i testi del bollettino radiofonico

La Nave dei Folli

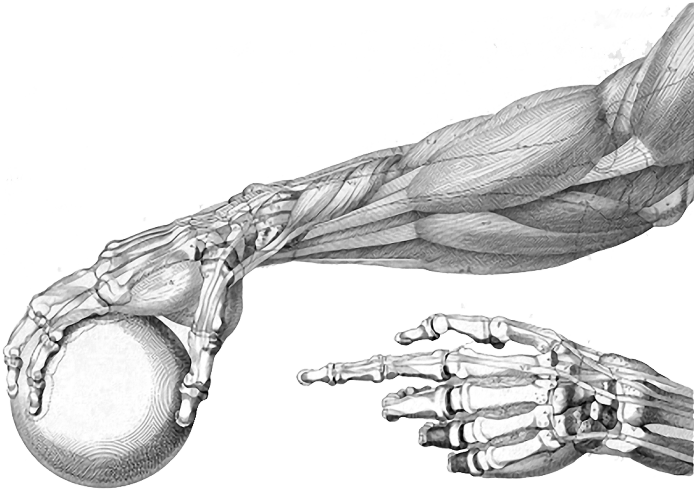
Kombucha

appunti, letture, riflessioni per l'autogestione della salute.

lanavedeifolli.noblogs.org

2

bollettino radiofonico di critica radicale alla società cibernetica
www.lanavedeifolli.noblogs.org



KOMBUCHA

appunti, letture, riflessioni per l'autogestione della salute.

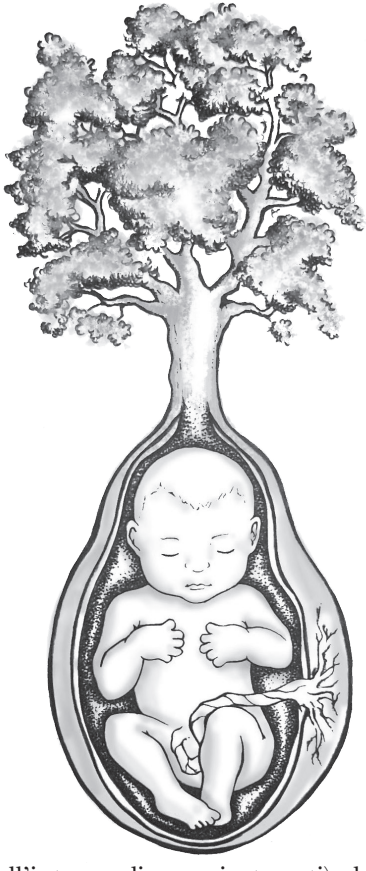
Il contenuto di questa rubrica è a scopo informativo.
I consigli sono solo consigli, non prescrizioni.
L'autogestione della salute non è solo scegliere se prendere una pillola o farsi un tisana alle erbe; passa dal come viviamo, dove viviamo, cosa mangiamo, come ce lo procuriamo, cosa pensiamo, come agiamo; dai sentimenti, dalle paure, dai desideri, dalle parole, ecc…

Natasha Campbell Mc-Bride

La buona salute inizia dal terreno dentro di noi

tratto da *Gut and Physiology Syndrome (2020)* - Medinform Publishing

da *La Nave dei Folli Podcast* Episodio 2.6 - 17 novembre 2020



Sapevi che il tuo corpo è popolato da una miriade di creature microscopiche? La pelle, le mucose, il cuore, i polmoni, i vasi sanguigni, la cavità addominale e tutti gli altri organi e tessuti del tuo corpo brulicano di vita.La varietà e la diversità dei microbi che abbiamo addosso o dentro il corpo, sono sbalorditive; è un mondo tanto sorprendente e complesso quanto la vita sulla Terra stessa.

Il fatto è che non siamo mai soli. Il corpo umano è un ecosistema di forme di vita, inseparabili l'una dall'altra e dipendenti l'una dall'altra.La maggior parte di questi microbi vive all'interno del sistema digerente. È la flora intestinale, chiamata più recentemente microbiota intestinale o microbioma intestinale. La flora intestinale è la sede della flora microbica del nostro corpo. Ciò che accade nella flora intestinale ha un effetto profondo su ogni altra comunità microbica del corpo (nel sangue, sulle mucose, all'interno di organi e tessuti), dunque se la manteniamo in buona salute, possiamo mantenere sano il microbioma del corpo. Di fatto, la flora intestinale è una buona amica e non un potente nemico.

La nostra flora intestinale è una miscela di innumerevoli specie di batteri, funghi, virus, protozoi, vermi e ogni sorta di altre creature. All'interno del sistema digerente umano convivono in armonia diverse forme di vita che tra di loro si controllano, si impiantano, si aggregano, si mangiano, si assistono e competono. Recenti ricerche hanno scoperto che circa il 90% di tutte le cellule del corpo umano fanno parte della nostra flora intestinale. Quindi, i nostri corpi costituiscono solo il 10% di noi, un guscio, un habitat per quella massa di mi-

crobi che vive all'interno del nostro sistema digerente. La nostra salute dipende molto dalla salute della nostra flora intestinale. Non importa quanto sia lontano dall'intestino un organo del tuo corpo, è sempre fortemente influenzato dalla composizione, dallo stato e dalle funzioni della flora intestinale.

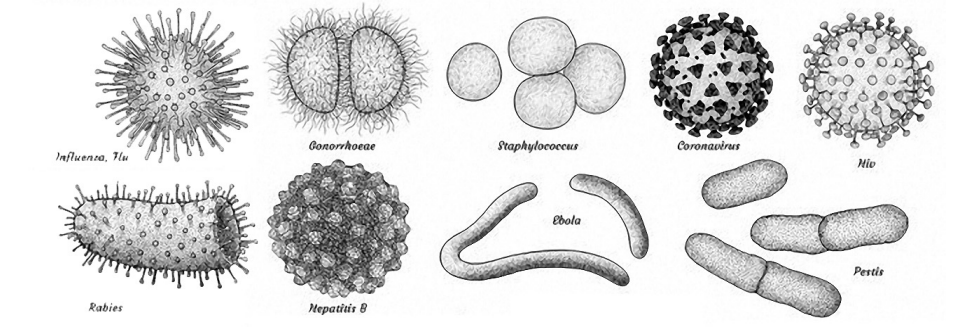
Abbiamo tutti in mente delle immagini di una pianta con le sue radici nel terreno. Bene, se guardassimo la nostra parete intestinale al microscopio, vedremmo una fotografia molto simile. La superficie assorbente dell'intestino umano ha piccole protuberanze simili a dita, chiamate villi. La superficie di questi villi è ricoperta da peli sottili, lunghi e fibrosi chiamati microvilli, che al microscopio assomigliano molto ai filamenti delle radici di una pianta. Allora vediamo che questa superficie pelosa dentro di noi non è per niente pulita e lucida, è ricoperta da una sostanza appiccicosa "sporca"; gli spazi tra i villi sono pieni fino all'orlo da una sostanza marrone o di colore più chiaro, e che al microscopio assomiglia molto al suolo nella sua struttura. Cos'è questa sostanza? Esaminiamola.

La maggior parte delle creature sul nostro pianeta si crea una sorta di rifugio, compresi noi umani! Ecco, i microbi nel nostro intestino fanno lo stesso, si costruiscono delle piccole casette. Secernano varie sostanze (polipeptidi, adesivi simili a gel, glicoproteine, proteoglicani e molti altri) con cui circondarsi e creare case accoglienti e perfette in cui vivere. Questa sostanza appiccicosa ha un nome: biofilm. Poiché abbiamo una miriade di microbi diversi nell'intestino, che vivono insieme in una miscela complessa, i loro biofilm si mescolano insieme, creando quella copertura appiccicosa "dall'aspetto sporco" sulla parete intestinale, riempiendo tutte le fessure profonde e le cripte tra i villi e altre strutture. Questo è il nostro suolo e le "radici" della nostra salute nascono in questo terreno.

