

EFFERVE SCIENZA



inserto di Biolcalenda

luglio-agosto 2015

MEDICINA

Come guarire dall'artrite

È la più grande causa di prolungata invalidità nei paesi occidentali, ma ufficialmente non esiste una cura

Una lettera di una affezionata e *contenta* lettrice di Biolcalenda, approfittando dell'articolo sulla sclerosi multipla, mi chiedeva informazioni sull'artrite. Grazie alla sua richiesta eccomi qua a scrivere un articolo su questo problema.

Nonostante l'artrite sia la più grande causa di prolungata disabilità nei paesi occidentali, ufficialmente non esiste una cura. Cosa questa, purtroppo per noi, non strana nell'ambito medico!

Quando infatti viene diagnosticata l'artrite, l'effetto è quello di conferire una sentenza di sofferenza a vita, con poca o nessuna speranza di guarigione.

Questo ahinoi è il messaggio, divenuto oramai credenza, che la medicina allopatrica non si stanca mai di ripetere. Fortuna vuole che spesso la realtà non è come ce la raccontano... Reumatismi, artrite, gotta, ecc. sono tutti termini indicanti, più o meno, le

medesime condizioni: infiammazioni e dolori alle articolazioni. Qual è la causa dell'artrite? Cosa genera le infiammazioni alle articolazioni?

Dal punto di vista igienistico, la causa dei reumatismi e dell'artrite riguarda tutto quello che indebolisce i poteri digestivi: fermentazioni e putrefazioni intestinali alterano l'alcalinità del sangue e preparano il terreno allo sviluppo di tali problematiche.

Questo è il motivo per cui l'alimentazione, anche in questo caso, gioca un ruolo centrale.

Tanto per fare solo un esempio, un eccesso di amido combinato con lo zucchero (dolci, biscotti, ecc.) è una delle cause primarie dell'artrite.

In un reumatismo articolare cronico c'è, come regola, una rigidità più o meno accentuata e l'intorpidimento delle articolazioni. Questa situazione di solito peggiora dopo aver mangiato, aggravandosi maggiormente con alcuni alimenti specifici (per

esempio glutine, caseina e solanacee) e al mattino dopo il riposo notturno.

L'eliminazione di tutte le abitudini di vita che producono indebolimento e assorbimento di veleni nel tratto gastro-intestinale (tossine metaboliche, acidi, metalli pesanti, ecc.) possono far evitare gli attacchi di reumatismi/gotta/artrite, nonostante si abbia la predisposizione ad essi.

Questa informazione è assai preziosa, perché da una parte infonde speranza e dall'altra fa intravedere un possibile percorso terapeutico.

Tossiemia

La Scienza Igienistica ha le idee molto chiare: una persona non potrà mai manifestare reumatismi, artrite, artrosi, cancro o qualsiasi altra cosiddetta malattia, se non ha rovinato prima la sua salute con delle cattive abitudini, producendo in sé la condizione chiamata Tossiemia.

Nessuno svilupperà mai una malattia senza prima avere un'indigestione cronica, e questa dovrà persistere abbastanza a lungo da pervertire la nutrizione e alterare lo sviluppo cellulare creando depositi di tossine, in questo caso articolari.

Si può affermare, senza paura di essere smentiti, che **la causa primaria di tutte le malattie è la tossiemia!**

Ma quanto appena detto non è del tutto completo, perché in realtà a monte della tossiemia vi è il continuo

Una persona non potrà manifestare nessuna malattia, se non ha prima rovinato la propria salute

indebolimento nervoso derivante da abitudini mentali, emozionali, spirituali e fisiche errate.

Come disse John H. Tilden, uno dei più grandi medici igienisti del secolo scorso: «*Qualsiasi influenza che abbassa l'energia nervosa diventa un fattore produttivo di malattia*».

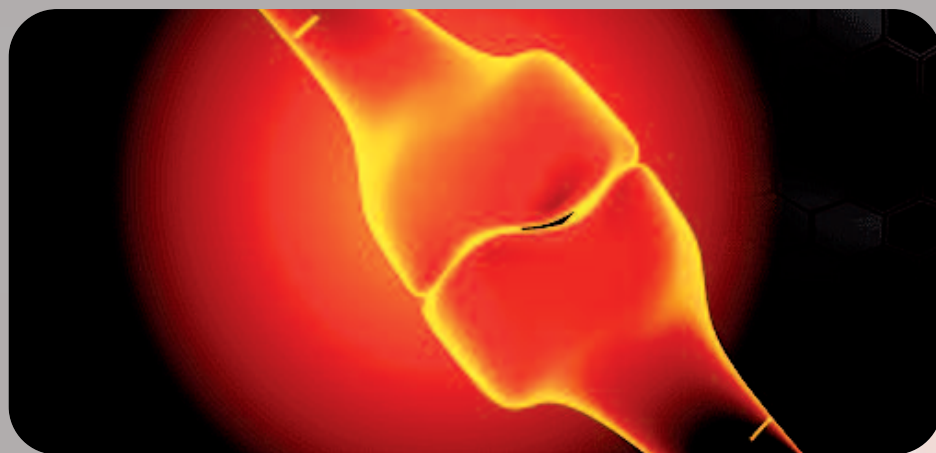
Cosa fa l'indebolimento? Impedisce la secrezione e l'escrezione richiesta da un avvelenamento generale o sistematico del corpo. L'espulsione delle tossine è così impedita a causa della ritenzione dei rifiuti metabolici che tenderanno ad accumularsi nei fluidi, nei tessuti e nelle articolazioni. Giorno dopo giorno ci auto-intossichiamo e auto-avveleniamo.

