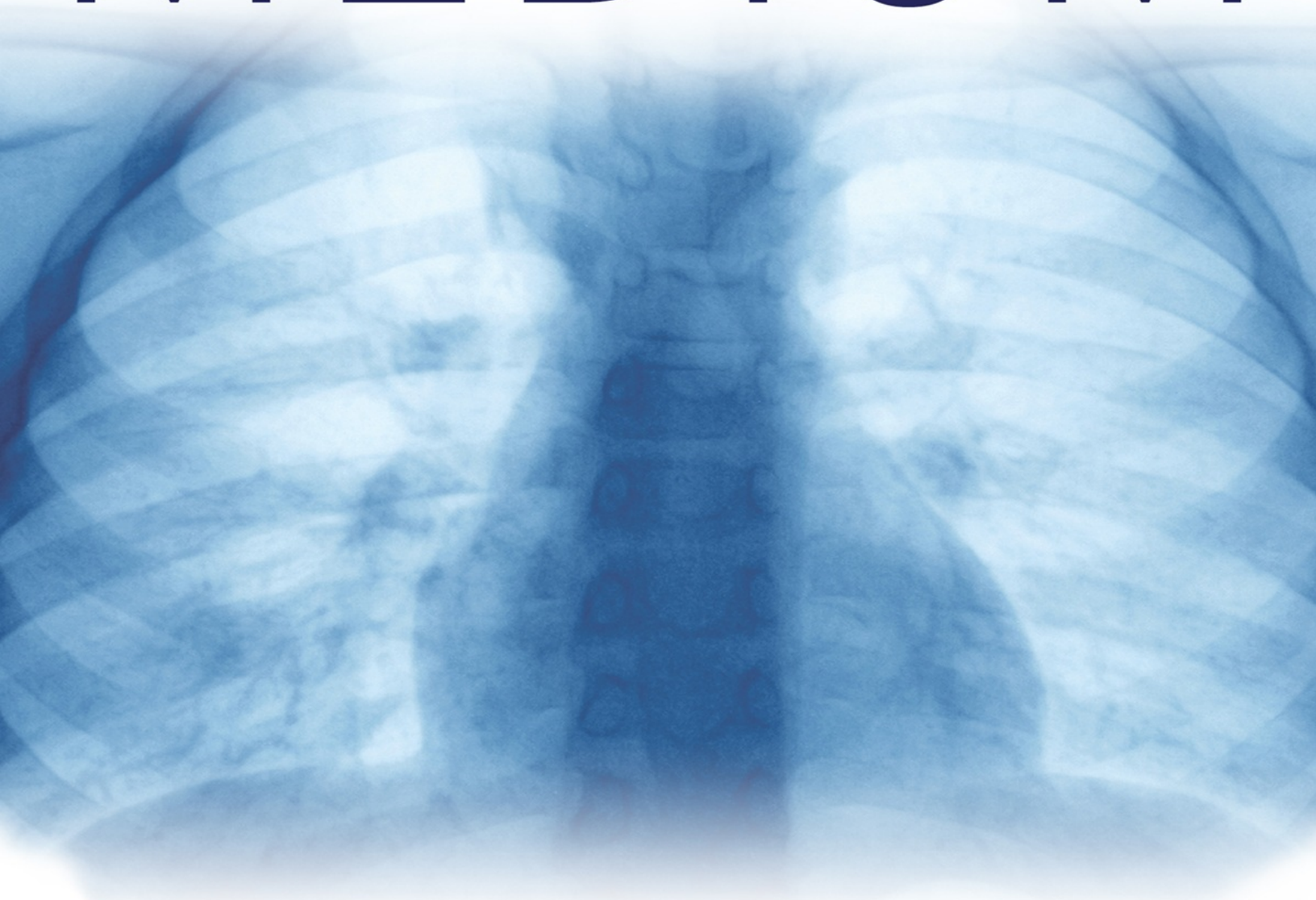
ANTHONY WILLIAM

MEDICAL MEDIUM



Scopri cosa si nasconde dietro le malattie
e guarisci mente e corpo

Self Help

Anthony William

MEDICAL MEDIUM

Scopri cosa si nasconde dietro
le malattie e guarisci mente e corpo

MyLife

Text © 2015 by Anthony William First published and distributed in the United Kingdom by: Hay House UK Ltd,
Titolo originale:
Medical Medium. Secrets Behind Chronic and Mystery Illness and How to Finally Heal Traduzione: Ilaria Ortolina Sintonizzati con Hay House su: www.hayhouseradio.com



I Edizione: Settembre 2016
© 2016 My Life
My Life srl - Via Garibaldi, 77 - 47853 Coriano di Rimini ISBN 978-88-6386-724-4

L’autore di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l’uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L’intento dell’autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l’autore e l’editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmessa o altrimenti essere copiata per uso pubblico o privato, escluso l’“uso corretto” per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell’editore.

eBook by ePubMATIC.com

Per Indigo, Ruby e Great Blue

INDICE

Prefazione

Introduzione

PARTE I. La genesi

Capitolo 1. Le origini di Medical Medium

Capitolo 2. La verità sulla malattia del mistero

PARTE II. L'epidemia nascosta

Capitolo 3. Il virus di Epstein-Barr, la sindrome da stanchezza cronica e la fibromialgia

Capitolo 4. La sclerosi multipla

Capitolo 5. L'artrite reumatoide

Capitolo 6. L'ipotiroidismo e la tiroidite di Hashimoto

PARTE III. I segreti dietro ad altre malattie del mistero

Capitolo 7. Il diabete di tipo 2 e l'ipoglicemia

Capitolo 8. L'affaticamento surrenale

Capitolo 9. La candida

Capitolo 10. Le emicranie

Capitolo 11. L'herpes zoster: la vera causa di coliti, disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare, neuropatie diabetiche e altre patologie

Capitolo 12. La sindrome da deficit di attenzione/iperattività e l'autismo

Capitolo 13. La sindrome da stress post traumatico

Capitolo 14. La depressione
Capitolo 15. La sindrome premestruale e la menopausa
Capitolo 16. La malattia di Lyme

PARTE IV. Come puoi guarire finalmente
Capitolo 17. La salute dell'apparato gastrointestinale
Capitolo 18. Libera cervello e corpo dalle tossine
Capitolo 19. Alimenti da evitare
Capitolo 20. La fobia della frutta
Capitolo 21. La dieta depurativa di 28 giorni
Capitolo 22. Meditazioni e tecniche per la guarigione dell'anima
Capitolo 23. Angeli essenziali

Postfazione
Note
Ringraziamenti
L'autore

PREFAZIONE

Come sai ciò che sai?

Molte delle cose che sai le hai imparate dagli adulti che ti hanno cresciuto, dagli amici, a scuola, dai libri e dalle esperienze di vita. Queste sono le cose che sai di sapere.

Ma dentro di te hai conoscenze di altro genere. Per esempio, sai di esistere, sai che tu sei tu. E queste conoscenze sono innate.

C'è poi un altro tipo di conoscenza, più difficile da spiegare perché riguarda cose che tendiamo a dare per scontate. È la conoscenza del tuo corpo, che sa come deve funzionare: il cuore non ha bisogno di essere un cardiologo per sapere come pompare il sangue, l'apparato digerente non ha bisogno di essere un gastroenterologo per sapere come digerire e assimilare il cibo.

Esiste poi una conoscenza che arriva da sensazioni, da reazioni istintive del corpo o dall'intuito. Questo tipo di conoscenza è molto intelligente ed è una sorta di magia, ti consente di sapere cose che non hai mai visto né udito e che magari possono salvarti la vita, il genere di conoscenza di cui, secondo l'opinione corrente, bisogna fidarsi. Ma da dove arriva? E come ti annuncia le sue informazioni? Chi decide quando questa conoscenza si metterà in comunicazione con te?

Come uomo di scienza, sono stato educato, direi quasi indottrinato, a fidarmi solo di ciò che posso osservare, misurare, testare e riprodurre. Ma come uomo dotato di cuore non posso misurare l'amore che provo per mia moglie e i miei figli, eppure quell'amore è più reale e infinitamente più importante di qualunque cellula abbia mai studiato al microscopio.

Da tempo immemore abbiamo notizie di persone dotate di abilità straordinarie e di un differente tipo di conoscenza dal carattere quasi miracoloso. Sapienti che hanno acquisito informazioni che i computer hanno difficoltà a reperire; prodigi in ogni ambito dell'attività umana, come la musica, l'arte e lo sport, per citare solo qualche esempio.

Di recente ho saputo di persone capaci di comunicare con le anime dei trapassati. Questi mediatori dell'aldilà stanno suscitando un grande interesse

grazie ai loro affascinanti messaggi che, secondo la testimonianza delle persone che si rivolgono a essi, possono arrivare solo dai loro cari che hanno varcato la soglia. Uno dei miei libri preferiti in assoluto è *Molte vite, molti maestri* di Brian Weiss. Il dottor Weiss ipnotizza i suoi pazienti facendoli regredire a vite passate, o addirittura negli spazi tra una vita e l'altra in cui ricevono messaggi straordinari dai loro maestri spirituali. Queste sedute producono una guarigione profonda nelle persone che ne fanno esperienza.

Poi esistono i guaritori, uomini e donne – alcuni sono famosi – che hanno la capacità di ridare la vista ai ciechi, far camminare i disabili e restituire la salute ai malati. I guaritori sono le figure che mi affascinano di più. Forse sono un po' invidioso, ma mi piacerebbe avere il dono di guarire completamente le persone con la sola imposizione delle mani: praticherei guarigioni in lungo e in largo, a partire dagli ospedali pediatrici.

Ogni volta che sento di qualcuno dotato di una speciale capacità di guarigione, mi viene subito voglia di incontrarlo, di inserirlo nella mia rete di contatti, di sperimentare il suo dono in prima persona, di inviargli dei pazienti e magari di imparare a sviluppare io stesso quella capacità. È così che sono entrato in contatto con Anthony William.

Qualche anno fa avevo dolori addominali ogni giorno, perciò mi sottoposi a una sonografia, che rivelò la presenza di un tumore al fegato; una risonanza magnetica confermò il tumore e rivelò anche dei linfonodi ingrossati all'inguine. Spaventato, prenotai una biopsia per uno dei linfonodi e, mentre aspettavo il giorno dell'esame, una persona mi diede il numero di Anthony. Fissai subito un appuntamento e, fin dal primo minuto del nostro colloquio, Anthony mi parlò del mio fegato, arrivando persino a predire correttamente l'esito della biopsia. Cosa ancora più importante, mi prescrisse una dieta e l'assunzione di integratori che risolsero subito il problema dei dolori addominali, del tutto slegati dal tumore al fegato (una vecchia cisti benigna mai diagnosticata).

Da allora mi sono rivolto ad Anthony più volte, chiedendo consulenze per mia moglie e per i miei figli, e ho sempre ricevuto consigli utili. Ho anche inviato ad Anthony i miei pazienti più curiosi, quelli dalla mente più aperta, con riscontri estremamente positivi da ognuno di loro. Da dove arrivi tale conoscenza è una questione che lascio alla tua interpretazione. Io credo che arrivi dalla stessa frequenza delle intuizioni, solo a un volume più alto. Del resto lo stesso Anthony la descrive come una voce che gli parla all'orecchio.

Quando Anthony mi ha detto che aveva scritto un libro, ho fatto salti di gioia: finalmente potevo sentire da un individuo con straordinarie capacità di guarigione come funziona questa dote, sentire la sua storia e le sue esperienze. E

leggendo questo libro sono rimasto sbalordito: è scritto bene, è sincero, interessante, umile e affascinante. Non riuscivo a smettere. E sono molto felice per te che, leggendolo, potrai godere di questa esperienza, un viaggio nella mente e nell'anima di un vero guaritore, che è molto più avvincente di un viaggio nello spazio.

Spero che questo libro ti piaccia quanto è piaciuto a me.

Con amore
Dottor Alejandro Junger

Autore del best seller internazionale *Clean – Depurare, rigenerare, ringiovanire*, di *Clean Eats* [Depurarsi mangiando] e *Clean Gut* [Depurare l'intestino], ai vertici delle classifiche del *New York Times*

INTRODUZIONE

Sei disorientato dalle informazioni contraddittorie sulla salute che circolano e vorresti avere una guida chiara?

Sei spaventato dalla diffusione di malattie come il cancro e cerchi strumenti di prevenzione?

Vuoi dimagrire? Vuoi apparire e sentirti più giovane? Avere più energia? Aiutare una persona malata che ti è cara? Salvaguardare il benessere della tua famiglia?

Hai provato di tutto, sei andato ovunque e il tuo stato di salute non ha ancora raggiunto il livello che desideri? Vuoi essere rassicurato sul fatto che non sei tu la causa della tua sofferenza e che non l'hai immaginata?

Vuoi sentirti di nuovo te stesso? Riconquistare l'equilibrio e la chiarezza mentale? Ottenere un supporto spirituale e attingere al potenziale della tua anima?

Vuoi migliorarti per affrontare le sfide del Ventunesimo secolo?

