vivevano sull'isola, mise in guardia tutti coloro che vivevano in prossimità delle fonderie di alluminio o in zone destinate a nuove fonderie dai pericoli dell'avvelenamento da fluoro, e l'incoraggiò nel modo seguente:

«Bloccate il progetto. Bloccateli con ogni mezzo. Se doveste fallire, allora allontanatevi dalla zona. Allontanatevi più presto che potete... perché a nessun prezzo riuscirete a riacquistare la salute che avrete perso».

Il 7 agosto del 1977, il *Washington Post* pubblicò un lungo articolo sui danni riportati dal bestiame nel Maryland:

«Negli ultimi 4 anni, il bestiame della zona intorno alla fabbrica di alluminio dell'Eastalco è stato afflitto da febbri intermittenti, tosse e azzoppamento. In alcune fattorie, almeno due o tre mucche sono morte per fame e lento deterioramento. Gli zoccoli di alcune si sono trasformati e curvati come le grottesche scarpe degli gnomi».

«Le mucche camminano sulle ginocchia quando si azzoppano. Un vitellino si è trascinato sulle ginocchia per tre giorni, nel vano tentativo di reggersi in piedi. Poi è morto di stenti. Circa la metà dei proprietari della zona si lamentano del fatto che è difficile nutrire il loro bestiame. Sei mucche hanno abortito appena prima che scadesse il tempo».

«Negli ultimi mesi, i proprietari delle sei fattorie della zona e molti loro vicini hanno notato delle alterazioni anche nel loro stato di salute: lamentano vertigini, nausea, dolori artrici e muscolari, bruciore agli occhi, mal di gola e stanchezza cronica. Alcuni mostrano anche delle macchie scure sulle gambe».

Il 14 agosto del 1977, anche il *Sarasota Herald-Tribune* pubblicò un articolo al riguardo:

«Le contee di Manatee, Hillsborough e Polk presentano un inquinamento dell'aria, dovuto al fluoro, 4 volte maggiore rispetto a quello che ha determinato la fluorosi acuta nel bestiame del Maryland».

«Il bestiame, che pascola nelle zone inquinate dai velenosi residui chimici, appartiene sia ai proprietari delle industrie, sia ad **allevatori privati, locatari della**



terra concessa dalle industrie».

«In seguito alle numerose lamentele degli allevatori per l'inquinamento, il contratto di locazione è stato annullato: ne risulta che il bestiame malato viene curato privatamente o affatto, e non viene menzionato nella letteratura medica».

I fosfati, contaminati dal fluoro, vennero portati via dalle zone di produzione, e furono utilizzati come fertilizzanti, come integratori per i mangimi o come additivi alimentari.

Quando il fluoro non è adeguatamente rimosso dai fosfati utilizzati per cibi e mangimi, i risultati possono essere disastrosi.

Ad esempio, i medici F. F. V. Atkinson, dei Laboratori di ricerca biologica di Canberra, e Gordon C. Hard, del Dipartimento di Patologia Veterinaria dell'Università di Sidney, in Australia, affermarono che gli integratori a base di fosfati contaminati dal fluoro, e utilizzati nei mangimi, stavano letteralmente decimando una gran parte delle cavie australiane. Atkinson e Hard riferirono:

«Il numero delle morti ha spesso raggiunto proporzioni epidemiche nei porcellini d'India di Sidney e Canberra, tra il 1964 e i principi del 1965. Gli animali affetti da intossicazione fluorica erano caratterizzati da perdita di peso, depressione e inappetenza, da produzione eccessiva di saliva, che determinava escoriazioni e lesioni al mento, al collo e al ventre, fino alla morte. Erano colpiti gli animali di qualsiasi età, ma in modo particolare i nuovi nati, le femmine gravide, o che avevano appena partorito. Appariva evidente una diminuzione di peso che durava una o più settimane, presagio di una morte che si sarebbe presentata nel giro di 5-20 giorni».

Il *Detroit Free Press*, il 30 settembre 1977, riferì che il dr. Donald Hillman, un veterinario del Dipartimento di Scienze Casearie dell'Università del Michigan, aveva notato che molte delle morti e delle malattie riscontrate nel bestiame e attribuite al polibromuro di difenile erano in realtà causate dalle alte concentrazioni di fluoro contenute nel mangime. Il dr. Hillman, successivamente, pubblicò le sue scoperte sul *Journal of Dairy Science*. Riscontrò che i livelli di fluoro negli animali erano molto elevati, mentre l'attività tiroidea appariva ridotta e la funzione immunitaria alterata, come avviene di solito nei casi di avvelenamento da fluoro.