La scienza occidentale ha iniziato a studiare la flora intestinale solo di recente. Tuttavia, da molto più tempo si conoscono e si studiano i suoli del nostro pianeta, ne sappiamo dunque qualcosa. Affinché possiamo capire la nostra flora intestinale, penso, sia una buona idea guardare la struttura del suolo sotto i nostri piedi.

In un suolo sano vive una complessa mescolanza di diverse forme di vita: funghi, batteri, virus, protozoi, nematodi, artropodi, vermi, insetti. Creature più grandi, come talpe, arvicole, topi e altri animali visitano spesso il terreno per nutrirsi di microbi, vermi e insetti, contribuendo alla fertilità generale del suolo. Tutte queste forme di vita, grandi e piccole, formano un ecosistema, diversificato ed equilibrato, in cui ogni creatura svolge un ruolo importante. La stessa

immagine può essere vista nell'intestino umano. Una flora intestinale sana ha una grande diversità di forme di vita: batteri, virus, funghi, protozoi, trematodi, vermi e ogni sorta di altre creature vivono insieme in armonia nel suolo che hanno creato loro stessi. La tua parete intestinale è inserita in questo "terreno" che la riveste e la protegge, la sfama e la nutre, dove vi si radica con le sue numerose sporgenze, villi e microvilli. Maggiore è la diversità delle forme di vita nella tua flora intestinale, più sei sano!



Sally Fallon Morell

Il mito del contagio, prefazione

Tratto da *The Contagion Myth* di *Thomas S. Cowan, MD e Sally Fallon Morell*

da *La Nave dei Folli Podcast* Episodio 2.8 - 1 dicembre 2020

Fin dagli albori della razza umana, gli stregoni e i medici si sono interrogati sulla causa della malattia, in particolare su ciò che chiamiamo "contagio". Numerose persone si ammalano con sintomi simili, tutte allo stesso tempo. L'umanità soffre di questi focolai per mano di un dio arrabbiato o di uno spirito malvagio? Un disturbo nell'atmosfera? Un miasma? Prendiamo la malattia da altri o da qualche influsso esterno?

Con l'invenzione del microscopio nel 1670 e la scoperta dei batteri, i medici avevano un nuovo candidato da incolpare: minuscoli organismi unicellulari che gli esseri umani potevano passare dall'uno all'altro attraverso il contatto e le esalazioni. Ma la teoria della malattia basata sui germi non ha preso piede fino a duecento anni dopo grazie al celebre scienziato Louis Pasteur e presto è diventata la spiegazione della maggior parte delle malattie.

Ci sono voluti decenni per riconoscere nelle carenze nutritive la causa di

malattie come lo scorbuto, la pellagra e il beriberi perché la teoria dei germi è diventata la spiegazione di tutto ciò che affligge l'essere umano. Come lamentava Robert R. Williams, uno degli scopritori della tiamina (vitamina B1), "tutti i giovani medici erano così imbevuti dell'idea dell'infezione come causa della malattia che al momento fu accettato come quasi assiomatico che la malattia non potesse avere altra causa [diversa dai microbi]. Il focalizzarsi dei medici sull'infezione come causa di malattia è stata senza dubbio responsabile di aver spostato l'attenzione dal cibo come fattore causale del beriberi"[1].

Durante la pandemia di influenza spagnola del 1918, il più letale esempio di contagio nella storia recente, i medici hanno dovuto faticare per spiegare la diffusione mondiale della malattia. Ha fatto ammalare circa cinquecento milioni di persone, circa un terzo della popolazione del pianeta, e ucciso tra i venti e i cinquanta milioni di persone. Sembrava apparire spontaneamente in diverse parti del mondo, colpendo persone giovani e in buona salute, compresi molti militari americani. Alcune comunità hanno chiuso scuole, attività commerciali e teatri; alle persone è stato ordinato di indossare mascherine e di astenersi dal stringere la mano, per fermare il contagio. Ma era contagiosa? I funzionari della sanità in quei giorni credevano che la causa dell'influenza spagnola fosse un microrganismo chiamato *bacillo di Pfeiffer*, ed erano interessati alla questione di come l'organismo potesse diffondersi così rapidamente. Per rispondere a questa domanda, i medici del servizio sanitario pubblico degli Stati Uniti hanno cercato di infettare cento volontari sani di età compresa tra i diciotto e i venticinque anni raccogliendo le secrezioni mucose dal naso, dalla gola e dalle vie respiratorie superiori di coloro che erano malati[2]. Trasferirono queste secrezioni al naso, alla bocca e ai polmoni dei volontari, ma non a uno di loro morì; sangue di donatori malati fu iniettato nel sangue di volontari, ma continuarono a rimanere sani; alla fine istruirono gli ammalati a respirare e tossire sui volontari sani, ma i risultati furono gli stessi: l'influenza spagnola non era contagiosa e i medici non potevano attribuire alcuna colpa al batterio accusato.

Pasteur credeva che il corpo umano sano fosse sterile e si ammalasse solo quando invaso dai batteri, una visione che ha dominato la pratica della medicina per oltre un secolo. Negli ultimi anni abbiamo assistito a un completo capovolgimento del paradigma medico dominante: che i batteri ci attaccano e ci fanno ammalare. Abbiamo imparato che l'apparato digerente di una persona sana contiene fino a 3 chilogrammi di batteri, che svolgono molti ruoli benefici: ci proteggono dalle tossine, supportano il sistema immunitario, aiutano a digerire il nostro cibo, creano vitamine e producono persino sostanze chimiche che influenzano positivamente l'umore. I batteri che rivestono la pelle e rivestono il tratto vaginale svolgono un ruolo altrettanto protettivo. Queste scoperte met-

tono in discussione molte pratiche mediche attuali, dagli antibiotici al lavaggio delle mani. In effetti, i ricercatori fanno sempre più fatica a dimostrare che i batteri ci fanno ammalare, tranne che come coattori in condizioni estremamente innaturali.

Passiamo ai virus: Louis Pasteur non ha trovato un batterio che potesse causare la rabbia e ha ipotizzato un patogeno troppo piccolo per essere rilevato dai microscopi. Le prime immagini di queste minuscole particelle – circa un millesimo della dimensione di una cellula – furono ottenute con l'invenzione del microscopio elettronico nel 1931. Questi virus – dal latino *virus* per "tossina" – furono immediatamente considerati pericolosi "agenti infettivi". Un virus non è un organismo vivente in grado di riprodursi da solo, ma un'insieme di proteine e frammenti di DNA o RNA racchiusi in una membrana. Dal momento che sono stati osservati dentro e intorno alle cellule viventi, i ricercatori hanno ipotizzato che i virus si replicano solo all'interno delle cellule viventi di un organismo. La convinzione è che questi virus onnipresenti "possano infettare tutti i tipi di forme di vita, dagli animali e le piante ai microrganismi, inclusi i batteri e gli archei"[3].

Difficili da separare e purificare, i virus sono un utile capro espiatorio per malattie che non si adattano al modello batterico. Raffreddori, influenza e polmonite, un tempo considerate esclusivamente malattie batteriche, ora sono provocate da un virus. È possibile che un giorno si scoprirà che queste particelle, proprio come i batteri un tempo considerati maligni, svolgano un ruolo benefico? Infatti gli scienziati l'hanno appena fatto, ma le vecchie idee, specialmente quelle che promettono guadagni da farmaci e vaccini – la mentalità "un microbo, un farmaco" –, sono dure a morire.

Oggi, i presupposti secondo cui il coronavirus è contagioso e può provocare una malattia ha dato la giustificazione per mettere in lockdown intere nazioni, distruggendo l'economia globale e facendo perdere il lavoro a centinaia di migliaia di persone. Ma è davvero contagioso? Una persona può passare il coronavirus ad altre e farle ammalare? O è qualcosa di diverso, qualcosa che non c'entra con l'influenza, a provocare malattie in chi è vulnerabile?

Queste domande sono destinate a mettere a disagio – o perfino a far arrabbiare – i funzionari della sanità pubblica perché l'intero credo della medicina moderna deriva dalle premesse secondo cui i microorganismi – microorganismi trasmissibili – provochino malattie. Dagli antibiotici ai vaccini, dalle mascherine al distanziamento sociale, la maggior parte della gente si sottomette volontariamente a queste misure con lo scopo di proteggere sé stesse e gli altri. Mettere in discussione il principio che sta dietro al contagio significa mettere in discussione le fondamenta dell'assistenza medica.