In tal caso, questo è il libro che fa per te. Non troverai da nessun'altra parte le risposte a queste domande.

Questo libro è diverso da tutto ciò che hai letto finora. Non troverai citazioni su citazioni, riferimenti a ricerche su ricerche, perché questo libro offre informazioni nuove, avanzate, che arrivano direttamente dal cielo. Nei punti in cui cito numeri e altri dettagli di tipo statistico – per esempio quante persone soffrono di una determinata patologia – i fatti che riporto arrivano dallo Spirito, una fonte di cui parlerò in modo approfondito nel Capitolo 1, "Le origini di Medical Medium". Per quei rari casi in cui lo Spirito mi ha rinviato a fonti terrene per particolari dettagli, troverai i riferimenti nelle note alla fine del libro. Alcune nozioni che espongo sono confermate da scoperte scientifiche, ma la scienza ha ancora molto da scoprire. Tutto ciò che condivido in queste pagine deriva da un'autorità superiore, che è l'essenza della compassione e vuole che tutti guariscano e vivano al massimo delle proprie potenzialità.

Questo libro svela molti dei più preziosi segreti medici dello Spirito, è la risposta a chiunque soffra di una patologia cronica o di una malattia misteriosa

che i medici non sono stati in grado di guarire. Tuttavia non si rivolge semplicemente alle persone malate, ma a ogni abitante del Pianeta.

In materia di salute, le tendenze e le mode vanno e vengono. Quando una tendenza è popolare, ha un impatto molto persuasivo sulla coscienza delle persone, poi però si afferma una nuova moda che soppianta la vecchia, e noi siamo troppo distratti dalla sua luccicante confezione per accorgerci che ha gli stessi, errati concetti di quelle che l'hanno preceduta. Ogni decennio che passa, dimentichiamo gli errori medici del periodo precedente e così la storia si ripete.

A differenza di altri libri sulla salute che ripropongono le stesse vecchie teorie presentandole in una nuova veste con nomi accattivanti, le pagine che seguono contengono una guida inedita per la guarigione che lo Spirito sta rivelando per la prima volta.

L'ACCELERAZIONE

Lo Spirito usa il termine *Accelerazione* per definire l'epoca attuale. Mai prima d'ora la civiltà ha avuto cambiamenti a un ritmo così veloce.

La tecnologia ha rivoluzionato quasi ogni ambito della nostra vita. Viviamo in un'epoca di opportunità e di prodigi stupefacenti. Ma è anche un'epoca di pericoli. Nel tempo che impieghiamo a elaborare mentalmente un'informazione questa è già superata. È tutto così incalzante che sentiamo la necessità di essere sempre un passo avanti. Insieme alle aggiornatissime informazioni arrivano anche richieste più pressanti e maggiori responsabilità, insidiose per la salute. Il progresso così rapido ha un prezzo: a volte ci rende più vulnerabili senza che ce ne rendiamo conto.

Questi cambiamenti coinvolgono tutto il genere umano e sono soprattutto le donne a subirne le conseguenze, è sulle donne che gravano le maggiori aspettative nel nostro tempo, donne i cui corpi sono spesso sottoposti a una pressione estrema. E non è un caso che le malattie croniche siano un problema così diffuso, sia tra le donne, sia tra gli uomini.

Se non interrompiamo il flusso costante d'informazioni errate, se non riconosciamo ciò attraverso cui sono passati i nostri antenati e non cambiamo rotta, allora le prossime generazioni dovranno sopportare sofferenze inutili. Per adeguarci ai tempi che cambiano, per sopravvivere, dobbiamo imparare ad adattarci, e l'unico modo per farlo è proteggere la nostra salute.

Oggi la tendenza più diffusa nei libri che parlano di malattie croniche è consigliare ai lettori di eliminare dalla loro alimentazione i cibi che possono causare infiammazioni, tutto qui. Le informazioni che circolano non spiegano le

cause delle malattie autoimmuni o dei disturbi cronici, né come risolvere il problema alla radice. È per questa ragione che le persone continuano a essere malate.

Ma esistono spiegazioni veritiere che lasciano perplessi i medici, così come esistono metodi efficaci per affrontare le sfide dell'era contemporanea.

Questo libro è una guida a una liberazione autentica. L'ho scritto per consentirti di guarire veramente e per evitare di farti risucchiare dalle tendenze, dalle mode, dalle mezze verità, dagli errori, dalle distrazioni e dagli inganni che riguardano la salute e il benessere. L'ho scritto perché tutti noi possiamo aiutare i bambini di oggi a diventare adulti sani.

Io non sono affatto contrario alla scienza, non dubito che siamo fatti di atomi, o che la Terra abbia miliardi di anni, e non metto in discussione la validità del metodo scientifico. Sono anzi convinto che la comunità scientifica un giorno *confermer*à le cose che so e i segreti contenuti in questo libro.

Se tu o una persona che ami siete malati, pensi di voler aspettare venti, trenta o magari cinquant'anni per avere le risposte giuste? Potresti sopportare che tuo figlio o tua figlia cresca con lo stesso problema di salute che hai tu e debba convivere con gli stessi limiti della medicina con cui ti sei scontrato tu?

È la ragione per cui questo libro è stato pubblicato, affinché *tu* possa leggerlo subito.

COME USARE QUESTO LIBRO

Sono molti i motivi che possono spingerti a leggere questo libro. Magari un medico ti ha fatto una diagnosi e vuoi sapere cosa c'è dietro quell'etichetta. Magari hai dei sintomi che non sai spiegare e stai cercando delle risposte. Magari sei un professionista sanitario o hai una persona cara che sta male e vorresti sapere qual è il modo migliore per aiutarla. O magari hai un interesse generale per la salute e il benessere e vuoi imparare a tirare fuori il meglio di te e perseguire lo scopo della tua vita.

Questo libro contiene informazioni preziose per tutti, a prescindere dal programma alimentare, dalla dieta o dal sistema di convinzioni sul cibo che si mette in pratica. Si rivolge a chiunque voglia accedere ai livelli di conoscenza più avanzati attualmente disponibili in materia di guarigione.

Il libro è così articolato: nella Parte I, "La genesi", spiego chi sono e di cosa mi occupo. Leggerai del mio contatto con lo Spirito e del mio lavoro per aiutare le persone a guarire dai misteriosi fattori che le inchiodano alla malattia, a tornare a vivere e a prevenire futuri problemi di salute. In questa parte discuto

anche della *malattia del mistero* e spiego perché è molto più pervasiva di quanto si creda.

La conoscenza e la verifica sono due degli strumenti più potenti per la guarigione, perciò i capitoli della Parte II e della Parte III sono dedicati all'esposizione delle verità che si celano dietro decine di malattie.

La Parte II, "L'epidemia nascosta", tratta del virus di Epstein-Barr, un agente patogeno spesso trascurato che si nasconde dietro malattie debilitanti come la fibromialgia, la sindrome da stanchezza cronica, la sclerosi multipla, l'artrite reumatoide, i disturbi della tiroide e altre patologie. I vari ceppi e stadi del virus di Epstein-Barr affliggono molte persone, specialmente donne, in tanti modi diversi: è la malattia del mistero più misteriosa in assoluto.

La Parte III, "I segreti che si celano dietro altre malattie del mistero", esamina patologie che abitualmente non vengono comprese e ne descrive le varie cause, spesso sorprendenti. È urgente che queste informazioni raggiungano il maggior numero possibile di persone.

Alla fine di ogni capitolo della Parte II e della Parte III troverai anche suggerimenti mirati per la guarigione, tra cui i cibi e gli integratori consigliati per ogni specifica malattia – ti invito a consultare il tuo medico o il tuo terapeuta per stabilire la posologia degli integratori.

Infine, nella Parte IV, "Come puoi guarire finalmente", svelo i veri segreti per avere una salute perfetta: sono le importanti tessere del puzzle che mancano nella concezione attuale della salute. La Parte IV tratta di recupero, prevenzione e realizzazione di sé; vi troverai quindi risorse preziose, sia che tu voglia liberarti da una malattia, sia che tu voglia passare da uno stato di salute buono a uno ottimo, o coltivare ed esprimere al meglio il tuo io. Queste risorse includono suggerimenti per una digestione ottimale e una depurazione terapeutica, indicazioni sugli ingredienti nascosti che possono danneggiare la tua salute e sugli alimenti più benèfici che puoi trovare nel Pianeta, opzioni per disintossicarsi e istruzioni per usare tecniche spirituali, come la meditazione per la guarigione dell'anima e l'invocazione degli angeli per avere il loro supporto.

In varie parti del libro leggerai storie vere di miei clienti che si sono rimessi in piedi – alcuni in senso letterale – dopo aver combattuto con problemi fisici e spirituali; anche se ho cambiato i nomi e i dettagli che avrebbero permesso d'identificarli, l'anima di ciascuna esperienza rimane. Spero che ogni storia possa offrirti il conforto di non essere solo, così come mi auguro che il tuo futuro sarà luminoso.

In inglese, il termine *quicken* non significa solo "accelerare", ma anche "mettersi in attività". Storicamente si riferisce ai primi cenni di movimento del

feto nel grembo materno. Il che significa che l'epoca dell'Accelerazione non è segnata soltanto dalla rapidità, è anche un momento di rinascita.

Sta sorgendo un nuovo mondo. Se vogliamo esserne all'altezza, e non cadere in preda ai pericoli che accompagnano i rapidi cambiamenti, dobbiamo adattarci. Ogni parola di questo libro è scritta per aiutarti in questo processo.

A me interessa aiutare le persone a stare meglio. Ho aiutato decine di migliaia di persone a guarire dalle malattie che le affliggevano, a prevenirne di ulteriori e a vivere una vita intensa; adesso voglio condividere questi successi con un pubblico più ampio.

Noterai che spesso nel libro uso l'espressione "comunità mediche": mi riferisco alle comunità di medicina convenzionale e alternativa, ma anche ai nuovi campi della medicina integrativa e funzionale. Non mi schiero con nessuno di essi e non punto il dito contro nessuno. Le informazioni contenute nel libro sono neutrali e indipendenti. Vorrei che i terapeuti e i guaritori si impadronissero di questa conoscenza per imparare ad aiutare più persone. Vorrei che *tu* ti impadronissi di questa conoscenza per imparare a guarire te stesso. Questo libro dice la verità.

Non siamo forse tutti alla ricerca della verità? La verità sul nostro mondo, sull'universo? La verità su noi stessi, sulla vita, sul motivo per cui siamo qui, sul nostro scopo?

Quando siamo malati ci mettiamo in discussione, ci sentiamo tagliati fuori dalla vita, dallo scopo per cui siamo venuti al mondo. Dubitiamo delle verità fondamentali, come la capacità del corpo di guarire, perché non siamo ancora entrati in contatto con le vere cause che si celano dietro la nostra malattia. Passiamo da un medico all'altro, da una comunità medica all'altra, cercando delle risposte. Arriviamo a perdere fiducia nella vita.

Quando stiamo bene, però, i dubbi svaniscono. Abbiamo l'energia che ci serve per dedicarci al vero scopo della nostra vita, ci osserviamo trasformarci, crediamo di nuovo nel bello della vita. Entriamo in contatto con le leggi dell'universo, a cominciare dalla legge del rinnovamento.

La verità sul mondo, su noi stessi, sulla vita, sul nostro scopo si riduce alla guarigione.

E la verità sulla guarigione è ora nelle tue mani.

PARTE I

LA GENESI

CAPITOLO 1

Le origini di Medical Medium

In questo libro rivelo verità che non scoprirai da nessun’altra parte. Non le sentirai dal tuo medico, non le leggerai in altri libri e non le troverai sul web. Sono segreti che non sono ancora venuti alla luce: io li svelo adesso per la prima volta.

Non sono un medico, non ho una formazione scientifica, ma posso spiegarti cose sulla tua salute che nessun altro può spiegarti. Posso darti chiarimenti su malattie croniche e misteriose che spesso i medici diagnosticano in modo errato, o curano in modo sbagliato, o alle quali affibbiano delle etichette senza comprendere davvero quali siano le cause dei sintomi.

Da quand’ero piccolo aiuto le persone a guarire con le intuizioni che condividerò con te in queste pagine. È tempo che anche tu impari questi segreti.

È questa l’indicazione che mi ha dato lo Spirito.

UN OSPITE INATTESO

La mia storia comincia all’età di quattro anni.

Una domenica mattina, al risveglio, sento la voce di un uomo anziano. La sento al mio orecchio destro. È molto chiara.

Mi dice: “Sono lo Spirito dell’Altissimo. Non esiste altro spirito sopra di me oltre a Dio.”

Sono confuso e spaventato. C’è qualcuno nella mia camera? Apro gli occhi e mi guardo intorno, ma non vedo nessuno. “Forse fuori c’è qualcuno che sta parlando o sta ascoltando la radio”, penso.

Mi alzo e vado alla finestra. Non c’è nessuno, è troppo presto. Non capisco cosa stia succedendo e non sono sicuro di volerlo capire.