Il 14 agosto 1981, il Grand Rapids (Michigan) Press fece notare che la Commissione di Controllo delle Sostanze Tossiche, aveva scoperto una serie di misteriose malattie che affliggevano i cani del Michigan e che potevano essere il risultato di una contaminazione da fluoro del cibo degli stessi cani. Fu notata anche una notevole incidenza di cuccioli nati con deformazioni; si evidenziò, inoltre, che gli effetti cronici dell'avvelenamento non potevano essere notati a lungo.



Tuttavia, è importante ricordare che le industrie dell'estrazione dell'alluminio e della produzione dei fosfati, sebbene siano responsabili dell'inquinamento intensivo, non sono le uniche industrie inquinanti. Accanto ad esse si affiancano, **per le loro attività inquinanti e di emissione di fluoro, le industrie dell'acciaio, del carbone, del vetro, dell'argilla e di metalli non ferrosi.**

19.2 COME EVITARE IL FLUORO

Per evitare il fluoro, innanzitutto occorre conoscere gli elementi ed i prodotti che contengono fluoro. Nelle zone in cui l'acqua è fluorurata, le maggiori quantità di fluoro sono presenti nell'acqua potabile.

19.3 COME EVITARE IL FLUORO DELL'ACQUA FLORURATA

A casa, la maggior parte del fluoro viene proprio dall'acqua del rubinetto: dall'acqua usata per diluire i succhi di frutta, le bevande di frutta, le pappine concentrate dei neonati, ecc.; dall'acqua usata per cucinare il riso, gli spaghetti, i legumi, i brodi, ecc.; dall'acqua usata per il caffè ed il tè; dall'acqua usata per il pane, le verdure, ecc..

Un **depuratore casalingo** costituisce il mezzo più efficace per rimuovere il fluoro dall'acqua dei rubinetti. L'acqua depurata dovrebbe essere usata per bere e per la preparazione degli alimenti. Una soluzione alternativa è quella di usare **acqua distillata**.

Si deve porre particolare attenzione nell'acquisto dei cibi, **cercando di evitare le bevande analcoliche, la birra, il vino, i succhi di frutta e tutte le bevande imbottigliate in zone dove l'acqua è fluorurata**¹. Le informazioni, per sapere se e come una particolare zona è fluorurata, possono essere fornite anche dagli uffici preposti della zona. La cosa ideale sarebbe evitare le bevande e i succhi di frutta prodotti con acqua fluorurata e sostituirli con succhi di frutta puri al 100%, senza aggiunta d'acqua. I succhi di frutta diluiti o con acqua costituiscono un misero sostituto. La frutta fresca è l'alternativa ideale.

Le birre e i vini sono in genere prodotti con acqua fluorurata. Poiché per essi è prevista la dichiarazione del luogo di imbottigliamento, è possibile sapere

¹È possibile avere una lista delle località dove l'acqua è sottoposta a fluorurazione



se l'acqua di quella zona è stata fluorurata, o meno e, quindi, con essa, il vino o la birra. Talvolta, è impossibile determinare se la birra è stata fluorurata. In ogni caso, se riuscite a sapere che quella bevanda contiene fluoro in quantità superiori alle 0,4 unità per milione fatene a meno.

Le bevande analcoliche che di per sé minano la salute, dovrebbero essere evitate in ogni caso, fluorurate o no; se proprio non potete farne a meno, fate almeno in modo da determinare se contengono acqua fluorurata.

Allo stesso modo, una cura particolare dovrebbe essere posta per evitare quei prodotti provenienti da zone fluorurate e di cui l'acqua è il costituente essenziale. È importante leggere le etichette degli alimenti che vengono acquistati ed **eliminare quelli in cui l'acqua è compresa tra i primi tre ingredienti**².

Fino a poco tempo fa, anche le pappine per i neonati erano preparate con acqua fluorurata; ora, fortunatamente, ciò non accade più. Negli Stati Uniti, una petizione popolare, sottoscritta nel 1980, permise di eliminare il fluoro da simili preparati. Sin dal 1974, il dr. Yiamouyiannis aveva messo in guardia sui **pericoli che il fluoro produce nei neonati**. Poiché i bambini consumano enormi quantità di sostanze liquide, in proporzione al loro peso, egli notò che si potevano verificare danni al cuore, insieme a molte altre complicazioni. Il latte materno, invece, contiene solo 0,01-0,05 unità per milione di fluoro, un livello decisamente inferiore a quello riscontrato in qualsiasi altro alimento. È questo il mezzo della natura per proteggere i neonati dai danni del fluoro.

19.4 COME EVITARE IL FLUORO PRESENTE IN ALTRI PRODOTTI

Altri prodotti, ricchi di fluoro, sono: i dentifrici, i colluttori, le compresse e le gocce vitaminiche. Questi prodotti dovrebbero essere assolutamente evitati, e sostituiti da prodotti non fluorurati.