Sono lieta di unirmi al mio collega Tom Cowan nel raccontarvi questo mito medico moderno: che i microrganismi causano malattie e che queste malattie

possono essere trasmesse da una persona all'altra attraverso tosse, starnuti, baci e abbracci. Come Tom, non sono estranea a opinioni controverse. Nel mio libro *Nourishing Traditions*, pubblicato per la prima volta nel 1996, ho proposto l'idea eretica che il colesterolo e i grassi animali saturi non sono cattivi, ma componenti essenziali della dieta, necessari per la normale crescita, il benessere mentale e fisico e la prevenzione delle malattie.

In *Nourishing Traditions* e in altri scritti, ho proposto l'idea radicale che la pastorizzazione – danno collaterale della teoria dei germi – distrugge la genuinità del latte e che il latte intero crudo è sia sicuro sia terapeutico, particolarmente importante per la crescita dei bambini. È il sostituto più ovvio del latte materno quando le madri hanno problemi ad allattare i loro bambini, un'idea che fa dimenare i funzionari sanitari. In pubblicazioni successive ho sostenuto questa visione dissidente che è una dieta ricca di nutrienti e non la somministrazione di vaccini a proteggere meglio i nostri bambini dalle malattie. Negli anni questi punti di vista hanno trovato un sostegno crescente tanto tra gli operatori sanitari quanto nei laici.

L'errore ha delle conseguenze. Il risultato dell'idea che la nostra dieta debba essere priva di grassi animali, che i bambini debbano crescere con latte scremato trasformato e che va bene vaccinarli decine di volte prima dei cinque anni ha provocato immense sofferenze nei nostri bambini, un'epidemia di malattie croniche negli adulti e un grave calo della qualità del nostro approvvigionamento alimentare. Ci sono anche conseguenze economiche, tra cui la devastazione della vita rurale in quanto le piccole fattorie, in particolare le aziende lattiero-casearie a cui è vietato vendere il loro latte direttamente ai clienti, cedono alle pressioni sui prezzi della "Big Ag" (Grande agricoltura / allevamento industriale) e il fatto che i genitori dei bambini affetti da malattie croniche (stimati fino a un bambino su sei[4]) devono sostenere enormi costi per curarli.

Quali sono le possibili conseguenze della premessa che i microrganismi, in particolare i virus, provochino la malattia? La "pandemia di coronavirus" ci fornisce molti indizi: vaccinazioni forzate, microchip, allontanamento sociale imposto, lock down, mascherine obbligatorie e negazione del nostro diritto di riunirci e di praticare la nostra religione ogni volta che compare una malattia che può essere mediatizzata e trasformata in un'emergenza di salute pubblica.

Finché non baseremo le nostre politiche pubbliche sulla verità, la situazione potrà solo peggiorare. La verità è che il contagio è un mito; dobbiamo cercare altrove le cause della malattia. Solo quando lo faremo creeremo un mondo di libertà, prosperità e buona salute.

—Sally Fallon Morell, luglio 2020

Note

1 Robert Williams, *Toward the Conquest of Beriberi* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961), 18.

2 MJ Rosenau, "Experiments to Determine Mode of Spread of Influenza," *Journal of the American Medical Association* 73, no. 5 (August 2, 1919): 311– 313.

3 "Cells and viruses vocabulary," https://quizlet.com/171172750/cells-and-viruses-vocabulary-flash-cards/.

4 CD Bethel et al, "A National and State Profile of Leading Health Problems and Health Care Quality for US Children; Key Insurance Disparities and Across State Variations," *Academic Pediatrics* 11, no. 3S (May-June 2011).

da *La Nave dei Folli Podcast* Episodio 2.6 - 17 novembre 2020

Da diverso tempo riflettevo sulla teoria del contagio, su come si diffondano malattie ed epidemie e, diffidando dalle teorie dominanti che tanto vengono propagandate dalla medicina, dallo Stato e dai media, ho sempre creduto che una persona che cura la sua alimentazione e il suo modo di vivere e magari

non viva e lavori in posti avvelenati e avvelenanti abbia buone probabilità di non ammalarsi o di ammalarsi lievemente persino quando è confrontata a malattie virulente. Mi mancava solo un tassello, non riuscivo a spiegarmi lo sterminio dei popoli nativi a causa della diffusione di epidemie portate dagli europei durante i periodi storici del colonialismo dei "nuovi mondi". Pensavo che queste popolazioni fossero sane e in forma, mangiassero bene e non fossero avvelenate dalle nocività già allora presenti in Europa. Questo articolo di Sally Fallon spiega molte cose a riguardo, potrebbe essere l'inizio di un'indagine che dovremmo spingerci a compiere visto i tempi "pestilenziali" in cui viviamo e ripensare radicalmente al modo in cui viviamo, mangiamo e ci curiamo.
h.

Sally Fallon Morell

Immunità dei Nativi

tratto da: nourishingtraditions.com traduzione su *hirundo.noblogs.org*

Ho creduto a lungo che i popoli nativi - nelle Americhe, in Africa e nei Mari del Sud - iniziarono a soffrire per le malattie infettive non appena entrarono in contatto con i coloni europei. Eppure, in molti mi hanno chiesto come possano persone così sane soccombere alle malattie così rapidamente.

La mia risposta – non proprio delle migliori – è stata che nelle culture tradizionali che non avevano avuto contatto con le malattie infettive, le persone non avevano avuto la necessità di erigere un sistema immunitario forte durante la crescita, così che la loro dieta ricca di cibi nutrienti era tutta veicolata a costruire un corpo forte, una vista pronunciata e un buon udito; e teorizzai che non avendo mai consumato zucchero e pertanto non avendo bisogno di un pancreas sovralimentato che producesse molta insulina, queste persone erano più vulnerabili agli effetti dello zucchero quando lo consumavano. Ora ritengo che questa spiegazione sia soltanto un'altra versione degli argomenti sull'"inadeguatezza immunologica" e la "mancanza di resistenza genetica" che permettono a dottori e funzionari della sanità pubblica di ignorare la causa principale della malattia, sia nel vecchio che nel nuovo mondo: la malnutrizione.

Recentemente ho appreso che i popoli nativi non contrassero le malattie infettive appena vennero in contatto con gli europei. Per esempio, i pescatori e i primi esploratori visitarono le acque del nordest della costa Atlantica tra il

XV e il XVI secolo ma non abbiamo testimonianze storiche sull'esistenza di malattie o epidemie tra le popolazioni aborigene durante quel periodo. Secondo Raymond Obomsawin, nella sua ricerca *Historical and Scientific Perspectives on the Health of Canada's first Peoples* (Prospettive storiche e scientifiche sulla salute dei primi popoli del Canada, 2007), "poiché lo scopo principale di questo primo contatto era lo sfruttamento commerciale delle risorse naturali, qualsiasi prova visibile della debolezza fisica o della malattia degli abitanti indigeni avrebbero sicuramente suscitato un vivo interesse." Invece in questi primi rapporti ci si meravigliava della buona salute e della solida costituzione dei nativi americani.

Obomsawin fa notare che i primi focolai registrati di malattie infettive tra i nativi americani che vivevano nelle valli di Ottawa si verificarono tra il 1734 e il 1741. Champlain stabilì il primo insediamento europeo in Quebec sul fiume San Lorenzo più di cento anni prima, nel 1608, e non fu prima del 1800 che il vaiolo, il morbillo, l'influenza, la dissenteria, la difterite, il tifo, la febbre gialla, la pertosse, la tubercolosi, la sifilide e varie altre "febbri" si diffusero tra la popolazione aborigena.

A metà del XVIII secolo, la vita dei nativi americani aveva subito gravi sconvolgimenti. Come risultato di una cattura intensiva, le popolazioni di selvaggina si erano ridotte, compromettendo gravemente la disponibilità di cibo e pelli per produrre abbigliamento e calzature. Durante questo periodo lo zucchero, la farina bianca, il caffè, il tè e l'alcool arrivarono sulle navi mercantili, che i coloni utilizzarono come merci di scambio con le pellicce degli indiani.