Corro al piano di sotto per stare con i miei genitori e sentirmi al sicuro, non dico nulla della voce che ho sentito. Ma nel corso della giornata avverto sempre

più forte la sensazione di essere osservato.

La sera mi siedo al mio posto a tavola, vicino a me ci sono i miei genitori, i miei nonni e altri membri della mia famiglia. Mentre mangiamo, all'improvviso vedo uno strano uomo in piedi dietro mia nonna; ha la barba e i capelli grigi e indossa una specie di vestaglia marrone. Immagino che sia un amico di famiglia venuto a cenare con noi, ma invece di sedersi continua a stare in piedi dietro mia nonna… e guarda solo me.

Poco a poco, dato che nessuno dei miei familiari sembra far caso alla sua presenza, mi rendo conto che sono solo io a vederlo. Quando volgo lo sguardo nella sua direzione, è ancora lì che mi fissa. Le sue labbra non si muovono, ma io riesco a sentire la sua voce al mio orecchio destro, la stessa voce che ho sentito al risveglio. Questa volta dice, con tono rassicurante: "Sono qui per te."

Smetto di mangiare.

"Qualcosa non va?", chiede mia madre. "Non hai fame?"

Non rispondo, continuo solo a guardare quell'uomo, che solleva il braccio destro e mi fa segno di avvicinarmi a mia nonna. Sento l'istinto irresistibile di seguire le sue istruzioni, perciò mi alzo e vado da mia nonna.

Lui mi prende la mano e la posa sul petto di mia nonna, che sta mangiando. La nonna si ritrae di scatto e mi chiede: "Che cosa stai facendo?".

L'uomo con i capelli grigi mi guarda. "Dille: 'cancro ai polmoni.'"

Sono spiazzato, non so nemmeno cosa significhi "cancro ai polmoni". Cerco di dirlo, ma mi esce solo un mormorio.

"Dillo ancora", mi suggerisce la voce. "Cancro."

"Cancro", ripeto.

"Ai polmoni."

"Ai polmoni", ripeto.

L'intera famiglia adesso mi sta fissando. Io guardo ancora l'uomo con i capelli grigi.

"Ora di': 'La nonna ha il cancro ai polmoni.'"

"La nonna ha il cancro ai polmoni", dico.

Sento un rumore di posate a tavola.

L'uomo con i capelli grigi prende la mia mano dal petto della nonna e la posa dolcemente lungo il mio fianco, poi si gira e inizia a salire dei gradini che prima non c'erano. Si volta e dice: "Sentirai sempre la mia voce, ma non mi vedrai più. Non devi preoccuparti." Continua a salire fino ad attraversare il soffitto di casa, poi *scompare*.

La nonna mi guarda. "Hai detto veramente quello che credo di aver sentito?".

C’è panico a tavola. La situazione è assurda per molte ragioni, a cominciare dal fatto che la nonna, per quanto ne sappiamo, sta bene. Non ha avuto alcun problema e non ha consultato un medico.

Il mattino seguente mi sveglio… e sento ancora quella voce: “Sono lo Spirito dell’Altissimo. Non esiste altro spirito sopra di me oltre a Dio.” Come il mattino precedente, mi guardo intorno ma non vedo nessuno.

Da quel giorno, immancabilmente, ogni mattina succede la stessa cosa.

Nel frattempo mia nonna è turbata da ciò che le ho detto. Pur sentendosi bene, prende appuntamento per un controllo generale. Qualche settimana dopo va dal medico e una radiografia al torace rivela che ha un cancro ai polmoni.

LA VOCE

Il visitatore misterioso continua a salutarmi ogni mattina e io comincio a prestare attenzione al suono della sua voce. È limpida, a metà tra il baritono e il tenore, leggermente bassa ma non *proprio* bassa. È profonda e sonora. Anche se la sento all’orecchio destro, il suono si propaga e l’effetto è stereofonico.

È difficile stabilire la sua età. A volte sembra la voce di un ottantenne eccezionalmente forte e sano, come l’uomo con i capelli grigi che ho visto a cena, a volte sembra che abbia migliaia di anni. Per certi aspetti è una voce rassicurante, tuttavia non riesco ad abituarmi alla sua presenza.

Altri medium a volte sentono delle voci interiori, ma la mia non è interna. Mi parla da fuori, all’orecchio destro, come se avessi qualcuno accanto a me. E non riesco a oppormi alla sua presenza.

Posso limitarla fisicamente: quando copro l’orecchio con la mano il suono della voce si attenua; appena la tolgo, il volume è di nuovo alto.

Chiedo al visitatore di smettere di parlarmi. All’inizio glielo chiedo cortesemente, poi con tono più risoluto.

Ma non importa quel che dico. Lui continua a dire ciò che vuole.

LO SPIRITO DELL’ALTISSIMO

Inizio a chiamare la voce per nome: lo Spirito dell’Altissimo, per abbreviare a volte lo chiamo solo *Spirito* o *Altissimo*.

Dall’età di otto anni, lo sento continuamente durante il giorno. Mi parla della salute fisica di ogni persona che incontro.

A prescindere da dove sono o da cosa sto facendo, mi parla dei dolori, dei

disturbi e delle malattie di chiunque si trovi accanto a me, e di cosa quella persona avrebbe bisogno per stare meglio. Questa raffica ininterrotta d'informazioni così delicate è estremamente stressante.

Chiedo allo Spirito di smettere di dirmi quelle cose, non le voglio sapere. Lui mi spiega che sta cercando di insegnarmi più cose possibili e che non c'è neanche un minuto da perdere. Quando gli dico che per me è troppo faticoso, mi ignora.

Scopro però che *posso* intrattenere una qualche conversazione con lui. Quando sono grande abbastanza da formulare domande fondamentali, gli chiedo: "Chi sei? *Cosa* sei? Da dove vieni? E perché sei qui?".

Lo Spirito risponde: "Innanzi tutto ti dirò cosa non sono. Non sono un angelo, e non sono una persona. Non sono mai stato un essere umano. E non sono nemmeno uno 'spirito guida'."

Poi aggiunge: "Sono una *parola*."

Sbatto rapidamente le palpebre, cercando di assimilare quest'informazione. Tutto ciò che riesco a chiedere è: "Quale parola?".

"Compassione", risponde lo Spirito.

Non so bene cosa ribattere. Ma non ce n'è bisogno, perché lo Spirito continua a parlare: "Sono letteralmente l'essenza vivente della parola *compassione*. Siedo vicino a Dio."

"Non capisco. Vuoi dire che *sei* Dio?".

"No", risponde la voce. "Vicino a Dio siede una parola e quella parola è compassione. Io sono quella parola. Una parola vivente. La parola più vicina a Dio."

Scuoto la testa. "Com'è possibile che tu sia solo una parola?".

"Una parola è fonte di energia. Alcune parole hanno un potere immenso. Dio riversa la sua luce nelle parole come me e v'infonde l'alito della vita. Io sono *pi*ù di una parola."

"C'è qualcun altro come te?", chiedo.

"Sì: Fede, Speranza, Gioia, Pace, e altre. Sono tutte parole viventi, ma io siedo sopra di loro, perché sono più vicino a Dio."

"Anche queste parole parlano alle persone?".

"Non come io parlo a te. Queste parole non sono udite dall'orecchio, vivono nel cuore e nell'anima di ogni persona. Come me. Parole come gioia e pace non stanno da sole nel cuore, richiedono compassione per essere complete."

"Perché la pace non può stare da sola?", chiedo. Molte volte, da quando lo Spirito è entrato nella mia vita, ho desiderato la pace e il silenzio.

“La compassione è la comprensione della sofferenza”, spiega lo Spirito. “Non esiste pace, gioia o speranza se coloro che soffrono non sono compresi. La compassione è l’anima di quelle parole, senza di essa sono vuote. La compassione le riempie di verità, onore e scopo. *Io* sono la compassione e nessun altro siede sopra di me oltre a Dio.”

Cercando di comprenderne il senso, chiedo: “Allora cos’è Dio?”.

“Dio è una parola. Dio è *amore*, che è sopra a ogni altra parola. Dio è anche *pi*ù di una parola, perché Dio ama tutti. Dio è la fonte di esistenza più potente.

“Le persone possono amare, ma non amano tutti incondizionatamente. Dio ama in questo modo.”

È troppo per me. Termino la conversazione con una domanda personale: “Parli anche con qualcun altro?”. “Perché se lo fai”, penso, “andrò a cercare le altre persone con cui parli per non sentirmi così solo.”

“Gli angeli e altri esseri si rivolgono a me per avere una guida. Io offro le lezioni e la saggezza di Dio a tutti coloro che desiderano ascoltare”, risponde lo Spirito. “Ma qui sulla Terra, parlo direttamente solo a te.”

IO E LA MIA OMBRA

Come puoi immaginare, tutto ciò è difficile da recepire a otto anni. Altri medium hanno avuto esperienze sconvolgenti in tenera età, ma nessuna di esse è paragonabile alla mia.

Essere in grado di sentire con chiarezza la voce di uno spirito continuamente e dialogare liberamente con lui è un fatto eccezionale persino tra i medium. Ancora più insolito che quella voce provenga dall’esterno, per cui è una fonte indipendente dai miei pensieri. È come avere qualcuno che mi segue ovunque e continua a dirmi cose che in realtà non vorrei sentire sulla salute delle persone che mi stanno accanto.

Il lato positivo è che ricevo informazioni sulla salute estremamente accurate, molto più di qualunque altro medium vivente. In aggiunta, sono regolarmente informato sulla *mia* salute, una cosa molto rara; anche i medium più famosi della storia di norma non possono leggere le proprie condizioni. Inoltre, le informazioni che ricevo sono più avanzate di decenni rispetto alle cognizioni delle comunità mediche.

Il lato negativo più importante è che non ho privacy. All’età di otto anni, passo una settimana a costruire una diga nel torrente vicino a casa mia. Lo Spirito mi dice che è una pessima idea e che allagherò il prato del vicino.

“Andrà tutto bene”, dico.

Poi viene un acquazzone, il torrente si ingrossa e allaga il prato del vicino. Mentre lui mi urla dietro, sento la voce al mio orecchio che dice: “Ti avevo avvisato. Non mi hai dato ascolto.” Ovviamente questo non fa che peggiorare la situazione.

Lo Spirito osserva costantemente ogni mio movimento e mi indica cosa devo e cosa non devo fare, il che rende quasi impossibile avere un’infanzia normale. Nello stesso anno in cui costruisco la diga, vengo informato di ogni dettaglio della salute fisica ed emotiva del mio migliore amico, della ragazzina per cui mi sono preso una cotta e persino della mia maestra, che sta soffrendo per la tormentata relazione con il suo fidanzato. Posso leggere ogni dettaglio, ed è una vera agonia.

Nessuno può offrirmi conforto, e lo Spirito mi dice di aspettarmi il peggio.

“Le sfide più ardue devono ancora arrivare.”

“Che cosa intendi dire?”, chiedo.

“Solo una o due persone ogni secolo hanno questo dono”, dice. “Non è la classica capacità sensitiva o intuitiva. È qualcosa a cui molti non riuscirebbero a sopravvivere. Scoprirai che è quasi insopportabile non poter vivere come una persona normale, tanto meno come un normale adolescente. Alla fine vedrai quasi esclusivamente la sofferenza degli altri, e dovrai trovare il modo di adeguarti. Altrimenti, è probabile che tu voglia porre fine alla tua vita.”

LEGGERE I CORPI

Lo Spirito diventa il mio migliore amico e al contempo la mia croce. Apprezzo che mi stia addestrando al lavoro che i poteri superiori hanno scelto per me, tuttavia lo stress che mi provoca è indescrivibile.

Un giorno mi dice di andare in un grande e bellissimo cimitero vicino casa. “Voglio che ti fermi sopra quella tomba”, mi indica, “e che immagini com’è morta quella persona.”

È una richiesta molto strana da fare a un bambino di otto anni. A quel punto, però, sono così bombardato da informazioni sulla salute di amici, familiari e sconosciuti che provo a vederlo come uno dei tanti casi che mi vengono sottoposti. E con l’aiuto dello Spirito, sono in grado di fare ciò che mi chiede.

Questo aggiunge una dimensione ulteriore al mio dono: lo Spirito non si limita a informarmi verbalmente dei problemi di salute di una data persona, ma mi aiuta anche a visualizzare esami diagnostici del corpo di quella persona.

Per anni vado nei cimiteri a svolgere questo esercizio con centinaia di defunti. Divento così abile che posso sentire quasi istantaneamente se qualcuno è

morto per un attacco di cuore, un colpo apoplettico, un cancro, una malattia al fegato, un incidente d'auto, suicidio o omicidio.

Oltre a ciò, lo Spirito mi insegna a guardare in profondità nei corpi viventi. Mi promette che, quando l'addestramento sarà concluso, riuscirò a esaminare e a leggere il corpo di *chiunque* con estrema precisione.