Continua il dottor Tilden: «*Qualsiasi cosiddetta malattia è una crisi di tossiemia, il che sta a significare che le tossine sono accumulate nel sangue oltre il punto di tolleranza, e che la crisi (la malattia: raffreddore, mal di testa, febbre, artrite, ecc.) è una eliminazione vicariante*».

Sulla stessa linea il grande medico Isaac Jenning: «*La malattia pertanto è lo sforzo enorme della Natura per liberarsi dalle tossine. La malattia NON può essere aiutata da nessun farmaco, ma i rimedi si basano sulla Vis Medicatrix Naturae (forza di autoguarigione), mettendo il paziente nella migliore condizione possibile di riposo, aria pura e dieta adeguata*».

A questo punto è doveroso ammettere che i medici dell'Ottocento avevano sulla malattia le idee molto più chiare dei medici laureati del terzo millennio, secondo i quali la malattia è dovuta a un agente esterno che penetra nel corpo vigliaccamente (virus, microbo, ecc.) oppure deriva da un fattore interno (gene difettoso o predisposizione genetica).

Secondo la visione igienistica, invece, nella malattia acuta la perfezione della Natura si sforza di pulire il corpo dalle tossine e pertanto qualsiasi trattamento (medicines, farmaci, paura, continuo lavoro, stress, ecc.) ostruisce ed impedisce questo tentativo di eliminazione, bloccando la guarigione



stessa. L'evoluzione della malattia è la seguente:

- **Stress ambientale/abitudini quotidiane**
- **Tensione fisica, mentale ed emotiva**
- **Indebolimento**
- **Eliminazione inefficiente**
- **Ritenzione delle tossine e degli scarti**
- **Tossiemia**
- **Crisi acuta di eliminazione (malattia)**

Se è vero che la causa di tutte le malattie acute è la Tossiemia, è anche vero che a monte della Tossiemia c'è l'indebolimento!

Una volta che, a causa di uno stile di vita errato (poco riposo, eccessivo lavoro, stress, traumi, digestioni prolungate, putrefazioni e fermentazioni, ecc.) l'organismo perde energia nervosa, si auto-avvelena costantemente poiché non ha più la forza per espellere i veleni tramite i principali organi emuntori (pelle, reni, intestini e polmoni).

Se non si espellono le tossine, queste si accumulano in organi, tessuti, articolazioni, liquidi, ecc. e quando si supererà il punto di tolleranza scatterà la malattia acuta. La tolleranza è individuale, varia da persona a persona, e dipende da molti fattori: periodo prenatale, predisposizioni, familiarità, temperamento, ecc.

Guarire dall'artrite

Dopo quanto detto è possibile o no guarire dall'artrite?

Se comprendiamo che la causa primaria della malattia è la tossiemia, e nel caso dell'artrite si prospetta come il deposito di veleni, acidi e minerali in eccesso direttamente nelle articolazioni, sappiamo anche cosa fare.

L'obiettivo è quindi ridurre le tossine depositate nelle articolazioni, negli organi, nel sangue, nella linfa, nei liquidi extracellulari.

Guarire dall'artrite nei suoi stadi iniziali è un gioco da ragazzi, mentre il

La causa principale di tutte le malattie si chiama TOSSIEMIA

ritorno alla salute negli stadi più avanzati è più lento e ci vuole più tempo, anche se comunque è possibile.

Per recuperare le funzioni articolari servirebbe un periodo di riposo fisiologico, mentale e spirituale, detto digiuno.

Un digiuno permette all'organismo di disfarsi di tutto il carico tossico accumulato.

Durante un digiuno attenuato a base di succhi freschi di verdura e frutta l'organismo si purifica, durante un digiuno idrico a base di sola acqua l'organismo guarisce più velocemente.

In Natura non esiste nulla equiparabile per potenza di guarigione al digiuno, e non è un caso che gli animali, quelli non ancora umanizzati, quando stanno male non mangiano: bevono e riposano, nell'attesa che la sapienza magistrale del corpo metta in atto il processo di guarigione.

Esattamente il contrario di quello che fa l'uomo. Quando l'uomo sta male, invece di fermarsi e riposare, evitando il cibo per qualche giorno, s'imbottisce di farmaci, antibiotici e vaccini ingurgitando brodini di carne, stracchini e purè di patate: tutti cibi indigeribili che bloccano il processo di guarigione.