I dentisti normalmente sottopongono i loro pazienti a trattamenti a base di fluoro. Questi trattamenti dovrebbero essere rifiutati. Se il dentista diventasse insistente, bisognerebbe **cercarne un altro**.

Nelle scuole sono numerose le cause che determinano l'esposizione al fluoro:
1) Alcune scuole hanno adottato programmi di prevenzione dentale in cui si fa

²Le industrie alimentari devono riportare sulle etichette, in ordine decrescente, la lista degli ingredienti, per cui il primo ingrediente è quello presente in percentuale maggiore, il secondo è quello che viene immediatamente dopo e così di seguito.



uso di fluoro. 2) Se la scuola si trova in una zona fluorurata, anche l'acqua lo sarà; in alcune scuole rurali il fluoro aggiunto all'acqua potabile è di 5-7 unità per milione! 3) Alcune scuole usano il fluoro per uccidere ratti, topi, scarafaggi e insetti vari, causando così contaminazione ed inalazione della polvere di fluoro. Per evitare simili esposizioni, i genitori dovrebbero rifiutare il permesso di attuare programmi in cui si faccia uso della fluorurazione. Inoltre, dovrebbero verificare che il fluoro, che non è biodegradabile, non venga più usato nelle scuole come pesticida o insetticida.

19.5 COME EVITARE IL FLUORO QUANDO SI MANGIA FUORI

Quando si mangia fuori, in zone fluorurate, l'acqua e gli stessi alimenti cotti nell'acqua, come pasta, riso, legumi, bevande, caffè e tè, dovrebbero evitarsi. Si possono ordinare insalate, patate, prodotti caseari e altri cibi che non sono costituiti di acqua e che non tendono a impregnarsi di acqua durante la cottura.

19.6 CONSIDERAZIONI PARTICOLARI

Alcuni alimenti contengono alte percentuali di fluoro, che non proviene dall'acqua fluorurata. Per esempio, **le foglie di tè contengono molto fluoro**, e, quindi, il tè anche se preparato con acqua distillata, può contenerne ben 1-2 unità per milione. **Gli alimenti che notoriamente contengono poco fluoro, invece, sono la frutta fresca, le verdure, i cereali, le noci**, la carne e i prodotti caseari. I cereali pronti da cuocere, come i fiocchi di grano, sono notoriamente ricchi di fluoro.

Le persone che vivono in prossimità delle **industrie siderurgiche, metallurgiche, del vetro**, sono esposte alle alte concentrazioni di fluoro presenti nell'aria. Le persone che lavorano in queste industrie sono ancora più esposte. Per evitare ciò, occorrerebbe trasferirsi o cercare un altro tipo di lavoro altrove, perché è l'unica alternativa. Si tratta di scegliere tra salute e lavoro, tra il rimanere in una zona a rischio, o trasferirsi. Né si tratta di una novità: i minatori sapevano di andare incontro a malattie che avrebbero distrutto i loro polmoni, quando sceglievano di vendere la loro salute per una paga migliore! Comunque, coloro che considerano la salute di primaria importanza, dovrebbero allontanarsi da queste zone e da questi lavori, fino a quando le industrie non potranno e non vorranno utilizzare una



tecnologia che elimini il problema dell'inquinamento da fluoro, sia sul lavoro che nelle zone circostanti.

I prodotti che crescono nelle zone inquinate, quindi la frutta; le verdure ed i cereali sono contaminati dal fluoro. Ciò porta ad una maggiore introduzione di esso nell'organismo. Allo stesso modo, **la frutta, le verdure e i cereali che hanno bassi contenuti di fluoro, ma che vengono trattati con alti tassi di fertilizzanti conterranno lo stesso alte percentuali di fluoro.** La tecnologia, oggi permette di portare i cibi da un capo all'altro del mondo e, quindi, è possibile utilizzare quei cibi che contengono meno fertilizzanti e che provengono da zone meno inquinate. È stato calcolato che **l'uso di fertilizzanti contenenti fluoro possa provocare un aumento dalle 6 alle 12 volte del fluoro presente nel regime alimentare.**