Tutte le volte che mi sento stanco o desidero fare qualcosa di più divertente, lo Spirito mi dice: "Un giorno gli esami diagnostici che farai alle persone potranno decidere della loro vita e della loro morte. Potrai dire se i polmoni di una persona stanno per collassare o se un'arteria sta per ostruirsi bloccando l'afflusso del sangue al cuore."

Una volta replico: "Ma a chi importa? Perché è importante? Perché dovrebbe importare a me?".

" *Deve* importarti", risponde lo Spirito. "Tutto ciò che facciamo qui sulla Terra è importante. Le buone azioni che compi sono importanti per la tua anima. Devi prendere molto seriamente questa responsabilità."

AUTOGUARIGIONE

A nove anni, mentre gli altri ragazzini vanno in bicicletta e giocano a baseball, io vedo costantemente malattie nelle persone che mi circondano e ascolto lo Spirito che mi indica di cosa hanno bisogno per stare meglio. Sto imparando quali sono gli errori degli adulti nell'ambito della loro salute e quali azioni esattamente dovrebbero intraprendere per guarire… ma che di rado intraprendono.

A questo punto sono così pieno di conoscenze relative alla salute che mi è difficile non cominciare a metterle in pratica.

L'opportunità si presenta quando mi ammalo io stesso. Una sera esco a cena con la mia famiglia e, ignorando le solite raccomandazioni alimentari dello Spirito, scelgo un piatto che mi provoca un'intossicazione. Rimango a letto per due settimane, senza riuscire a trattenere niente di ciò che mangio. I miei genitori mi portano dal medico e una sera, quando la situazione peggiora, persino al pronto soccorso, ma la febbre e i dolori all'addome non si placano.

Alla fine lo Spirito si manifesta nel mio delirio e mi dice: "*Escherichia coli*." Poi mi ordina di andare a casa di mio nonno e raccogliere una cassetta di pere nostrane dal suo albero. Lo Spirito mi dice di non mangiare nient'altro che queste pere mature e che guarirò.

Seguo i suoi consigli e guarisco rapidamente.

LICENZIALO, DIO

A dieci anni, cerco di aggirare lo Spirito e interagire direttamente con il suo Capo. Immagino di non poter rivelare a Dio i miei veri desideri con la preghiera perché lo Spirito mi sentirebbe, così mi arrampico sugli alberi più alti che riesco a trovare per avvicinarmi il più possibile a Lui e incido dei messaggi sui tronchi.

Uno dei primi messaggi è questo: “Dio, io amo lo Spirito ma è tempo di liquidare l’intermediario.”

Dopodiché, pongo domande molto schiette:

“Dio, perché le persone devono ammalarsi?”.

“Dio, perché non puoi occuparti *tu* della loro salute?”.

“Dio, perché devo essere *io* ad aiutare le persone?”.

A me sembrano domande molto ragionevoli, ma non ricevo alcuna risposta.

Quindi trovo alberi ancora più alti e, sfidando il pericolo, mi arrampico fino ai rami superiori nella speranza che la mia temerarietà attiri l’attenzione di Dio. Questa volta incido richieste per un suo intervento diretto:

“Dio, ti prego, restituiscimi il silenzio.”

“Dio, non voglio più sentire lo Spirito. Mandalo via.”

Mentre incido la frase “Dio, liberami”, mi scivola il piede e quasi cado dal ramo. “*Non* intendevo *quel* genere di libertà!”, penso. Poi scendo piano in sicurezza fino a toccare terra, sconfitto.

Nessuno di questi messaggi cambia la situazione. Lo Spirito continua a parlarmi. Se sa dei miei tentativi di sovvertire la sua autorità, è così cortese da non farne cenno. C’è un lavoro più importante da fare.

PRIMI CLIENTI

A undici anni voglio fare qualcosa di produttivo e divertente che mi distragga dalla voce che mi parla all’orecchio, così trovo un lavoro come portatore di mazze in un campo da golf.

Tuttavia non è così facile abbandonare il mio dono. Mentre porto le mazze, non posso fare a meno di parlare ai golfisti delle loro condizioni. Spesso noto rigidità alle articolazioni, ginocchia doloranti, lesioni all’anca, tendiniti e altri problemi prima ancora che li notino loro.

Perciò dico: “Il tuo swing è un po’ debole, ma non c’è da stupirsi considerando il tuo tunnel carpale.” Oppure: “Giocheresti meglio se curassi quell’infiammazione all’anca sinistra.”

I golfisti mi guardano sbalorditi e chiedono: “Come fai a saperlo?”. Poi mi chiedono consigli per stare meglio e io dico loro cosa mangiare, quali comportamenti modificare, quali terapie provare e così via.

Dopo aver fatto il portatore di mazze per diversi anni, sento il bisogno di cambiare. Decido che, se proprio devo consigliare alimenti e integratori per guarire, tanto vale lavorare in un posto che li vende. Così trovo un impiego come magazziniere in un supermercato locale.

I clienti vengono a chiedermi consigli tutte le volte che lo desiderano e io, per aiutarli, tolgo tempo al riempimento degli scaffali; ma al proprietario del supermercato non dispiace che io interrompa regolarmente il mio lavoro perché gli porto nuovi acquirenti. Tra l’altro, anche lui è mio cliente.

È un po’ bizzarro dare consulenze sulla salute tra i corridoi di un supermercato. E anche difficile, perché la disponibilità d’integratori è ancora scarsa e la varietà degli alimenti è limitata. Lo Spirito continua a dirmi che, nell’arco di una ventina d’anni, i supermercati offriranno una gamma di prodotti più ampia per la salute delle persone. Nel frattempo mi aiuta a essere creativo con i piani terapeutici, e in realtà mi piace accompagnare un cliente verso lo specifico prodotto di cui ha bisogno per stare meglio.

UN GRANDE POTERE COMPORTA UN GRANDE SENSO DI COLPA

A quattordici anni, se mi trovo su un autobus o su un treno, a volte noto un problema di salute nel tizio seduto di fronte a me, così gli poso una mano su una spalla e gliene parlo. In qualche caso le persone reagiscono con gratitudine, altre volte mi accusano di invadere la loro privacy, di aver rubato le loro analisi mediche o cose anche peggiori. È difficile sopportare quel livello di sfiducia e ostilità, specialmente per un adolescente.

Man mano che cresco, imparo a scegliere con maggiore cautela le persone a cui dare un aiuto non richiesto. Se vedo qualcuno regolarmente, l’impulso di dirgli quel che so è irresistibile. Quindi prendo l’abitudine di leggere innanzi tutto lo stato emotivo di una persona, per stabilire se posso avvicinarla, e questo espediente riduce il numero di situazioni spiacevoli.

Se invece si tratta di uno sconosciuto, di solito tengo per me ciò che noto, ma quelle informazioni diventano un vero e proprio fardello. Durante l’adolescenza, mi sento sempre più responsabile delle mie azioni, così se qualcuno è in pericolo a causa di una disfunzione renale, o un cancro, e io non faccio nulla per aiutarlo, una parte di me pensa che sia colpa mia se quell’individuo finirà per ammalarsi gravemente o addirittura morire. E poiché questo accade centinaia di volte ogni

giorno, il senso di colpa e di responsabilità diventa insopportabile.

TENTATIVI DI FUGA

Man mano che passano gli anni della mia adolescenza, la vita diventa sempre più difficile per me. Per esempio, per rilassarsi ed evadere dalla realtà molti guardano la televisione, se la guardo io vedo le condizioni di salute di ogni persona che appare sullo schermo: automaticamente faccio un esame diagnostico di ogni persona che ha bisogno d'aiuto, anche se non sa di avere una malattia. Poiché mi succede di continuo, per me guardare la televisione è spossante, tutt'altro che uno svago.

Quando vado al cinema è anche peggio. Leggo in maniera irrefrenabile le condizioni di salute di ogni persona che sta nella mia fila, nella fila di fronte a me, nella fila dietro di me e così via.

E non è finita. Leggo le condizioni di salute delle persone che sono *nel film*. Sono in grado di determinare lo stato di salute di ogni attore sia durante le riprese sia nel momento presente. Immagina come ci si sente ad andare al cinema con una ragazza ed essere bombardato da informazioni mediche sulle persone che ti circondano e che appaiono sullo schermo.

Considerando che sentirsi diverso da tutti gli altri è l'ultima cosa che un adolescente desidera, questo periodo è particolarmente pesante. Il mio senso di alienazione e la responsabilità che grava sulle mie spalle mi portano ad avere impulsi di ribellione adolescenziale. Provo a fuggire dal mio "dono" in diversi modi.

Comincio a passare molto tempo nei boschi. La natura mi tranquillizza e in particolare apprezzo l'assenza di altre persone. Con l'aiuto dello Spirito, di giorno imparo a identificare diverse specie di uccelli, la sera lui mi insegna i nomi delle stelle, sia i nomi scientifici sia quelli assegnati da Dio. Non è una vera e propria fuga, perché lo Spirito m'insegna anche a riconoscere le erbe e i vegetali commestibili che crescono intorno a me – trifoglio nero, piantaggine, tarassaco, radice di bardana, bacche e petali di rosa canina, mele selvatiche, frutti di bosco – e come usarli a scopi terapeutici.

Sviluppo anche un interesse per la riparazione delle automobili. Mi piace aggiustare gli oggetti meccanici perché non richiedono un coinvolgimento emotivo. Anche se non riesco a riparare il motore di una Chevrolet scassata, la mia reazione non è neanche lontanamente paragonabile al senso di colpa che provo quando non riesco ad aiutare le persone perché la loro malattia è a uno stadio troppo avanzato per poterle guarire.

Ma anche questo hobby ha risvolti inattesi. Le persone cominciano a notare quel che sto facendo e vengono a dirmi: “Caspita, è fantastico! Puoi riparare la *mia* macchina?”. Non riesco a dire di no, specialmente perché la parte più gravosa del lavoro la svolge lo Spirito, individuando il guasto.

Un giorno, a quindici anni, sono in auto con mia madre e ci fermiamo a una stazione di servizio per fare benzina. Entro nell’officina e trovo un gruppo di meccanici che fissano un’automobile come se cercassero di risolvere un enigma.

“Che succede?” chiedo.

Uno degli uomini risponde: “Stiamo lavorando da settimane su questa macchina. Dovrebbe andare perfettamente, ma non riusciamo nemmeno a farla partire.”

Lo Spirito mi suggerisce immediatamente la soluzione. “Controllate i cavi dietro il parafiamma” riferisco. “Sepolto tra decine di altri cavi, ne troverete uno bianco che è rotto. Aggiustatelo e la macchina funzionerà bene.”

“È ridicolo!” esclama un altro.

“Che c’è di male a dare un’occhiata?” dice il primo. Così controllano e, infatti, trovano un cavo bianco spezzato a metà.

Mi guardano a bocca aperta.

“È tua questa macchina, o sei amico del proprietario?” chiede il meccanico scettico.

“No” rispondo. “Ho solo un talento per questo genere di cose.”

In un attimo riparano il cavo e provano a mettere in moto; l’automobile si avvia perfettamente. Uno dei meccanici comincia a saltellare a destra e a sinistra, un altro lo chiama “miracolo.”

La voce si sparge e in breve tempo alcune officine della mia città, e anche di alcune città vicine, mi usano come oracolo per localizzare i guasti di veicoli che sembrano irreparabili. Quando mi presento per assisterli, i meccanici che mi hanno chiamato – molto più grandi di me, con molti più anni di esperienza – sono sempre increduli. “Che ci fa qui un ragazzo di quindici anni?” chiedono. Quando finisco il lavoro, cambiano idea.

Così, invece di sfuggire alle responsabilità, ne acquisisco altre: oltre a guarire le persone, divento un medico per automobili.

La ciliegina sulla torta arriva quando capisco quant’è forte il legame emotivo che le persone sviluppano per le loro automobili; spesso investono più energie nel benessere dei loro veicoli che nella propria salute. A quel punto per me le automobili smettono di essere uno svago.

Provo a esprimere la mia ribellione in altre attività. Per esempio entro in un

gruppo rock, perché la musica alta mi aiuta a coprire la voce dello Spirito. A lui non piace. Aspetta pazientemente fino a quando finisco di fare baccano, poi ricomincia a commentare la salute delle persone che mi circondano.

Non c'è niente che riesca ad allontanarmi davvero dal mio dono. Diventa sempre più chiaro che sono inchiodato allo Spirito e a questo mio talento, e che non posso sfuggire alla missione che è stata predisposta per me.

INIZIO A IMPEGNARMI

Quando mi affaccio all'età adulta, grazie all'addestramento dello Spirito ho già letto ed esaminato indirettamente migliaia di persone e ne ho aiutate centinaia lungo il cammino.

Un giorno penso: "Ok, questa è la mano che mi è stata distribuita. Ho uno scopo speciale. Devo solo accettarlo, per ora."

Penso anche: "Non può continuare così per sempre. A un certo punto avrò finito di fare il mio dovere e sarò libero di vivere una vita normale." Lo Spirito non mi ha mai detto cose simili, ma ho bisogno di crederci per andare avanti.