Lo stesso schema si riprodusse sulla costa occidentale, dove la pesca del salmone si esaurì notevolmente a metà dell'Ottocento. Questi popoli del nord-ovest parlavano di "barche della malattia" o di "canoe della pestilenza", chiamando così le navi marittime spagnole e britanniche che arrivavano con sempre più frequenza. Portarono il vaiolo, ma anche i cibi che li resero vulnerabili al vaiolo. Una nave da carico a vela dell'epoca da 30 metri poteva trasportare fino a 360 tonnellate di "beni", o forse dovremmo dire di "mali".

I popoli tribali che dipendevano in larga misura dal bufalo non furono colpiti dalle malattie fino agli inizi degli anni '70 dell'Ottocento, quando questi animali furono depredati attraverso lo sfruttamento e le campagne volte a uccidere le mandrie da cui i nativi dipendevano.

Secondo un rapporto del governo canadese, "La trasformazione degli aborigeni dallo stato di buona salute che aveva impressionato i viaggiatori europei a uno di cattiva salute. . . peggiorò man mano che le fonti di cibo e di vestiario ottenibili dal territorio venivano meno provocando il collasso delle

economie tradizionali. E peggiorò ancora da che questi popoli nomadi furono confinati in piccoli appezzamenti di terra dove le risorse e le opportunità per un'igiene naturale erano limitate. E peggiorò ulteriormente quando le loro regole, valori, sistemi sociali e pratiche spirituali di lunga durata furono minate o messe fuorilegge."

Per quanto riguarda la colonia di Plymouth, i pellegrini non furono i primi europei nella zona. I pescatori europei avevano navigato al largo delle coste del New England, avendo numerosi contatti con i nativi americani, per gran parte del XVI e XVII secolo, e il commercio di pelli di castoro iniziò nei primi anni del Seicento, prima dell'arrivo dei pellegrini nel 1620.

Nel 1605, il francese Samuel de Champlain fece una vasta e dettagliata mappa della zona e delle terre circostanti, mostrando il villaggio di Patuxet (dove fu successivamente costruita la città di Plymouth) come un fiorente insediamento.

Nel 1617-1618, poco prima dell'arrivo del Mayflower, una misteriosa epidemia spazzò via all'incica il 90 percento della popolazione indiana lungo la costa del Massachusetts. I libri di storia danno la colpa all'epidemia di vaiolo, ma una recente analisi ha concluso che potrebbe essere stata una malattia chiamata leptospirosi. (Ancora oggi, la leptospirosi uccide quasi sessantamila persone all'anno.)

Sia gli animali selvatici sia quelli domestici possono trasmettere la leptospirosi attraverso l'urina e altri liquidi; i roditori sono il vettore più comune e il castoro è un roditore. Durante la primavera, i castori, maschi e femmine, secernono una sostanza appiccicosa e pungente chiamata castoreo per attirare altri castori, spesso depositandola in piccoli "cumuli odorosi" vicino alle piste che conducono alle loro tane. I cacciatori di pellicce utilizzavano il castoreo per profumare le trappole in modo da catturare i castori. Vendevano addirittura il castoreo agli europei, che lo apprezzavano come base per profumi floreali. Forse questo primo caso di malattia era una specie di vendetta dei castori, diffusa dall'organismo leptospirosi nel loro castoreo: ricompensa per lo sfruttamento della loro specie, per averli cacciati quasi fino allo sterminio!

Comunque, il punto è che le malattie infettive che hanno causato così tanta sofferenza non sono arrivate che dopo un periodo di declino nutrizionale, nel quale la paura e la disperazione quasi sicuramente hanno svolto un ruolo importante. Quando la malattia scoppiava in un villaggio, gli afflitti si trovavano spesso abbandonati da chi era ancora sano, quindi non avevano nessuno che si

prendesse cura di loro. Incapaci di procurarsi l'acqua da soli, in genere morivano di sete. Ciò potrebbe spiegare perché i tassi di mortalità durante le epidemie erano molto più alti per i nativi americani (in genere il 90 percento) rispetto agli europei (in genere il 30 percento).

Questo non vuol dire che l'esposizione a nuovi microrganismi non abbia un ruolo nel causare epidemie di malattie infettive, ma è improbabile che questi nuovi organismi causino malattie in individui ben nutriti e con un forte sistema immunitario.

Veniamo ad oggi. Abbiamo una popolazione di bambini estremamente malnutriti. Sia la cattiva alimentazione, sia la pratica della vaccinazione possono indebolire il sistema immunitario. (Vedi il libro di Tom Cowan per una spiegazione di come le vaccinazioni deprimono piuttosto che migliorare il sistema immunitario.) E grazie alle vaccinazioni, stiamo anche assistendo all'emergere di nuove e più virulenti forme di malattie come il morbillo e la pertosse. Il dottor Cowan e molti altri prevedono una recrudescenza di enormi epidemie, focolai di malattie infettive contro le quali la medicina moderna sarà impotente. Cari genitori, per favore, cercate di essere preveggenti e proteggete i vostri figli in anticipo: date loro da mangiare cibi ricchi di nutrienti, in particolare cibi ricchi di attivatori liposolubili[1], e dite semplicemente No ai vaccini.

Note

1 Ndt. Secondo il Dr. Price, erano proprio le vitamine liposolubili, gli elementi nutritivi più preziosi delle diete degli indigeni. Li chiamò "attivatori", perché erano fondamentali per assimilare tutti gli altri elementi presenti nei cibi, come vitamine e minerali. "È possibile soffrire di gravi carenze di minerali anche se questi sono abbondantemente presenti negli alimenti, perché senza i fattori di attivazione liposolubili non possono essere utilizzati". I cibi che forsniscono all'uomo questi preziosi "attivatori liposolubili" si trovano nel burro, nelle uova, nelle frattaglie, nel pesce e nei grassi animali, tipo il lardo. Come si vede, per la gran parte, si tratta di cibi che in questi decenni sono stati, a torto, demonizzati per il loro contenuto di colesterolo e di grassi saturi. Oltre alle due vitamine liposolubili già allora conosciute, la vitamina A e la D, nella diete native il Dr. Price ne aveva anche individuata un'altra che chiamò "Fattore X" ora riconosciuta come vitamina K2. Un fattore/attivatore estremamente potente nel catalizzare l'assorbimento intestinale dei minerali. Si trovano in alcuni cibi che i "nativi" consideravano sacri, come diversi organi animali, soprattutto il fegato, l'olio e le uova dei pesci, il burro prodotto con latte di mucche che avevano pascolato in primavera e autunno mangiando esclusivamente erba a rapida crescita. Questo fattore salutare, sarebbe praticamente scomparso dai cibi moderni industriali. Vedi *Le alimentazioni sane e nutrienti dei popoli nativi* di Bryonia. Ed. Hirundo. (2021) hirundo.noblogs.org

Natasha Campbell Mc-Bride

Benedici il tuo raffreddore

tratto da *Gut and Physiology Syndrome (2020)*
da *La Nave dei Folli Podcast*
Episodio 2.16 - 2 febbraio 2021

La natura non fa nulla senza una ragione! I comuni virus associati ai comuni raffreddori svolgono una missione veramente importante in natura: provvedono alla regolare pulizia dei nostri corpi. Nessuno si prende un virus per errore! Quando ti prendi un virus significa che il tuo corpo ha bisogno di quel virus per rimuovere delle tossine accumulate. Se un gruppo di persone è esposto al medesimo virus nella medesima occasione, soltanto alcune persone svilupperanno un raffreddore, mentre le altre no. Perché pensi che ciò accada? Chi prende il virus ha bisogno di ripulirsi. Viviamo in un mondo inquinato: ogni giorno respiriamo una marea di sostanze chimiche, dovute al traffico, all'agricoltura, all'industria, e presenti in maniera massiccia anche negli ambienti interni in cui viviamo (quello che viene chiamato inquinamento indoor). Queste sostanze chimiche si accumulano nelle mucose del naso, nei seni paranasali e nei canali respiratori. Quando prendi il raffreddore, ti viene il naso che cola, starnuti e tosse, ossia le funzioni corporali progettate per pulire il tuo naso, i tuoi seni e i canali respiratori. Se quelle zone del corpo sono pulite, il tuo corpo non userà il virus e tu sarai uno dei fortunati che non si prenderà il raffreddore. Il raffreddore spesso causa un aumento della temperatura corporea, ciò significa che il corpo deve fare una pulizia più profonda in altri organi e apparati, non soltanto nei canali respiratori. Il corpo usa la febbre per sbarazzarsi di cellule cancerogene e di tossine e sostanze chimiche accumulate. Così, quando ti sarai ripreso dal raffreddore, avrai un corpo che è più pulito e in salute nel suo complesso.