Indice

| | |
|---|-----------|
| COPERTINA | 1 |
| PRESENTAZIONE | 2 |
| INTRODUZIONE | 5 |
| 1 COME SEMBRARE PIÙ GIOVANI DI 20 ANNI IN 30 GIORNI (<i>Hannah Allen - M.D.</i>) | 12 |
| 2 CLAMOROSE SCOPERTE SCIENTIFICHE SULL'INVECCHIAMENTO E LA LONGEVITÀ (<i>Marti Wheeler Fry - M.D.</i>) | 18 |
| 2.1 LE ULTIME SCOPERTE SCIENTIFICHE | 19 |
| 2.2 LA SALUTE DA UNO STILE DI VITA SANO | 22 |
| 3 IL RINGIOVANIMENTO DALL'INTERNO (<i>Keki R. Sidhwa - N.D., D.O.</i>) | 23 |
| 4 LA FORMULA DELL'ETERNA GIOVINEZZA (<i>T. C. Fry, M. D., Ph.</i>) | 31 |
| 5 L'UOMO È FATTO PER VIVERE PIÙ A LUNGO (<i>Herbert M. Shelton</i>) | 39 |
| 6 LE SCOPERTE DEI BIOLOGI (<i>Herbert M. Shelton</i>) | 43 |
| 7 I MECCANISMI DI NUTRIMENTO E DI DRENAGGIO DELL'ORGANISMO VIVENTE (<i>Herbert M. Shelton</i>) | 48 |
| 8 IN CHE MODO VIENE INTACCATA L'EFFICIENZA DEL CORPO | |

| | | |
|-----------|--|------------|
| | <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 53 |
| 9 | LE EMOZIONI <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 61 |
| 10 | LE ABITUDINI CHE UCCIDONO <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 70 |
| 11 | TUTTI GLI ECCESSI SONO NOCIVI <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 79 |
| 12 | SE VOLETE VIVERE A LUNGO ED IN BUONA SALUTE, DOVETE VIVERE IN MODO SEMPLICE, GIUSTO E SANO <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 89 |
| 13 | LA SEMPLICITÀ DI ABITUDINI E LA MODERAZIONE NEL MANGIARE SONO I REQUISITI PRINCIPALI DEL VIVERE SANO <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 96 |
| 14 | NON SI PUÒ SFUGGIRE ALLE LEGGI DELLA VITA <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 101 |
| 15 | LA LONGEVITÀ “ARTIFICIALE” <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 112 |
| 16 | UN OSTACOLO ALLA CORRETTA ATTUAZIONE DEL VIVERE SECONDO NATURA È RAPPRESENTATO DALLA SCIENZA MEDICA <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 121 |
| 17 | LA MEDICINA È LA PRINCIPALE CAUSA DI MORTE DEL NOSTRO TEMPO <i>(Herbert M. Shelton)</i> | 128 |
| 18 | IL FLUORO CONTENUTO NELL’ACQUA POTABILE DANNEGGIA L’ORGANISMO E FAVORISCE IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO <i>(John Yamouyannis -M. D.)</i> | 136 |
| | 18.1 IL FATTORE DELL’INVECCHIAMENTO | 136 |
| | 18.2 L’INVECCHIAMENTO | 137 |
| | 18.3 L’INVECCHIAMENTO: CAUSE E CURE | 138 |
| | 18.4 SINTOMI | 138 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 18.5 | LE CAUSE DELL'INVECCHIAMENTO | 140 |
| 18.6 | RIMEDI CONTRO L'INVECCHIAMENTO | 140 |
| 18.7 | IL FLUORO ACCELERA IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO | 141 |
| 18.8 | IL FLUORO DISARMA IL SISTEMA IMMUNITARIO | 145 |
| 18.9 | DANNI AL SISTEMA IMMUNITARIO | 147 |
| 18.10 | GLI EFFETTI DEL FLUORO SUL TASSO DI MIGRAZIONE DEI GLOBULI BIANCHI | 148 |
| 18.11 | GLI EFFETTI DEL FLUORO SUL TASSO DI MIGRAZIONE DEI GLOBULI BIANCHI | 149 |
| 18.12 | GLI EFFETTI DEL FLUORO SULL'AMP CICLICO | 149 |
| 18.13 | GLI EFFETTI DEL FLUORO E DELL'AMP CICLICO SULLA FAGOCITOSI | 150 |
| 18.14 | ALTRI EFFETTI NEGATIVI DEL FLUORO SUL SISTEMA IMMUNITARIO | 151 |
| 19 | L'INQUINAMENTO | |
| | <i>(John Yemouyannis - M. D.)</i> | 153 |
| 19.1 | COME AVVIENE L'INQUINAMENTO | 153 |
| 19.2 | COME EVITARE IL FLUORO | 157 |
| 19.3 | COME EVITARE IL FLUORO DELL'ACQUA FLORURATA | 157 |
| 19.4 | COME EVITARE IL FLUORO PRESENTE IN ALTRI PRODOTTI | 158 |
| 19.5 | COME EVITARE IL FLUORO QUANDO SI MANGIA FUORI | 159 |
| 19.6 | CONSIDERAZIONI PARTICOLARI | 159 |