Poco più che ventenne, comincio a impegnarmi sul serio in quello che lo Spirito continua a ripetermi che è il mio destino. Apro la porta a persone malate che vengono a cercare aiuto, scopro le vere cause della loro malattia e dico loro cosa devono fare per ritrovare la salute. Malgrado le lamentele per tutto lo stress che ho sopportato, è un lavoro appagante. Aiutare le persone mi fa stare bene.

In effetti, a volte quello che riesco a fare è così esaltante che mi concedo la sensazione di essere onnisciente. Per fare un esempio eloquente, una volta il mio vicino mi chiede una consulenza per sua moglie, che non può camminare né muovere le gambe; ha consultato decine di medici ma nessuno è stato in grado di aiutarla. Il mio vicino le dice "Guarda, sembra che Anthony se ne intenda di queste cose. Proviamo a sentire lui." Con le mie cure, nell'arco di un anno la donna recupera l'uso delle gambe.

Sono nell'orto a raccogliere delle cipolle quando il mio vicino arriva e dice: "Volevo giusto ringraziarti ancora una volta, Anthony. Abbiamo girato in lungo e in largo per consultare i migliori specialisti e non sono riusciti a fare nulla. È incredibile. Tu in qualche modo sapevi esattamente qual era il problema e qual era la cura di cui mia moglie aveva bisogno, e non sei nemmeno un medico. Non so come sia possibile."

Lo guardo con le cipolle in mano e rispondo: "È perché ho sempre ragione. Posso risolvere qualunque problema perché non sbaglio mai. Ricorda solo che ho e avrò sempre ragione." Poi mi volto, faccio qualche passo e metto il piede su

un rastrello da giardino, il manico mi colpisce in faccia così forte che cado a terra.

Mentre sono disteso, il mio vicino accorre preoccupato e si china su di me. Nel mio stato confuso, penso che sia il mio compagno perenne. “Spirito?” chiedo.

Lo Spirito dell’Altissimo risponde: “*Io* ho sempre ragione, *tu* hai sempre torto. Ricordatelo. *Io* ho sempre ragione. *Tu* hai sempre torto.”

Tutte le volte che rischio di diventare presuntuoso, ripenso a quel momento. Mi ricorda che, se è vero che alcune cose che faccio con l’aiuto dello Spirito possono essere considerate miracolose, io sono pur sempre una persona comune che può prendere decisioni sbagliate quando agisce per conto proprio.

LA SVOLTA

Quando arrivo all’età adulta, lo Spirito presume che io abbia superato il punto critico che nel corso dei secoli ha portato altre persone con il mio dono a togliersi la vita. Presume che io abbia accettato il fatto che per il resto della mia vita userò le mie abilità per aiutare gli altri. Il che dimostra che persino lo Spirito dell’Altissimo non può predire tutto quando entra in gioco il libero arbitrio.

Un giorno, in autunno inoltrato, sono in un rifugio al mare con la mia fidanzata – che diventerà mia moglie – e la mia cagnolina August (diminutivo di Augustine).

Ho August da un anno e le sono molto affezionato; ha sostituito il cane di famiglia, che aveva quindici anni, e come l’altro August è essenziale per il mio equilibrio mentale.

Siamo seduti davanti a una baia grande e profonda, l’acqua è ghiacciata e la corrente è molto forte. È l’ultimo giorno di vacanza e, con estrema riluttanza, cominciamo a prepararci ad abbandonare la pace di questo luogo appartato.

Tutto a un tratto, senza preavviso, la cagnolina salta nella baia. Sento che ha colto le mie emozioni, è come se dicesse: “Non dobbiamo andarcene per forza. Restiamo qui e continuiamo a giocare.”

Purtroppo il freddo e la corrente hanno la meglio su di lei e scivola subito lontano da noi.

Noi restiamo sulla riva e urliamo ad August di tornare indietro. Lancio delle pietre nell’acqua. È il nostro segnale speciale: tutte le volte che lancio delle pietre nell’acqua bassa lei torna a riva. Ma oggi la corrente la porta sempre più lontano.

August sarà a una quindicina di metri dalla riva. La vedo che lotta per tornare

ma perde la battaglia. Poi il freddo la gela a tal punto che smette di zampettare… e va giù.

Mi tolgo la giacca, gli stivali e i pantaloni e salto nell'acqua ghiacciata. Ho già percorso quattro metri quando lo Spirito dell'Altissimo mi dice: "Se continui, non ce la farai."

"Non mi interessa!" urlo. "Non voglio abbandonare August. Devo salvare il mio cane."

Nuoto per altri quattro metri e poi il freddo ha il sopravvento. Il mio corpo è paralizzato.

Lo Spirito mi dice: "È finita. Non puoi proseguire e non puoi tornare indietro. Non c'è niente da fare."

"Davvero? Mi privi di una vita normale e tranquilla, mi dedico anima e corpo al tuo lavoro di guarigione, e questo è tutto ciò che ottengo in cambio da te? Mi dici 'Non c'è niente da fare' e ci lasci morire?".

Tutta la rabbia e l'angoscia che avevo soffocato da quando avevo quattro anni esplodono. Mi sfogo con lo Spirito per gli anni di frustrazione repressa per questa continua tortura che ho sempre dovuto accettare come un "dono": essere diverso da tutti, sapere troppe cose su chiunque a un'età decisamente troppo precoce e sentirmi dire cosa fare della mia vita senza la minima possibilità di scegliere.

Dico allo Spirito: "Ho sopportato un peso enorme, ho sacrificato la mia infanzia, ho sperimentato i dolori e le sofferenze di tutti, mi sono preso la responsabilità di guarire migliaia di sconosciuti e mi prosciugo mentalmente e fisicamente ogni giorno. E ora mi dici che non posso nemmeno proteggere la mia famiglia? No, maledizione!" urlo, mentre le onde ghiacciate minacciano di inghiottirmi. "Se è questa la fine che vuoi farmi fare, così sia. Vado a riprendermi la mia August, oppure affogherò insieme a lei."

Passa un secondo che mi sembra lunghissimo. Paralizzato ed esausto, mi rendo conto che forse mi sono spinto troppo oltre. Ancora un istante senza un aiuto e seguirò il mio cane negli abissi. Volto la testa verso la riva per guardare un'ultima volta la ragazza con cui avevo intenzione di passare il resto della mia vita.

Lo Spirito mi dice: "Devi nuotare ancora sei metri."

Scioccato, grido: "Come?".

Con mia grande sorpresa, ritrovo le forze. Riprendo a nuotare. Nella mia mente continuo a gridare allo Spirito che merito di sopravvivere *con* la mia cagnolina, altrimenti moriremo entrambi.

Lo Spirito dichiara: "Ti porterò dal tuo cane. In cambio devi impegnarti con

me. Attraverseremo questa vita seguendo la strada che abbiamo il dovere di seguire. Tu devi accettare che è per il sacro potere di Dio che sei destinato a fare questo lavoro per il resto della tua vita."

"Va bene!" grido. "Affare fatto. Fammi recuperare August e lavorerò per te senza lamentarmi mai più."

Nuoto per i restanti sei metri. Lo Spirito mi suggerisce: "Trattieni il respiro e vai due metri sott'acqua, poi apri gli occhi."

Mentre trattengo il fiato, un'ondata di energia dilaga in tutto il mio corpo. All'improvviso sento di nuovo le gambe. Mi immergo per una profondità che mi sembra corrispondere a due metri, apro gli occhi e… vedo un angelo!

Non ho mai incontrato un angelo prima d'ora. L'immagine che vedo sembra una donna che non ha difficoltà a respirare sott'acqua, con una gloriosa fonte di luce dietro di lei, luce che irradia dai suoi occhi ed enormi, magnifiche ali luminose sulla schiena. Non c'è dubbio che si tratti di un essere divino.

E nelle sue braccia c'è August, circondato da una luce bellissima e rasserenante. Per un momento è come se il tempo si fermasse. La mia visione sott'acqua è sorprendentemente chiara e non ho paura né difficoltà a rimanere in apnea.

Prendo la mia cagnolina afferrandola per il collare. Poi *qualcosa* mi spinge verso l'alto insieme a lei ed entrambi risaliamo in superficie.

La baia è ancora ghiacciata e la corrente tenta ancora di strapparci con violenza alla terra e alla vita. Il vento soffia impetuoso. Quando riapro gli occhi, per un istante vedo lo Spirito in piedi sull'acqua: è la prima volta che lo vedo da quando avevo quattro anni.

"Non abbiamo molto tempo" dice. "L'angelo sta andando via."

Appena registro il fatto che tutto potrebbe essere perduto, sento nel mio corpo un'altra ondata di energia. Mentre comincio a nuotare nelle acque gelide verso la riva – tenendo stretta August, che sembra esanime – mi sento quasi come se qualcuno mi trainasse per portarmi in salvo. Io e il mio cane riusciamo a raggiungere la riva e la mia fidanzata, che piange per il sollievo.

Mentre mi trascino sulla sabbia pietrosa piango disperato, non perché senta lo stadio iniziale dell'ipotermia, ma perché temo che la mia cagnolina sia morta. Tutto ciò che riesco a pensare è "Fa' che sia ancora viva."

Lei apre gli occhi, boccheggia in cerca d'aria e torna alla vita. Da dietro le nuvole spunta il sole e un raggio di luce corre sull'acqua e illumina August. Guardo la luce e dico: "Grazie, Spirito."

A quel punto me ne rendo conto: da quando lo Spirito è entrato nella mia vita è la prima volta che lo ringrazio di qualcosa. Le battaglie che ho ingaggiato con

lo Spirito dell'Altissimo da quando avevo quattro anni devono finire. È tempo che accetti le carte che mi sono state date.

Anche prima di questo momento, innumerevoli persone bisognose d'aiuto si sono rivolte a me. Ora mi impegno a dedicare tutto me stesso ad aiutarle, senza riserve, per il resto della mia vita. Non devo fingere che le abilità che ho ricevuto in sorte non comportino dei problemi e siano solo una benedizione, tuttavia smetto di lamentarmi e finalmente accetto ciò che sono.

È in questo momento che assumo veramente il ruolo di Medical Medium.

IL PROCESSO

Una volta promesso di dedicarmi alla mia missione, sviluppo una routine che mi consenta di adempierla con la massima efficienza possibile.

Non è necessario che io sia nella stessa stanza con una persona per svolgere una lettura, quindi mi organizzo per dare consulenze telefoniche. Questa modalità mi permette di aiutare persone di tutto il mondo, a prescindere dal luogo in cui risiedono, e riduce al minimo il tempo di transizione tra un cliente e l'altro; così facendo ho aiutato decine di migliaia di persone.

Quando eseguo un esame diagnostico, lo Spirito crea una luce bianca molto intensa che mi permette di vedere all'interno del corpo. Se da un lato è fondamentale per ottenere la chiarezza di cui ho bisogno come Medical Medium, l'intensità della luce crea una sorta di "accecamento da neve" che mi preclude la visione del mondo reale e che aumenta col passare delle ore. Quando ho terminato il mio lavoro, la mia vista impiega da mezz'ora a un'ora per tornare alla normalità.

(Tra parentesi, porto con me il mio assistente tutte le volte che vado in luoghi affollati e rumorosi, perché di solito perdo una considerevole parte della vista a causa delle letture "automatiche". Per esempio, quando devo prendere un aereo, finisco inavvertitamente per leggere tutti i passeggeri. Al momento dell'atterraggio sono ormai completamente cieco, perciò ho bisogno che il mio assistente mi guidi fino a quando l'effetto svanisce.)

Una lettura completa e approfondita di un cliente mi richiede circa tre minuti, ma devo dedicarne da dieci a trenta per spiegare cosa ho scoperto ed esporre i miei consigli terapeutici, in particolare ai nuovi clienti. A volte mi occorre altro tempo per confortare o "ricostruire" un cliente, perché il mio lavoro va ben oltre le malattie fisiche.

ANIMA, CUORE, SPIRITO

Quando effettuo una lettura non considero solo la salute fisica di una persona, ne esamino anche l'anima, il cuore e lo spirito, tre componenti distinte dell'essere che vengono sempre raggruppate insieme.

La prima componente è l'*anima*. L'anima è la coscienza di una persona, o ciò che alcuni definiscono "il fantasma nella macchina". Essa risiede nel cervello, dove vengono immagazzinati *ricordi* ed *esperienze*. Quando varchi la soglia del regno mortale, la tua anima porta con sé questi ricordi nel suo percorso futuro. Anche se una persona ha una lesione cerebrale o una malattia che le impedisce di ricordare certe cose, al momento del trapasso la sua anima porterà comunque con sé i ricordi.

L'anima custodisce la speranza e la fede, che ti aiutano a rimanere sulla strada giusta. A livello ideale, l'anima dovrebbe essere perfettamente intatta. Ma con le difficoltà della vita, l'anima può riportare delle fratture e persino perdere dei pezzi; ciò può accadere in seguito a eventi traumatici, come la morte di una persona cara, il tradimento subito da una persona amata o il tradimento di se stessi.