Il raffreddore comune non è una situazione casuale che si sviluppa nel corpo per errore. È un evento finemente orchestrato nel quale il virus e il corpo lavorano insieme per il tuo bene. Quindi, quando prendi il raffreddore, non è il momento di iniziare a prendere antinfiammatori, antibiotici e medicinali per

abbassare la febbre. È invece il momento di sentirsi fortunato: il tuo corpo ti sta dando una possibilità per ripulirsi e prevenire lo sviluppo di tutta una serie di terribili malattie croniche, come il cancro e le malattie autoimmuni.

La scienza conferma questo fatto. Un buon esempio è il norovirus, un comune mal di pancia negli umani. Ogni inverno, molte persone nell'emisfero settentrionale prendono questo virus che causa vomito e diarrea per uno o due giorni. Esperimenti animali hanno mostrato che il norovirus può ripristinare e normalizzare la flora intestinale dopo che è stata danneggiata da antibiotici. Non soltanto la flora intestinale è ripristinata, ma anche la funzione immunitaria e il normale stato fisico della parete intestinale. Il vomito e la diarrea sono le principali modalità di pulizia dell'apparato digerente. Sono fastidiose, ma sciacquano via tossine e parassiti dall'intestino, lasciandolo più pulito e in salute di prima. Molte persone sviluppano la febbre alta quando prendono il norovirus, significa che il loro corpo necessita di ripulirsi più profondamente.

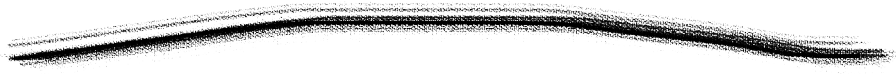
Lo stesso vale per le comuni malattie infantili: morbillo, parotite, rosolia, varicella e scarlattina. Queste malattie infettive sono progettate da Madre Natura per educare il sistema immunitario del bambino e insegnargli ad affrontare adeguatamente l'ambiente esterno. La febbre accompagna queste infezioni, rendendole dei potenti meccanismi di purificazione. Coloro che hanno avuto queste infezioni nella loro infanzia, tipicamente non sviluppano allergie, autoimmunità o qualsiasi altro problema immunitario, perché il loro sistema immunitario ha avuta l'opportunità di maturare adeguatamente. Nel mondo moderno c'è paura delle malattie infantili perché possono causare delle complicazioni. Il fattore decisivo per stabilire se un bambino attraverserà tranquillamente la malattia o se avrà complicazioni, è lo stato nutrizionale del bambino. Bambini che hanno carenze nutrizionali in proteine animali, grassi animali e vitamine liposolubili (A, D, K e E) sono inclini a sviluppare complicazioni dalle infezioni. Tutti questi nutrienti vengono da cibi animali preparati in casa: carne e frattaglie, brodi di carne, grassi animali, pesce, uova e latticini ad alto contenuto di grassi. I bambini che crescono cibandosi in gran parte di cereali per la colazione tipo corn flakes, latte scremato, pane, pasta e zucchero avranno carenze in tutti quei nutrienti vitali necessari affinché il sistema immunitario funzioni bene. L'alimentazione di questi bambini li rende suscettibili a sviluppare complicazioni da tutte le infezioni non soltanto da quelle menzionate in precedenza.

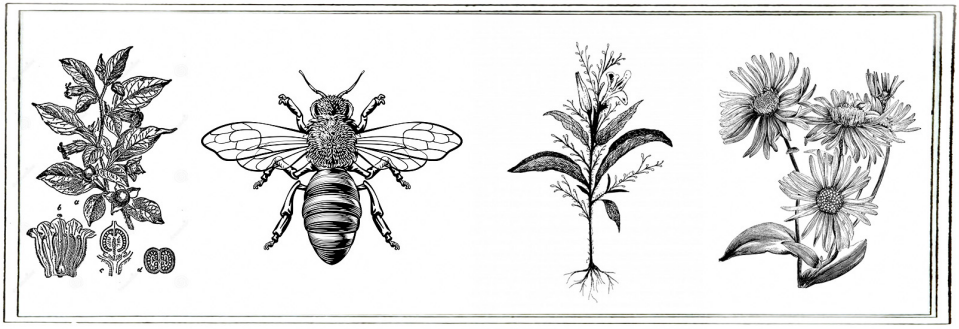
Secondo recenti ricerche, la presenza di infezioni virali non risolte nel corpo

è un'importante causa di malattie autoimmuni, come ad esempio la malattia infiammatoria intestinale, la trombocitopenia autoimmune, la malattia della tiroide autoimmune, il diabete di tipo 1, le malattie mentali e altre. Le medicine che le persone prendono quando hanno il raffreddore non fanno nulla ai virus. Tutto ciò che fanno è impedire al sistema immunitario di affrontare correttamente il virus, permettendo ad esso di stabilirsi nel corpo come un'infezione cronica. Quindi, prendere medicinali per raffreddori comuni non è una buona idea, ma, purtroppo, è esattamente quello che fa la maggior parte della gente. Senza dubbio questa pratica è uno dei fattori principali che ha contribuito all'epidemia attuale di malattie autoimmuni, allergie e altri problemi immunitari.

Dunque, cosa dovremmo fare quando abbiamo il raffreddore? La cosa importante è avere fiducia nel proprio corpo e lavorare con lui. Evita tutti i medicinali e non tentare di abbassare la febbre o sopprimere altri sintomi del raffreddore. Sono gli strumenti che il sistema immunitario sta usando! Consenti al tuo corpo di lavorare senza impedimenti. Mentre hai la febbre dovresti bere soltanto acqua calda con limone e mangiare una miscela composta da burro, miele e sale. Una volta che la febbre si placa, hai bisogno di mangiare cibi che nutrano il sistema immunitario: brodi di carne fatti in casa, interiora (in particolare il fegato), carni grasse, zuppe di verdure fatte con brodo di carne fatto in casa, pesce azzurro con verdure ben cotte, uova, burro, panna acida, yogurt intero e kefir. Evita alimenti a base di farina e zucchero, poiché questi cibi indeboliscono il sistema immunitario.

Quando hai il raffreddore, è importante stare al caldo e ben idratati, dormire il più possibile ed evitare tutti gli stress e gli sforzi. Ciò significa che non dovresti lavorare quando hai il raffreddore! Non è né eroico, né rispettabile andare al lavoro con la febbre e il raffreddore. Il tuo corpo è sotto sforzo, sta facendo davvero un importante lavoro rimuovendo tossine e malattie future dai tuoi organi. Se organizzi il tuo tempo per permettere al tuo corpo di svolgere questo lavoro pienamente, sarai ricompensato con una buona salute per molti anni a venire. Lo stesso vale per i bambini. Non mandare tuo figlio a scuola con il raffreddore o la febbre! È importante per il tuo bambino di riposare e dormire più che possibile, e di mangiare alimenti nutrienti fatti in casa. Il raffreddore di tuo figlio potrebbe darti la possibilità di trascorrere dei bei momenti insieme, in cui parlare, giocare e cucinare del buon cibo.





Tom Cowan

La febbre nei bambini

tratto da: https://www.westonaprice.org/health-topics/ask-the-doctor/fevers-in-children/

da *La Nave dei Folli Podcast* - Episodio 2.18 - 16 febbraio 2021

Lo scopo della febbre

Tutti i libri di testo pediatrici ci dicono che un bambino che ha la sindrome nefrosica, una malattia in cui i reni iniziano a perdere proteine, molto probabilmente guarirà se contrarrà contemporaneamente il morbillo. In effetti, il morbillo è l'unica cura conosciuta per la sindrome nefrosica, che viene altrimenti trattata sul lungo periodo miseramente con il prednisone, un corticosteroide. È interessante notare che la somministrazione di un vaccino contro il morbillo non funziona, non cura la sindrome nefrosica.