Dopo un digiuno di partenza, bisognerebbe mettere in atto un modo di vivere corretto e sano, atto a prevenire lo sviluppo dell'esaurimento e della tossiemia; esercizi mirati per le articolazioni dopo che sono state liberate dalle infiammazioni e bagni di sole man mano che si procede nel percorso.

L'idrotermofangoterapia è importantissima: acqua fredda e tiepida alternata (maniluvi o pediluvi) e impacchi di argilla o terra hanno lo scopo di eliminare le infiammazioni articolari, estraendo le tossine dai pori della pelle. I cataplasmi di terra andrebbero fatti anche nell'addome per tutta la notte!

Una dieta appropriata di frutta e verdura, con quantità moderate di proteine vegetali e carboidrati rigorosamente integrali, eliminando

qualsiasi combinazione incompatibile, è essenziale per la guarigione e il mantenimento della salute.

Gli alimenti dovrebbero essere mangiati crudi, proprio per apportare tutti i micro-nutrienti basilari (vitamine, minerali colloidali, enzimi, antiossidanti, ecc.) e per meglio alcalinizzare e deacidificare tutti i tessuti. Abbiamo detto prima che lo stato *normale* di una persona con l'artrite è l'acidosi, e uno stato di acidità è il terreno perfetto per qualsiasi malattia, artrite e cancro inclusi.

Il dottor Herbert Shelton consigliava di mangiare per lo meno l'80% di cibo che nelle reazioni metaboliche è alcalino, cioè cibo crudo, e un 20% di cibo vegetale pacificante, cioè cotto.

Oltre a ciò, è importante l'eliminazione totale dalla propria dieta di tutti gli zuccheri e i cereali raffinati: avvelenano, intossicano e iper-acidificano l'organismo, bruciando energia vitale. Tutte le persone con artrite non sopportano bene lo zucchero, a causa di una debolezza metabolica.

Fondamentale è abituarsi a mangiare secondo le corrette combinazioni alimentari, quindi evitando per esempio amidi con zuccheri (dolci) e mangiando nelle corrette sequenze alimentari, cioè partendo sempre con il cibo crudo e terminando con quello cotto.

La masticazione gioca un ruolo centrale in tutte le malattie, perché la prima importantissima digestione avviene nel laboratorio alchemico del corpo: la bocca.

Questo è tanto più veritiero e importante quanto più mastichiamo i carboidrati (cereali, patate, ecc.) infatti la Natura non a caso ha messo l'enzima per la digestione degli amidi (amilasi detta ptialina) nella saliva della bocca! Altro importante suggerimento è quello di bere lontano dai pasti: mezz'ora prima e almeno 3 ore dopo, il tutto per non indebolire e prolungare i processi digestivi diluendo i succhi gastrici. La cura del limone è basilare per fluidificare, sgrassare e disinfettare sia il sangue che le articolazioni

La persona con l'artrite può avere una natura ostinata e dei pensieri rigidi, esattamente come le articolazioni

nutrite da esso.

Per concludere, la regola principale nell'artrite e in tutte le malattie è la seguente: quando la qualità del cibo introdotto nel corpo è di qualità migliore rispetto ai tessuti che compongono il corpo stesso, allora l'organismo comincerà a scartare il basso grado di materiali in modo da costruirne dei nuovi e più sani.

Questo è il modo di lavorare della Natura.

Aspetto spirituale

Siamo esseri spirituali complessi, cioè costituiti da un corpo fisico, un'anima e uno spirito. L'alimentazione si compone essenzialmente della parte materiale ma non è l'unica strada.

Secondo una visione più sottile, la persona che soffre di artrite ha tendenzialmente una natura determinata ed ostinata. Spesso ha anche una mente e dei pensieri inflessibili, rigidi, esattamente come la rigidità che manifestano le giunture. Questa rigidità è anche spesso combinata con una facile irritabilità (che può essere indotta da dolori e fastidi articolari) che sfocia nell'esaurimento delle energie vitali, oltre ad essere una condizione pro infiammatoria.

Pertanto, se si vuole sfruttare l'occasione per autoeducarsi e crescere dal punto di vista evolutivo e spirituale, potrebbe essere utile andare a lavorare anche nella comprensione di questa eventuale rigidità mentale e/o comportamentale ...

«Alcuni anni fa c'era virtualmente una sola causa di malattia: il modo di vivere insano della gente. Ora ci sono due cause, e la peggiore consiste nei moderni sforzi medico-scientifici di prevenzione e cura»

dottor Ulric Williams

Per maggiori informazioni: "Artrite: soluzione naturale", dottor Herbert Shelton, ed. Manca, e "La Tossiemia: causa primaria di malattia", dottor J.H. Tilden, ed. Manca

Marcello Pamio
marcellopamio@gmail.com