Quando esamino un cliente, le fratture della sua anima appaiono come fessure nelle vetrate di una cattedrale, posso localizzarle perché è da lì che passa la luce.

Per quanto riguarda i pezzi mancanti, è come vedere una casa di sera che dovrebbe avere tutte le luci accese… invece alcune stanze sono avvolte nell'oscurità. Queste lesioni dell'anima possono comportare una perdita di energia, o anche una perdita della forza vitale, per questo è così importante esserne consapevoli. A volte il problema di un cliente non è fisico, bensì è una sofferenza dell'anima.

Una persona che ha l'anima lesionata è vulnerabile. Se una tua amica dice "Non sono pronta per un'altra relazione, sto ancora soffrendo per la rottura del mio ultimo rapporto", sta riconoscendo che ha una ferita nell'anima e che la sua anima ha bisogno di tempo prima che lei possa rischiare di esporsi di nuovo.

Per motivi analoghi, se noti che qualcuno è avido nel perseguire la crescita spirituale in qualunque forma – con la religione, seguendo un guru, leggendo libri di autoaiuto, con ritiri di meditazione – può darsi che la sua anima sia stata danneggiata e lui sta cercando istintivamente dei modi per risanarla e riportarla alla sua integrità. È un lavoro fondamentale per ognuno di noi: quando il nostro tempo sulla terra finisce, la nostra anima dovrebbe essere sufficientemente intatta per sopravvivere nel suo viaggio oltre le stelle, dove sarà accolta da Dio.

La seconda componente dell'essere è il *cuore* fisico. Nel cuore risiedono l'*amore*, la *compassione* e la *gioia*. Avere un'anima sana non è sufficiente per

essere una persona integra, puoi avere un'anima intatta e un cuore ferito e dolente. Il cuore è come una bussola per le tue azioni, poiché ti guida nella direzione giusta quando la tua anima è smarrita. È anche la rete di sicurezza che può compensare le lesioni dell'anima: quando la tua anima subisce fratture e perdite, se il cuore è forte ti porterà avanti finché la tua anima riesce a guarire.

Il cuore è anche il custode delle buone intenzioni. Ciò significa che puoi avere un'anima logorata ma un cuore affettuoso e amorevole. In effetti capita spesso che il cuore di una persona si irrobustisca in seguito ai travagli che l'anima ha sopportato. Le grandi perdite possono comportare una comprensione più profonda… e amore e compassione maggiori.

La terza componente fondamentale che osservo quando esamino una persona è lo *spirito*, che in questo contesto indica la *volont*à e la *forza fisica* di una persona. Lo spirito e l'anima sono due cose diverse, due parti distinte dell'essere. È lo spirito che ti permette di scalare montagne, correre e lottare; anche se la tua anima è logorata e il tuo cuore è debole, il tuo spirito può mandarti avanti fisicamente mentre cerchi opportunità di guarigione. Per esempio, quando un cliente è molto malato, a volte gli dico di cominciare a camminare, stare all'aperto, osservare gli uccelli e ammirare i tramonti; ciò lo aiuta a rinvigorire il suo spirito e, così facendo, può cominciare a ricostruire il suo cuore e la sua anima.

Ogni essere umano è diverso dagli altri: ha esperienze, emozioni e stati d'animo propri. Per essere un guaritore compassionevole devi adeguarti all'unicità di ciascuna personalità e condizione così da alleviare il dolore e la sofferenza di quella persona. Lo Spirito mi rivela che la compassione è l'elemento più importante del lavoro di guarigione.

L'UNICO E SOLO MEDICAL MEDIUM

Se avere una voce che mi parla continuamente all'orecchio comporta degli ovvi svantaggi, è pur vero che comporta anche dei benefici.

Poiché lo Spirito è un'entità distinta e separata dalla mia persona, non gli interessa se in una certa giornata sono irrequieto, indisposto o annoiato; non è influenzato dalle mie emozioni e fornisce sempre una lettura accurata della salute di ogni cliente.

Non sono uno di quei sensitivi che hanno bisogno di entrare in un determinato spazio mentale o che hanno giornate più o meno propizie per svolgere il proprio lavoro. Alcuni clienti mi chiedono: "Devo togliere i gioielli per agevolarle la lettura?". Potrebbero anche essere avvolti nella carta stagnola,

riuscirei comunque ad avere le risposte di cui hanno bisogno e a trovare il problema.

Un'altra differenza che mi distingue dalla maggior parte degli altri medium è che non ho difficoltà ad avere informazioni sulla mia salute o su quella dei miei familiari e amici. Anche in questo caso, poiché lo Spirito è un'entità separata dalla mia persona, tutto ciò che devo fare è chiedere e lui mi dice ciò che voglio sapere. È una delle cose che mi rende unico.

Un giorno, una giornalista scettica mi chiede di farle un esame diagnostico su due piedi: "Voglio che mi dica dove sento dolore. Nell'alluce? Nella gamba? Nello stomaco? Nel braccio? Nel fondoschiena? O forse non sento alcun dolore? Vediamo cosa dice la sua voce."

Lo Spirito mi rivela subito "*Sente* dolore. Sente dolore alla parte sinistra della testa, le emicranie croniche la tormentano." Io mi avvicino, le tocco la parte sinistra della testa e le dico: "Lo Spirito mi dice che lei sente dolore qui." Lei scoppia a piangere.

È questo il livello di precisione istantanea che lo Spirito fornisce.

Se un mio cliente mi telefona alle due di notte perché sua figlia deve sottoporsi d'urgenza a un intervento chirurgico e lui vuole sapere se è la scelta giusta, nell'arco di un minuto devo essere in grado di dire al medico se la bambina ha solo una brutta intossicazione alimentare o se rischia di entrare in peritonite. Devo essere in grado di stabilire se qualcuno sta guarendo o ha un'emorragia interna, se la febbre di un bambino è dovuta all'influenza o alla meningite, se una persona ha uno scompenso cardiaco o sta per avere un ictus. Lo Spirito mi fornisce queste informazioni ogni volta.

Padre Pio ed Edgar Cayce, famosi guaritori mistici del Novecento, sono gli unici due medium della storia recente che hanno raggiunto il livello di compassione che lo Spirito mi richiede. Il loro lavoro di guaritori è in qualche modo simile al mio, ma ognuno di noi ha delle capacità e dei doni particolari.

Nessun altro medium fa il mio stesso lavoro. Nessun altro essere vivente ha la voce di uno spirito che comunica con chiarezza cristallina informazioni mirate e approfondite sulla salute delle persone.

Io ho dedicato la mia vita a questo lavoro. È ciò che sono. Ed è il dono che userò per offrirti le informazioni mediche nei capitoli seguenti.

CAPITOLO 2

La verità sulla malattia del mistero

Se pensi di aver già perso troppo tempo cercando risposte sulla salute, sappi che non sei solo. In media, un cliente si rivolge a me dopo dieci anni passati a consultare medici e dopo essere stato visitato da una ventina di specialisti, a volte anche una cinquantina o un centinaio. Una donna mi ha rivelato di aver consultato quasi *quattrocento* medici in sette anni.

Magari queste persone si sono viste affibbiare delle etichette alle loro malattie – per esempio lupus eritematoso sistemico, fibromialgia, malattia di Lyme, sclerosi multipla, sindrome da stanchezza cronica, emicrania, disfunzione tiroidea, artrite reumatoide, colite, sindrome del colon irritabile, celiachia, insonnia, depressione e molte altre – ma non sono riuscite a stare meglio.

Oppure i medici non hanno trovato etichette per i sintomi che queste persone lamentavano e le hanno liquidate con quella vecchia diagnosi strampalata: "È tutto nella sua testa."

In realtà queste persone erano affette dalla malattia del mistero.

Una malattia del mistero non è solo una malattia non identificata. Certamente ho avuto clienti che si sono rivolti a me per sintomi inspiegabili, ma sono una minima parte di quello che vedo tutti i giorni, un minuscolo sottoinsieme della categoria assai più vasta della malattia del mistero.

Limitare la definizione di malattia del mistero a patologie rare e acute non è utile. Inganna il pubblico. Induce a credere che i casi di fronte ai quali i medici sono disorientati siano sporadici e riguardino solo una piccolissima parte della popolazione.

La verità è che la malattia del mistero colpisce milioni di persone. Una malattia del mistero è una patologia che sconcerta per diverse ragioni. Può essere misteriosa perché si manifesta con una determinata serie di sintomi per i quali non esiste un nome e quindi viene liquidata come segno di squilibrio mentale. Una malattia del mistero può anche essere una condizione cronica riconosciuta

per la quale non esistono cure in grado di trattare la causa alla radice (perché le comunità mediche non la comprendono ancora), o una condizione che spesso ha una diagnosi errata.

Non parliamo solo delle malattie che ho elencato qui sopra, ma anche di diabete di tipo due, ipoglicemia, disordini temporo-mandibolari, candida, complicazioni della menopausa, sindrome da deficit di attenzione/iperattività, disturbo post-traumatico da stress, paralisi di Bell, herpes zoster (fuoco di Sant'Antonio), permeabilità intestinale e molte altre. Queste possono essere delle semplici etichette che non danno alcun senso alla confusione e alla sofferenza del paziente. È questo che le rende malattie del mistero.

E che dire delle malattie autoimmuni e di quella teoria sbagliata secondo la quale il corpo, in determinate circostanze, attacca se stesso? Non è vero (ne parleremo meglio nei capitoli seguenti). È un'altra etichetta che dirotta dalla verità, e la verità è che la scienza medica non ha ancora scoperto perché le persone soffrono di dolori cronici. Le malattie autoimmuni sono malattie del mistero.

Se consulti un medico perché lamenti un dolore al gomito e ti senti dire che hai l'artrite reumatoide, sappi che è solo un'etichetta, non una risposta. Puoi ricevere prescrizioni di farmaci e terapie fisiche, ma non una spiegazione del *perché* hai contratto quella malattia né di come puoi guarire. Magari il medico ti dice che l'artrite reumatoide insorge perché il corpo attacca se stesso, ovvero il sistema immunitario crede erroneamente che alcune parti del tuo corpo siano degli invasori e cerca di distruggerle. È un'interpretazione sbagliata. *Il corpo non attacca se stesso*.

Vuoi sapere la verità? Artrite reumatoide è solo un nome con cui si definisce una particolare malattia del mistero. L'etichetta *sindrome da dolore articolare* sarebbe più esatta, perché rivela quanto la ricerca medica ha scoperto finora su questa malattia. Tuttavia l'artrite reumatoide ha una sua spiegazione, e la risposta è in questo libro.

La malattia del mistero è ai massimi livelli storici. E in futuro a ogni decennio il numero di persone che soffrono di malattie autoimmuni e di altre malattie del mistero è destinato a raddoppiare se non a triplicare. È ora di ampliare la definizione di malattia del mistero e di rendersi conto che milioni di persone hanno bisogno di risposte.

Nei capitoli seguenti rivelerò la vera natura di decine di malattie e quali provvedimenti attuare per guarire o per prevenirle.

Il mistero sarà svelato.

LA GIOSTRA DELLA GUARIGIONE

Quando le persone passano da un medico all'altro con i loro sintomi misteriosi senza fare progressi, si verifica una situazione che definisco *giostra della guarigione*. Per quanto ti sforzi di scendere dalla giostra, continui a girare in tondo.

Nella maggior parte delle professioni è tutto bianco o nero. Ciò non significa che il lavoro di idraulico, meccanico, contabile e avvocato sia facile. Non lo è. Ma queste figure professionali operano secondo regole prestabilite. Il contabile a cui non tornano i conti alla fine scoprirà l'errore nel libro mastro e inserirà la cifra corretta nel registro. L'idraulico che deve riparare una lavastoviglie malfunzionante, anche se all'inizio non riesce a trovare la causa del problema, alla fine scoprirà quali pezzi devono essere sostituiti, e se ancora non funziona installerà una nuova lavastoviglie.

Anche alcuni aspetti della medicina sono ben definiti. Se qualcuno cade mentre sta sciando, non c'è alcun mistero sulla causa della sua frattura alla gamba né su come sanarla. Quando si tratta di problemi come una frattura ossea – in cui la causa, l'effetto e il trattamento sono ben definiti – è come andare in traghetto: il viaggio avrà una destinazione finale, che è diversa dal punto di partenza. Magari se c'è nebbia il tragitto è più complicato – la frattura è scheggiata o il tappo di una penna si infila nel gesso del paziente –, ma ci sono sempre un punto A e un punto B ben precisi e il personale medico è addestrato a portare il paziente da un punto all'altro.

La scienza medica è incredibilmente avanzata nella riparazione fisica del corpo. Ha sviluppato una tecnologia che salva la vita e che consente ai pazienti di ristabilirsi completamente dopo incidenti d'auto, fratture, trapianti di cuore e molto altro. Dove saremmo senza le persone che ogni giorno eseguono con dedizione procedure di routine e interventi rivoluzionari?