Chi ha letto il mio libro *The Fourfold Path to Healing* sa che l'intera storia del trattamento del cancro è intimamente correlata al fenomeno delle malattie infettive. Ci sono numerosi casi registrati di cancro che vanno in remissione quando il paziente contrae una malattia infettiva, perché di fatto il candidato più promettente per curare un paziente malato di cancro è lo streptococco. Lo streptococco è stato utilizzato nei vaccini per il trattamento del cancro, in particolare dal chirurgo John Coley che ha riportato un tasso di remissione di quasi il 40% nei pazienti con cancro che hanno ricevuto il suo vaccino. Nell'oncologia moderna, il bacillo della tubercolosi è utilizzato nel cancro della vescica, viene iniettato nelle vesciche di coloro che hanno questa forma di cancro. Infine, alcuni pediatri e oncologi hanno sostenuto che la moderna epidemia di cancro nei bambini sia il prevedibile esito della mania contemporanea di prevenire la febbre nei bambini, somministrando loro aspirina, paracetamolo e antibiotici.

Chiaramente, c'è di più nella storia delle infezioni oltre alla semplice sfortuna, qualcosa di cui sbarazzarsi a tutti i costi. Analizziamo più a fondo questa storia. Quando un bambino si ammala con la febbre, nel suo corpo vengono attivati numerosi processi, processi che possiamo vedere e sperimentare senza l'uso di intuizioni speciali o strumenti fantasiosi. In primo luogo, c'è un aumento del calore, sia a livello locale, nel sito dell'infezione, come le tonsille, sia a livello sistemico. Questa risposta sistemica è misurata dalla temperatura elevata sul termometro. In secondo luogo, c'è dolore, di nuovo sia localmente, sia, a volte, dolori muscolari che si fanno sentire ovunque. Terzo, c'è gonfiore. Infine, c'è il rossore. Gli ultimi due sono principalmente nel luogo dell'infezione, ma in una certa misura vediamo l'intero viso del bambino diventare leggermente più rosso e anche un po' gonfio. I libri di testo di patologia identificano questi cambiamenti come i quattro segni cardinali dell'infiammazione.

In *Fourfold* discuto la teoria che in realtà abbiamo quattro 'corpi', ognuno dei quali partecipa all'infiammazione e si attiva quando siamo malati. Il corpo fisico o terrestre diventa rosso, il corpo fluido o eterico si riempie di fluido e lo chiamiamo gonfiore, il corpo emotivo o astrale sperimenta un aumento delle sensazioni, che chiamiamo dolore, e il corpo caldo o mentale viene coinvolto e alza la nostra temperatura. Questa attivazione dei quattro corpi è particolarmente acuta nei bambini perché l'intero processo dell'essere bambini consiste nel crescere e rimodellare i propri corpi per 'adattarsi' al proprio scopo individuale nella vita.

Un altro modo per dirlo è che quando un bambino incontra un impedimento, ad esempio una proteina estranea o un organo che non si sta formando correttamente, entra in 'modalità di rimodellamento'. La ristrutturazione viene eseguita abbattendo la vecchia materia deforme, portandola nel cassonetto e poi ricostruendo una casa più adatta da abitare. Questo è esattamente ciò che viene fatto attraverso la malattia. Prendi il morbillo: la temperatura sale a 40, gli occhi lacrimano, il naso cola, i polmoni espellono muco, i reni buttano fuori proteine in eccesso, le viscere sono sciolte e il bambino soffre dappertutto. Questi sintomi preannunciano la costruzione di un corpo più nuovo e più sano, più personalizzato rispetto alle dinamiche proprie del bambino. Questo è un processo profondamente curativo e spirituale e, come ogni cosa di tale gravità, ha i suoi rischi e pericoli. Il rischio di un serpente che perde la pelle, di un bruco che si trasforma in farfalla, il rischio di sforzarsi di fare qualcosa che non è mai stato fatto prima, è che si possa fallire e cadere nell'abisso. Non provarci, tuttavia, è anche peggio. Il nostro lavoro di genitori e medici è aiutare il bambino ad

attraversare il ponte della malattia con la nostra guida amorevole, premurosa e intelligente mentre sperimentiamo i processi naturali che sono all'opera quando i nostri figli lottano con le loro malattie.

Atteggiamento dei genitori

Nei miei vent'anni e oltre come medico, la cosa più importante che ho osservato nel determinare l'esito della malattia di un bambino è l'atteggiamento dei genitori. Se i genitori hanno una profonda convinzione che il loro bambino sia forte e che la malattia, se non diventa troppo grave, servirà al bambino nel suo sviluppo futuro, il loro atteggiamento di determinazione e fiducia si tradurrà in un ambiente di serenità ed efficacia che permette veramente al bambino di riposare e di affrontare comodamente il processo. Il bambino deve sapere che i genitori stanno attenti a qualsiasi indicazione che la malattia stia diventando troppo forte e richieda più aiuto; il bambino deve sapere che può rilassarsi e che andrà tutto bene.

Stare al caldo

Prima di tutto, un bambino con la febbre deve stare a letto o in un luogo comodo e rilassato. Per favorire l'eliminazione attraverso i reni, dovrebbe assumere liquidi caldi il più spesso possibile. Il bambino dovrebbe essere tenuto al caldo poiché la febbre ha bisogno di fare il suo lavoro e gli si deve permettere di 'bruciare' la malattia. Le viscere dovrebbero essere tenute aperte se necessario con un lassativo delicato o erbe che incoraggiano i movimenti intestinali.

Un bambino malato può ascoltare le storie lette ad alta voce, ma per il resto l'unica altra attività appropriata è il riposo. Meno stimoli mentali ci sono sotto forma di giochi al computer, film, ecc., meglio è. La malattia è un compito serio e richiede molta energia; non c'è spazio per nient'altro nella loro giornata, solo riposo e guarigione. Se i genitori seguissero solo questi semplice consigli, niente per abbassare la febbre, solo calore, calma risolutezza, attenta osservazione, molti liquidi, tenere le viscere aperte e riposo, avremmo molti meno problemi con la malattia cronica di quelli che abbiamo ora.

Rimedi

(questa parte è stata "tagliata" per la lettura radiofonica, si rinvia al testo originale in Inglese per la versione completa)

Ci sono anche altri interventi che possiamo usare che funzionano con i processi che ho appena descritto. Il primo è un medicinale antroposofico a base

di api (*Apis*) e della pianta *Atropa Belladonna* che agisce con i quattro corpi coinvolti nell'infiammazione. L'intera attività delle api parla della sua relazione con il calore e la struttura fisica. Si dice che la temperatura al centro di un alveare prodotto naturalmente sia esattamente di 37 gradi, la stessa della sana temperatura umana. L'alveare, che racchiude questo calore, è composto da perfetti cristalli esagonali. È come se le api ci dicessero: "Siamo l'immagine nella natura del perfetto rapporto con il calore racchiuso nella perfetta struttura fisica. Tu, amico mio, stai lottando per trovare questa relazione, ti aiuterò a trovare la strada". La belladonna, invece, è una pianta che vive nel sottobosco paludoso e umido, e da questo regno fluido sviluppa un veleno che ci fa svegliare. Le fu dato il nome belladonna perché le donne lo usavano per instillare un estratto delle bacche nei loro occhi al fine di far dilatare le loro pupille, che era considerato un segno di bellezza, da qui il nome *bella donna*. Il veleno letteralmente ci sveglia, apre i nostri occhi e rende le nostre emozioni e sentimenti più acuti. Belladonna tratta il corpo emotivo che lotta con il regno umido e fluido della palude per portare una risoluzione a tutto quel gonfiore, muco, pus e altra acquosità che è il segno distintivo di così tante malattie infantili.