Nel XX secolo la scienza medica ha compiuto passi da gigante anche nell'ambito della virologia… ma tutto è passato sotto silenzio. Straordinari scienziati hanno fatto importanti scoperte su certi virus ma, siccome non c'erano fondi sufficienti per proseguire le ricerche, sono stati piantati in asso e i loro risultati ampiamente ignorati.

Nelle malattie del mistero spesso le cause dei sintomi non sono evidenti, i fattori scatenanti non sono chiari, non ci sono spiegazioni inequivocabili per la sofferenza del paziente. La formazione dei medici non prevede una mappa che conduca dal punto A al punto B, non ci sono regole da seguire. Un medico scettico può anche non trovare un riscontro evidente che un paziente è

sofferente, costringendolo così a cercare continuamente una conferma che la sua malattia è reale.

Sono troppe le persone affette da malattie croniche che non migliorano affatto. A volte non è nemmeno una *giostra*, ma un *baratro* senza fine.

È tempo che questa situazione cambi.

Sono qui per spiegarti che la mancanza di regole per la malattia del mistero non è necessariamente una cosa negativa. Prendiamo per esempio la professione legale. Molti la scelgono perché sono attratti dalla giustizia. Frequentano scuole di legge, cominciano a lavorare… e poi scoprono che la loro possibilità di rendere giustizia ai propri clienti è limitata. Tutto il loro lavoro deve rientrare nei confini delle leggi concepite dall'uomo, che talvolta sono inique. Avere delle regole prestabilite non è sempre positivo.

Poiché non esistono regole per la malattia del mistero, non esistono neanche limiti alla guarigione se ti sintonizzi sui segreti che ti rivelerò nelle pagine seguenti. La guarigione è una delle più grandi libertà che Dio ci offre. È una legge dell'universo, della luce o comunque tu voglia chiamare la fonte superiore – non la legge degli umani – e dunque garantisce una vera giustizia. Svincolata da uno statuto, la guarigione della malattia del mistero può andare oltre l'immaginazione.

LA DIPENDENZA DALLE RISPOSTE

La comunità medica soffre di una certa dipendenza, ha bisogno di essere l'autorità in materia di salute. E cosa succede quando né i medici tradizionali né i medici alternativi hanno le risposte? Si nega.

La negazione può esprimersi nella forma di un'etichetta sbagliata a una malattia invece di dire "non lo so", o assumere quella della prescrizione di farmaci o regimi alimentari che indeboliscono invece di guarire. A volte i medici esprimono la negazione congedando il paziente e rinviandolo a uno psichiatra che lo "aiuti", perché i sintomi che il paziente lamenta vengono interpretati come psicosomatici.

Come in ogni dipendenza, il primo passo che le comunità mediche dovrebbero compiere è ammettere di avere un problema.

Che siano convenzionali o alternative, tradizionali o innovative, se le comunità mediche non riconoscono che l'epidemia di donne fiaccate dalla stanchezza e dai dolori muscolari è reale e che nessuno conosce la causa alla radice, come potremmo sperare che i ricercatori trovino finanziamenti adeguati per scoprire la vera causa della fibromialgia? Lo stesso vale per ogni altra

malattia del mistero.

Quando sei malato, hai forse voglia di soffrire per decenni nell'attesa che le comunità mediche trovino una soluzione?

Molte madri vengono da me e mi spiegano che una ventina d'anni fa avevano sviluppato sintomi misteriosi che i medici avevano diagnosticato come disfunzioni della tiroide, emicranie, squilibri ormonali o sclerosi multipla. Ora vedono le loro figlie soffrire degli stessi problemi. Queste donne mi raccontano che, all'epoca della loro diagnosi, non immaginavano che dopo vent'anni la medicina non ancora avrebbe trovato delle cure, o almeno delle spiegazioni adeguate, per i loro disturbi. Non potevano immaginare che i progressi medici riguardo alle patologie croniche avrebbero avuto tempi così biblici. Non potevano immaginare che avrebbero visto le loro figlie soffrire esattamente come loro.

Non dovrebbero volerci secoli per scoprire la vera ragione dei dolori e dei disturbi di una persona, né per scorgere una cura affidabile per le cause sottostanti. I pazienti non dovrebbero avere l'impressione di brancolare nel buio per avere delle risposte.

È tempo che le comunità mediche siano oneste e aperte, che accettino che il modello attuale della medicina deve essere rivisto e aggiornato, ed è tempo che nell'ambito delle malattie croniche si compiano progressi simili a quelli della chirurgia, che oggi è in grado di salvare la vita. Se vogliamo evitare di passare altri decenni applicando nomi assurdi a queste malattie, allora è tempo che la medicina ammetta che i test diagnostici a volte sono inadeguati o fallibili, che la formazione dei medici a volte li costringe ad agire unicamente sulla base di congetture.

È tempo che le comunità mediche cerchino le risposte che noi esploreremo in questo libro.

TIPI DI MALATTIE DEL MISTERO

Le malattie del mistero si distinguono in tre categorie.

La prima è la *malattia innominata*. Una persona passa da un dottore all'altro e descrive i suoi sintomi, si sottopone a un test dopo l'altro e si sente dire che non c'è nulla che non va; le analisi del sangue, la risonanza magnetica, l'ecografia e altri esami non evidenziano alcun problema. Spesso l'unica spiegazione che il paziente riceve per i suoi dolori e i suoi disturbi è che è tutto nella sua testa, che lei o lui è un soggetto ipocondriaco, ansioso, depresso, stressato o annoiato. Chi soffre per un vero disturbo, quando si sente dire queste

cose va fuori dai gangheri. E se un medico crede che il disturbo del paziente sia reale ma non sa spiegarne la causa, magari lo definisce *idiopatico*, una parola estrosa per dire “sconosciuto”.

La seconda categoria è quella delle *cure inefficaci*. In questo scenario le comunità mediche hanno un nome per una determinata serie di sintomi ma non una terapia efficace per la guarigione. Le cure prescritte non cambiano lo stato di salute del paziente o addirittura lo aggravano, oppure il paziente si sente dire che è condannato a convivere con i suoi disturbi per il resto della sua vita. Nel migliore dei casi, il paziente riceve delle cure che tengono a bada i sintomi – come nel caso della sclerosi multipla – ma non incidono sul decorso della malattia.

Con la terza categoria, quella della *diagnosi errata*, il paziente si sente attribuire un nome al suo malessere, ma quel nome è sbagliato. A volte la responsabilità è da imputare alle tendenze diagnostiche. Per esempio, da molto tempo si tende a incolpare gli ormoni per disturbi femminili che non hanno nulla a che fare con la menopausa, con la perimenopausa e nemmeno con lo squilibrio ormonale. I terapeuti vogliono aiutare i propri pazienti, perciò se vedono gli altri attribuire certe etichette a certi gruppi di sintomi seguono la tendenza. In effetti, di recente i medici alternativi hanno cominciato a seguire la strada degli ormoni su imitazione di questa decennale corrente della medicina tradizionale. Questo è un esempio di come le tendenze possono valicare e confondere i confini tra medicina tradizionale e alternativa.

Nelle varie tappe del loro viaggio alla ricerca di risposte, i pazienti possono trovarsi in tutte e tre le categorie. Consultando il primo medico il paziente può sentirsi dire che i suoi sintomi sono di origine psicosomatica e che deve trovarsi uno svago, una distrazione, qualcosa che gli sollevi il morale. Il secondo medico potrebbe stabilire che il problema è reale, attribuirgli un nome, per esempio lupus, quindi prescrivere una cura inefficace. Poiché le sue condizioni non migliorano, il paziente potrebbe andare da un terzo professionista per sentirsi dare una nuova diagnosi – questa volta sbagliata – insieme a “rimedi” che lo portano nella direzione opposta a quella della guarigione.

LE MODE NON SONO IL FUTURO

Nell’ambito della medicina, il diffondersi di una moda non è dovuto al fatto che funziona.

Forse un particolare telefono, un’automobile o una marca di abbigliamento entra in voga per via della sua qualità, o perché è utile, o divertente, ma le

diagnosi e le cure non si affermano grazie ai loro effetti benefici. Sulla coscienza delle persone ha molto più potere la teoria, o il processo mentale, o lo slogan che sta dietro a una tendenza medica di quanto ne abbiano i risultati o i benefici effettivi.

Le tendenze in materia di salute sono ingannevoli come i "prodotti civetta": attirano le persone con la promessa di un pieno benessere, ma nel frattempo offrono solo tecniche inutili e portano le persone a mettere in dubbio le proprie capacità e il proprio impegno. Se solo avessero avuto più perseveranza con quel regime di esercizi – si dicono –, se avessero assunto con maggiore costanza quella polvere proteica, se avessero seguito in modo più rigoroso la dieta senza frutta, avrebbero raggiunto i risultati che gli erano stati promessi.

Per comprendere come funzionano le tendenze mediche, immagina un ristorante che serve sempre una cena speciale a base di tacchino per la festa del Ringraziamento. La cena è entrata così in voga nel corso degli anni che l'euforia dell'evento surclassa il pasto; nessuno nota che il ristorante, in realtà, non ha mai servito il tacchino: in cucina si prepara segretamente l'oca. Se la carne ha un sapore diverso da quello che ci si aspetta, nessuno dice nulla e si limita a chiedersi se la propria percezione sia sbagliata. È un classico esempio di "prodotto civetta", come lo sono molte tendenze mediche.

Le tendenze in materia di salute sono come il re nudo: provano a distrarti dalle loro lacune, dalle loro false certezze e dalle loro negazioni. È per questo che hanno una forza vitale tutta loro. Se un sistema di convinzioni trova dei seguaci che lo pubblicizzano in modo martellante e accattivante, allora col passare dei decenni può acquisire un potere enorme che avrà la meglio sul buon senso. È il processo con cui si creano le convinzioni errate, per esempio che una dieta priva di carboidrati risolverà i problemi legati alla candida, che la malattia di Hashimoto sia dovuta al sistema immunitario che attacca la tiroide e che la malattia di Lyme si possa curare con gli antibiotici.

Non tutte le tendenze sono negative. Prendiamo per esempio ciò che sta accadendo riguardo all'ipotiroidismo; molte donne convivono con questa malattia e soffrono, anche se a volte i test diagnostici non la individuano. Una tendenza recente tra i medici sensibili che praticano la medicina integrata è riconoscere che i sintomi sono reali e confermare che queste donne non sono ipocondriache né casalinghe annoiate. Questi medici di solito dicono: "Dai test non risulta, ma penso che la sua tiroide stia funzionando poco", quindi curano la malattia con una combinazione di farmaci e regime alimentare.

Si tratta di un notevole progresso per donne che si sono sentite continuamente ignorate. Allo stesso tempo, però, l'ipotiroidismo è ancora in una

fase misteriosa, perché i medici non hanno ancora individuato le cause sottostanti alla malattia. L'ipotiroidismo dei pazienti non guarisce, a prescindere dai farmaci che prendono, molti non sanno che il farmaco non ha alcun effetto sulla ghiandola e che in origine non veniva prescritto per questa. Non elimina l'ipotiroidismo. La tiroide rimane ipoattiva, il farmaco aiuta solo a tenere a bada i sintomi.

Lo stesso vale per diverse malattie. Prendiamo per esempio quelle elencate all'inizio di questo capitolo: fibromialgia, lupus eritematoso sistemico, malattia di Lyme, sclerosi multipla, sindrome da stanchezza cronica, emicrania, artrite reumatoide, colite, sindrome del colon irritabile, celiachia, insonnia, depressione e così via. Poiché le comunità mediche hanno dato dei nomi a queste malattie, o elaborano teorie affascinanti riguardo a esse, o hanno approntato dei trattamenti, si potrebbe pensare che le stanno curando. Tuttavia è importante capire che la medicina è ancora al Medioevo quando si tratta di dolori e disturbi misteriosi. Devi anche sapere che le diagnosi errate sono molto diffuse. C'è ancora molta confusione nella medicina sulle cause di certi sintomi.

Tutto questo per dire che le tendenze non offrono risposte.

NON È NELLA TUA TESTA

È un fenomeno fin troppo comune, in particolare per quanto riguarda le donne: una malattia reale, che ha un'origine ben precisa, viene trattata con scetticismo, noncuranza o disinformazione dalle autorità che dovrebbero offrire delle risposte. I medici non riescono ad ammettere di non conoscere le cause di questi misteriosi sintomi debilitanti, o di imputarli alle cause sbagliate. In alcuni casi, semplicemente non vengono assegnati finanziamenti per le ricerche necessarie, oppure gli studi più in voga indagano nella direzione sbagliata. In altri casi è solo questione di tempo (a volte decenni) prima che si rendano disponibili le tecnologie diagnostiche adeguate.

Spesso, per via della loro formazione, i medici ritengono che, in mancanza di spiegazioni, sia utile dire a un paziente che i suoi disturbi sono di origine psicosomatica. Il sistema medico crede che questo darà al paziente un salutare scossone, il che sarebbe vero… se la malattia fosse veramente solo nella sua testa.