Ricorda che il filo conduttore nel trattamento di qualsiasi malattia infiammatoria è aiutare il bambino a risolvere l'infezione. Proprio come in un cumulo di compost o in uno stagno in cui sono stati scaricati rifiuti o inquinamento, l'infezione è il modo in cui la natura digerisce i detriti indesiderati. Se metti la cosa sbagliata in un cumulo di compost, si verificherà un ''infezione' poiché i nuovi batteri, probabilmente più potenti, tenteranno di digerire questa cosa indesiderata. Allo stesso modo, uno stagno inquinato produrrà la crescita di alghe per digerire l'inquinamento. Chiamiamo le alghe una 'infezione' ma in realtà è una sorta di processo digestivo. Così nel bambino con la febbre, i globuli bianchi fanno la digestione interna, aiutati dalla febbre. Il nostro compito è principalmente quello di mantenere aperti i canali di eliminazione - ghiandole sudoripare, reni e intestino - per consentire al corpo di rimuovere efficacemente i detriti digeriti. Quando questo va storto, il bambino diventa 'congestionato' e finisce con infezioni più gravi, come la polmonite.

Possiamo aiutare a prevenire un' 'infezione' che sfugge di mano aumentando il processo di eliminazione. Il primo passo è aumentare la sudorazione, una delle strade principali che il nostro corpo usa per eliminare i detriti. In passato, a tutti i bambini malati venivano somministrate erbe sudorifere come menta piperita, achillea e tè ai fiori di sambuco, poiché queste erbe diaforetiche aiutano il bambino a 'sudare'. Sappiamo tutti che molte malattie sono scomparse la

mattina dopo una bella sudata. Queste erbe dovrebbero essere somministrate in acqua calda poiché il calore incoraggia ulteriormente il processo di sudorazione. Sappiamo anche che il fiore di sambuco ha il suo effetto antivirale e immunostimolante mentre l'achillea aiuta il fegato a disintossicare i veleni e la menta piperita lenisce il tratto gastrointestinale.

Un'altra combinazione di erbe che do alla maggior parte dei bambini malati è una miscela di *Andrographis, Echinacea* e *Holy Basil*. L'andrographis, altrimenti noto come 're degli amari', aiuta ad attivare un principio molto importante della medicina naturale, cioè sostenere ciò che il corpo sta già facendo. Aiutiamo la sudorazione insieme al calore e alle erbe, favoriamo l'eliminazione con delicati lassativi. Andrographis migliora la normale strategia di uscita del corpo dai veleni, che è rendere solubile il veleno nel fegato e quindi espellerlo attraverso la bile. È un po 'come raccogliere la spazzatura e poi portarla sul marciapiede. Le erbe amare aiutano a stimolare il flusso della bile, facilitando così l'eliminazione dei veleni e dei batteri che i nostri globuli bianchi hanno digerito. Questo è il motivo per cui gli amari sono inclusi praticamente in ogni formula tradizionale a base di erbe. Tutta la guarigione implica l'eliminazione e Andrographis è il re di questo processo. (È anche molto amaro!) L'echinacea rafforza il sistema immunitario, aiutando i nostri globuli bianchi a riconoscere e a spostarsi nel sito dell'infezione. Dovrebbe essere utilizzato praticamente in tutte le infezioni in qualsiasi sito.

Il basilico santo è conosciuto come un'erba adattogena, cioè un'erba che ci aiuta ad adattarci allo stress, compreso lo stress di una malattia. Le erbe adattogene agiscono aumentando la produzione di cortisolo, che ha un lieve effetto antinfiammatorio, evitando che l'infiammazione diventi troppo intensa.

Si può camuffare il sapore amaro delle piante con del miele o della radice di liquirizia. La mia esperienza nel trattare i bambini con medicine dal sapore sgradevole è che quando ne hanno bisogno, le prenderanno fintanto che i genitori sono convinti che sia giusto. Quando migliorano, si rifiutano di prenderne di più, come a dire: 'Ora non ho bisogno di aiuto, sto bene da solo'. È allora che interrompo la medicina.

Sono poi importanti fonti alimentari naturali e integrali di vitamina C, che aiuta l'attività dei globuli bianchi. Dò anche l'estratto della ghiandola timo, poiché il timo è l'organo che produce le cellule T, che partecipano al superamento delle infezioni. Questa preparazione aiuta a mantenere la malattia breve poiché la ghiandola del timo è responsabile anche della produzione degli anticorpi che fanno parte del processo di guarigione.

Cibo e bevande

Infine alcune note sulla dieta per i bambini ammalati. Il cibo e le bevande dovrebbero essere tutti serviti da caldi a bollenti, per incoraggiare il principio del calore. Durante la malattia, il contenuto di proteine dovrebbe essere ridotto perché le scorie che stiamo eliminando durante la malattia provengono dalle proteine nella nostra dieta. Tuttavia, i grassi incoraggiano la produzione sana del calore necessario. Il grasso trasporta la vitamina A, il principale nutriente necessario per aiutare il nostro sistema immunitario. Grassi sani e brodo di carne dovrebbero essere i pilastri della nostra dieta da malati. La zuppa calda a base di brodo di pollo fatto in casa - la famosa "penicillina ebraica" - con verdure cotte e un po' di panna o latte di cocco è forse il pasto ideali per il malato. Generalmente i bambini malati non hanno molta fame, quindi il calore e il nutrimento di frequenti ciotole di zuppe calde è la dieta perfetta per loro. I frullati a base di tuorli d'uovo, frutta fresca e yogurt intero, panna o latte di cocco sono un'altra buona scelta, anche se non dovrebbero essere serviti freddi. Ovviamente, ai bambini dovrebbe essere somministrato da 1/2 a 1 cucchiaino di olio di fegato di merluzzo ad alto contenuto vitaminico tutti i giorni, ma soprattutto quando sono malati. Può essere miscelato con un po' d'acqua o succo d'arancia fresco o somministrato con un contagocce.

Secondo me, forse non esiste un paradigma che necessiti di una revisione così urgente come il nostro approccio alle malattie dei bambini. Nella nostra ricerca quasi messianica per eliminare le malattie infantili - attraverso vaccinazioni, antibiotici e farmaci per abbassare la febbre - abbiamo fatto terra bruciata con la salute dei bambini che si ritrovano oggigiorno cronicamente malati e stanchi, trascorrendo la vita sentendosi a disagio nella loro pelle non trasformata. È come se avessimo impedito ai bruchi di diventare farfalle perché il tempo dell'immobilità come crisalide può essere pericoloso. Ebbene è pericoloso, almeno un po', ma è più pericoloso - anzi mortale - non permettere mai a un bambino di compiere il proprio destino e diventare una farfalla. Abbiamo urgente bisogno di rispettare il potere trasformativo della malattia, di raccogliere il nostro coraggio e non soccombere a coloro che promettono una salute migliore iniettandoci veleni o farmaci aggressivi contro la vita che diventano sempre meno efficaci. E più di ogni altra cosa abbiamo bisogno di credere nei poteri curativi del corpo dei nostri figli, in modo da poter dare loro il dono della fiducia nelle proprie forze per quando affronteranno le sfide dell'età adulta.

Io diserto

da *La Nave dei Folli Podcast* - Episodio 2.25 - 6 aprile 2021

C'è un virus che circola. Attenzione si chiama Covid ed è mortale. Tutte e tutti sono richiamati ai propri ranghi nella guerra contro questo nuovo nemico, bisogna proteggersi e proteggere chi ci sta vicino.

Come? Innanzitutto con i DPI, dispositivi di protezione individuale: gel e mascherina a cui si aggiunge il mantenimento di una distanza interpersonale di 1 o 2 metri a dipendenza della variante in circolazione in quel preciso loco. E in seguito affidando i nostri corpi alla Scienza e accettando di diventare cavie della terapia genica, la cura del futuro!

Ma soffermiamoci per ora sulla prima e forse più banale questione: gel e mascherina.

Servono, riducono il contagio. Sentiamo ripetere in continuazione.

"Forse", mi viene da rispondere... ma poi mi fermo e c'è una serie di domande che non trattengo più:

"Batteri, virus e germi non sono, *per caso*, necessari alla vita umana?"

"È davvero possibile vivere in un corpo asettico?"

"È auspicabile farlo?"

"Ed infine è materialmente possibile che ciò avvenga?"

Sento già in lontananza la risposta: *Non stiamo parlando di germi in generale, ma di un virus specifico, pericolosissimo.*

"Va bene, ma non credo che gel e mascherina abbiano le istruzioni per l'uso e la capacità di selezionare... tu sì, tu no, tu resti, tu vai, tu entri e tu muori"

Il loro scopo è quello d'impedire, o almeno ridurre il contatto tra il corpo umano e i germi. E l'immaginario che inevitabilmente veicolano è quello di un corpo intatto e lindo, ma fortemente vulnerabile che deve proteggersi da qualsiasi contatto esterno, perché a contatto avvenuto, la malattia prenderà inevitabilmente il sopravvento e.... *non è detto che ti andrà bene...*

In questo scenario desolante unica possibile salvezza: la Scienza, la Medicina, l'intervento esterno, perché i corpi sono e devono restare passivi.

Mi agito, mi scuoto, mi ribello.

No, non ci sto!

Il corpo, se in buone condizioni, sa reagire, affrontare, superare grandi e piccole malattie.

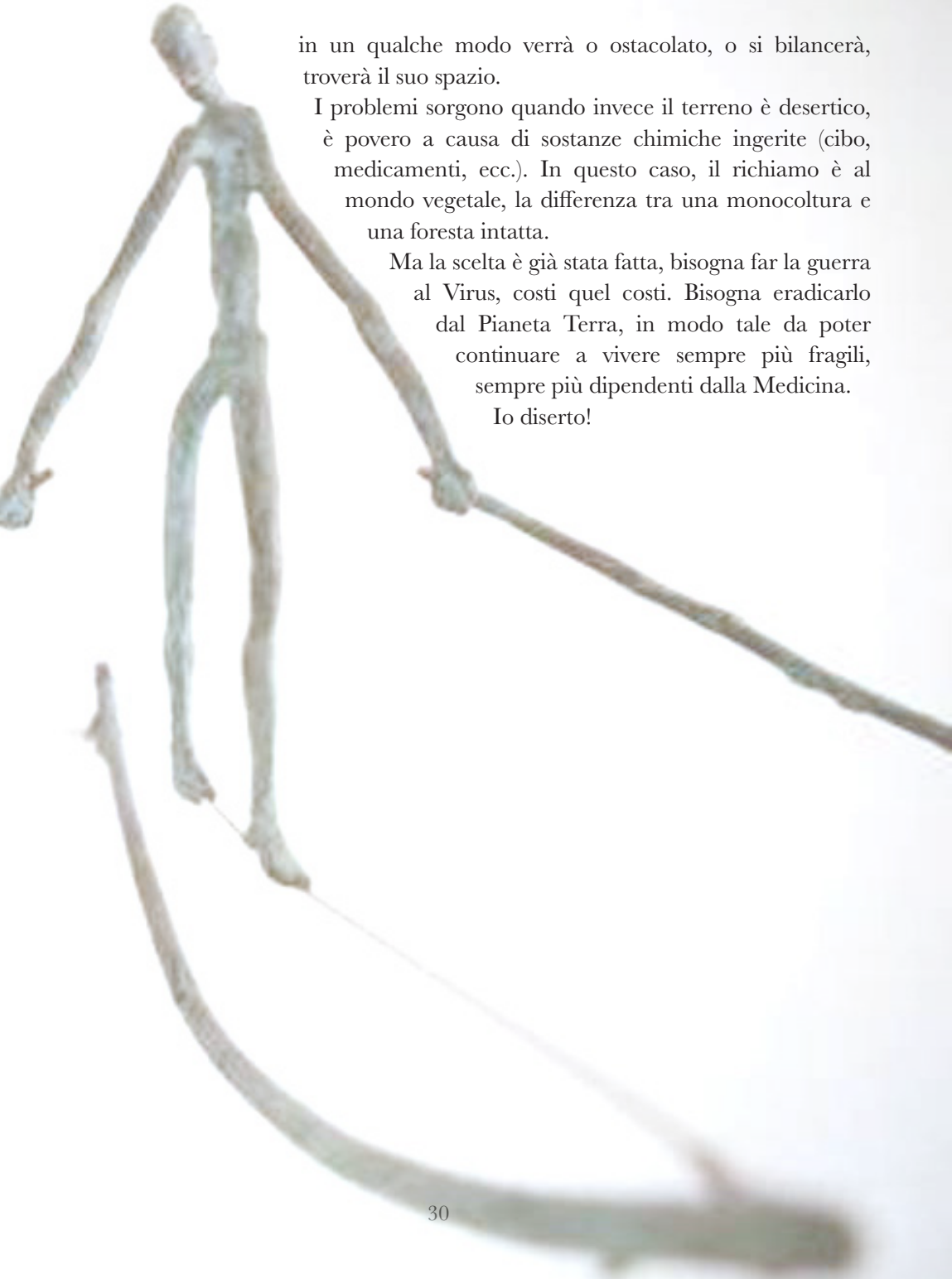
Alzata di scudi: *è discriminatorio, non tutti hanno corpi in buona salute*.
È vero, ma più ci si affida alle logiche della nostra civiltà, stress, cibo spazzatura, acqua inquinata e trattata, farmaci, veleni in ogni dove, e vita in ambienti artificiali, più tutti staremo sempre peggio.

Negli animali è forse più facile osservare ciò. Come stanno quelli rinchiusi negli allevamenti intensivi? Farmaci a tonnellate e vaccini garantiscono loro la salute? No, bisogna cambiare paradigma, rivedere tutto da un'altra prospettiva.
Nell'ultimo anno stiamo perdendo tantissimo della nostra umanità, del nostro essere umani, animali, naturali.

Non necessitiamo di un intervento artificiale sul nostro RNA messaggero per insegnare al nostro corpo a rispondere a delle malattie, diventando di fatto noi stessi degli OGM, organismi geneticamente modificati. E non ditemi come giustificazione che l'RNA non intacca il DNA, perché: 1. non è vero; 2. non m'interessa, è sufficientemente grave modificare l'RNA per stravolgere reconditi equilibri ancestrali.

Necessitiamo, invece, di ripulirci, di disintossicarci, di vivere il più lontano possibile da inquinamenti vecchi e nuovi.
Necessitiamo di mangiare cibo vero e non prodotti industriali.
Necessitiamo di vivere circondati d'affetto, di contatto fisico, di fiducia.
Necessitiamo di affaticare il corpo vivendo il più possibile all'aria aperta, e non di stressare la mente dietro a uno schermo.
Necessitiamo di respirare a pieni polmoni.
Necessitiamo di non avere paura.
Necessitiamo soprattutto di avere fiducia nei nostri corpi e di permettere loro fin da piccini di entrare in contatto con i germi, di ammalarsi per imparare a guarire.

Essì, gel e mascherina magari possono anche servire a rendere più faticoso il passaggio di goccioline di salive contenenti covid, ma di fatto riducono e disequilibrano il microbioma cutaneo e polmonare e da qui di tutto il corpo, perché non è diviso in scompartimenti stagni.
Da un lato c'è il virus che può far scatenare la malattia, dall'altro c'è il *terreno* di batteri, virus, germi con cui il virus interagisce quando "entra" in un corpo.
Se il terreno è ricco, vitale, prolifero, il nuovo virus non causerà danni maggiori,



in un qualche modo verrà o ostacolato, o si bilancerà, troverà il suo spazio.

I problemi sorgono quando invece il terreno è desertico, è povero a causa di sostanze chimiche ingerite (cibo, medicamenti, ecc.). In questo caso, il richiamo è al mondo vegetale, la differenza tra una monocoltura e una foresta intatta.

Ma la scelta è già stata fatta, bisogna far la guerra al Virus, costi quel costi. Bisogna eradicarlo dal Pianeta Terra, in modo tale da poter continuare a vivere sempre più fragili, sempre più dipendenti dalla Medicina.

Io diserto!

Stampato In Proprio

Ascolta tutti gli episodi su:

lanavedeifolli.noblogs.org

No Copyright