Il più delle volte, una malattia cronica e misteriosa ha una causa reale, fisica; le comunità mediche non l'hanno ancora definita con un nome e non hanno ancora scoperto possibili cure. Possono volerci anni e migliaia di dollari prima che pazienti affetti da malattie del mistero si rivolgano a me. Amici e familiari li

hanno pregati di smettere di cercare, di accettare la diagnosi e di venire a patti con la loro situazione. Eppure qualcosa li ha spinti a non arrendersi: l'istinto di sopravvivenza, la determinazione a godersi il più possibile la vita, la sensazione di meritare una buona salute.

Non ci sono parole per descrivere quanto siano sollevati e rinvigoriti questi clienti quando comprendono la vera causa della loro sofferenza.

Ora tocca a te imparare questo concetto: la tua malattia non è imputabile a te. Non sei tu ad averla manifestata o attratta. Non è colpa tua. Di certo non meriti di stare male. Hai diritto di guarire e questo diritto ti è dato da Dio.

Se hai mai affrontato malattie croniche, sono sicuro che qualcuno ti avrà detto "Ma è strano, sembri in perfetta salute." Hai smesso di rispondere sinceramente quando ti chiedono "Come stai?" perché non sopporti più di sentirti dire "Non stai *ancora* bene?". Sul piano emotivo è meno doloroso fingere di stare bene che ascoltare qualcuno che con insistenza ti consiglia una terapia che risolverà tutti i tuoi problemi, come se non avessi già cercato le risposte in lungo e in largo. Probabilmente ti sarà capitato un'infinità di volte che qualcuno ti abbia raccontato di un suo amico o familiare che lotta contro una malattia, come se quelle esperienze battessero la tua.

Per le persone che non hanno problemi di salute, è facile sentenziare che i malati dovrebbero semplicemente cambiare il loro approccio mentale. Se non si comprende la vera natura della malattia, è facile pensare che è perché nel suo intimo ha paura di guarire, oppure è un simulatore che segretamente si crogiola nell'attenzione che la malattia gli procura.

Chiunque ti dica che queste sono le cause della tua malattia non si è mai trovato nella tua situazione. Queste idee rendono ancora più pesante la vita di chi soffre di una malattia del mistero. Inducono le persone a vergognarsi dei propri problemi e a evitare di chiedere aiuto, a dover nascondere la propria sofferenza perché temono di passare per impostori.

Chiariamolo una volta per tutte: nessuno vuole essere malato o sofferente. Nessuno ha paura di guarire.

Quello che a tutti fa paura è l'idea di ammalarsi, ed è per questo motivo che le persone sane fanno commenti così indelicati. Dietro le loro parole si cela il seguente pensiero: "Io non dovrò mai passare quello che stai passando tu, vero?".

Tu avresti bisogno di sentirti dire: "Ti ascolto, ti guardo, ti credo e credo *in te*. Quello che stai passando è reale e ci dev'essere un modo per sconfiggere la malattia. Io starò al tuo fianco per tutto il tempo necessario."

Nel processo di guarigione, conoscere la causa della tua malattia (e sapere

cosa *non* è la causa) è già una mezza vittoria. Il passo successivo è imparare come stare meglio. Se ti attieni alle linee guida che ho presentato nell'introduzione su come usare i capitoli successivi, questo libro ti aiuterà a fare entrambe le cose.

Lo Spirito ha le risposte. Vuole che tu apprenda i segreti che si celano dietro la malattia del mistero. Vuole che tu e i tuoi cari stiate meglio, abbiate un orientamento chiaro sulla direzione da seguire e riprendiate il controllo della vostra vita.

Lo Spirito comprende, con la massima compassione, le sofferenze degli esseri umani su questa terra.

Dio mi ha donato la capacità di accedere, tramite lo Spirito, a un vasto campo d'informazioni avanzate sulla guarigione. Grazie a questo dono, innumerevoli uomini, donne e bambini che si sono rivolti a me hanno trovato la soluzione alla loro cronica malattia del mistero e hanno ripreso il controllo della loro salute, guarendo completamente. Nei prossimi capitoli, puoi trovare anche tu le soluzioni che cerchi.

CASE HISTORY
La vera guarigione

Lila* è un'agente immobiliare di trentaquattro anni quando comincia ad avvertire confusione mentale, debolezza, affaticamento, pressione alle orecchie e torpore alle estremità. In breve tempo i sintomi le impediscono di svolgere il suo lavoro. Lila sa che i suoi colleghi hanno notato che non segue i clienti come dovrebbe: dimentica gli appuntamenti ed è poco efficiente quando organizza le visite alle case. Spesso non riesce a ricordare i nomi e gli indirizzi e dopo una giornata di lavoro è così esausta che il mattino seguente non sente neanche la sveglia. Quando si avvicinano i rogiti è nervosa, incapace di concentrarsi sui dettagli del mutuo e confusa sui conti, che un tempo erano il suo punto di forza.

Alla fine Lila ammette a se stessa e al suo datore di lavoro che è malata. Ne parla con il suo supervisore, il quale le consiglia un medico. Al primo appuntamento, Lila elenca i suoi sintomi ma, dopo le prime analisi, il medico non riesce a individuare una causa fisica e dichiara che è perfettamente sana. Le dice che forse dietro i suoi disturbi c'è una depressione.

Lila cerca di lavorarci sopra. Determinata a combattere la stanchezza, la confusione mentale e gli altri disturbi con un atteggiamento solare, torna al suo impiego. Tutto ciò che sembrava un sintomo, si dice, era una manifestazione del suo stato d'animo, forse stava solo cercando di attirare l'attenzione.

Tuttavia, perde altre visite a immobili perché non riesce ad alzarsi dal letto, perché il torpore alle mani le impedisce di guidare o perché è troppo debole per lavarsi e presentarsi in disordine la imbarazza. Presto Lila e i suoi superiori capiscono che, a prescindere dalle previsioni, non è in grado di svolgere il suo lavoro e ha bisogno di un periodo di riposo. Si trascina a fatica dal medico e gli ripete la sua brutta situazione. Lui la sottopone a nuovi

esami e ancora una volta conclude che è perfettamente sana. “Non sarò io il medico che le farà avere il sussidio di invalidità” le dice.

Devastata e ormai in modalità di sopravvivenza, Lila cerca un secondo parere. Si sottopone a una sfilza di esami ma senza alcun risultato: anche il secondo medico non vuole esporsi e conferma il parere del primo. Anche lui rifiuta di fornire la documentazione di cui Lila ha bisogno per ricevere un sussidio d’invalidità.

Questo è solo l’inizio del viaggio di Lila nei mondi della medicina convenzionale e alternativa alla ricerca di spiegazioni per la sua malattia del mistero. Durante il percorso ha qualche barlume di speranza, ma ogni volta che crede di aver trovato un nome per la sua condizione o intravede delle possibilità di miglioramento si ritrova al punto di partenza, se non peggio.

Va avanti così fino a quando viene da me. Lo Spirito le fornisce le intuizioni tanto attese che Lila sapeva esistessero, comprese le cause sottostanti al suo circolo vizioso e le istruzioni per recuperare la salute. In breve tempo Lila comincia a sentirsi bene come non si sentiva da anni. Grazie alla rinnovata energia ritrova la fiducia e il piacere della vita e riesce a riprendere il suo lavoro, oltre a esplorare passioni che ha trascurato per anni.

In questo libro leggerai molti casi simili a quello di Lila. Potresti notare uno schema ricorrente e magari identificartici: gli anni passati a star male senza che ti venga riconosciuta la malattia, il passare da un dottore all’altro, l’isolamento, la confusione e la frustrazione. Forse puoi entrare in risonanza con la storia di chi si vede *riconoscere* la propria malattia ma in modo sbagliato, o perché la diagnosi è errata, o perché le terapie prescritte non portano alcun miglioramento.

Nessuna di queste storie deve finire così. Non devi restare intrappolato nel ciclo infinito delle congetture. Come Lila, puoi risolvere il mistero e arrivare a una vera guarigione.

PARTE II

L’EPIDEMIA NASCOSTA

CAPITOLO 3

Il virus di Epstein-Barr, la sindrome da stanchezza cronica e la fibromialgia

Il virus di Epstein-Barr (EBV) ha prodotto un'epidemia occulta. Negli Stati Uniti, su 320 milioni di persone,[1] circa 225 milioni hanno contratto una qualche forma di questo virus.

Il virus di Epstein-Barr è responsabile di malattie del mistero di ogni categoria: in alcuni provoca affaticamento e dolori che non trovano un nome, in altri i sintomi inducono i medici a prescrivere trattamenti inefficaci, come la terapia ormonale sostitutiva, e molti di coloro che hanno contratto il virus ricevono diagnosi sbagliate.

Uno dei motivi per cui il virus prolifera è la sua conoscenza parziale: le comunità mediche conoscono una sola versione, ma ne esistono oltre sessanta varietà. L'EBV è la causa di diverse malattie debilitanti che spiazzano i medici. Come ho detto nell'"Introduzione", è la malattia del mistero più misteriosa in assoluto.

I medici non hanno idea di come operi il virus a lungo termine e di quanto possa essere problematico. La verità è che l'EBV è la fonte di numerosi problemi attualmente considerati malattie del mistero, come la fibromialgia e la sindrome da stanchezza cronica. Il virus è anche la causa di alcune malattie molto diffuse che i medici ritengono di conoscere ma che in realtà non conoscono affatto, tra cui i disturbi della tiroide, le vertigini e il tinnito (o acufene).

Questo capitolo spiega quando insorge il virus di Epstein-Barr, come si trasmette, come opera in stadi strategici, creando indicibili scompigli di cui nessuno sa nulla, e quali sono i provvedimenti (mai rivelati prima d'ora) che possono distruggere il virus e ripristinare un buono stato di salute.

LE ORIGINI E LA TRASMISSIONE DEL VIRUS DI EPSTEIN-BARR

Il virus di Epstein-Barr viene scoperto da due brillanti medici nel 1964, ma in realtà la sua diffusione comincia più di mezzo secolo prima, agli inizi del Novecento. Le prime versioni del virus – tuttora esistenti – agiscono con relativa lentezza e possono anche non dare sintomi evidenti fino all'età avanzata; anche allora, però, possono essere poco nocive. Molte persone hanno questi ceppi non aggressivi del virus.

Purtroppo, nel corso dei decenni il virus si è evoluto e di generazione in generazione è diventato sempre più minaccioso. Alla data di pubblicazione di questo libro, di norma le persone affette dal virus di Epstein-Barr ci convivono fino alla fine dei loro giorni. Di rado i medici individuano nel virus la causa alla base della miriade di problemi che crea; peraltro, anche quando lo riconoscono non hanno idea di come trattarlo.

Il virus si può contrarre in molti modi. Per esempio, il neonato può prenderlo dalla madre, oppure con il sangue infetto; gli ospedali non si schermano dal virus, quindi ogni trasfusione ci mette a rischio. Lo si può addirittura prendere mangiando al ristorante! Ciò accade perché i cuochi sono sottoposti a una pressione tremenda per preparare i piatti velocemente. Spesso si tagliano un dito o una mano, si mettono in fretta un cerotto e continuano a lavorare; il loro sangue può finire nel piatto che stanno preparando e, se hanno il virus di Epstein-Barr nella fase contagiosa, chi lo mangia può contrarre l'infezione. Anche altri fluidi corporei possono trasmettere il virus, per esempio quelli che si scambiano durante l'amplesso; in alcune circostanze, è sufficiente un bacio.

Chi ha già contratto il virus, però, non è sempre contagioso. Il che ci porta a un'altra verità che non è ancora stata svelata: il virus di Epstein-Barr attraversa quattro stadi diversi.

IL PRIMO STADIO DEL VIRUS DI EPSTEIN-BARR

Quando entra nell'organismo, l'EBV attraversa una fase iniziale latente, in cui scorre nel flusso sanguigno senza fare nient'altro che replicarsi lentamente per proliferare, aspettando l'occasione di scatenare un'infezione più diretta. Per esempio, se sottoponi il tuo corpo a un affaticamento estremo per settimane e non ti concedi l'opportunità di rimetterti in sesto, o lasci che il tuo corpo si privi di sostanze nutritive essenziali come lo zinco o la vitamina B12, o vivi un'esperienza traumatica come la rottura di una relazione o la morte di una persona cara, il virus intercetterà i tuoi ormoni legati allo stress e approfitterà di

quel momento per deflagrare.

Spesso il virus di Epstein-Barr entra in azione quando l'organismo attraversa un mutamento ormonale importante, per esempio la pubertà, la gravidanza o la menopausa. Capita di frequente che agisca nelle puerpere. Le donne che hanno appena partorito possono sviluppare diversi sintomi, tra cui stanchezza, dolori dappertutto e depressione. In questo caso il virus non sfrutta la debolezza dell'organismo ma la presenza di ormoni, che per l'EBV sono una potente fonte di nutrimento: la loro abbondanza funge da fattore scatenante. Per il virus, gli ormoni che scorrono nel corpo sono come gli spinaci per Braccio di Ferro.

Il virus di Epstein-Barr ha una pazienza sovrumana. Il primo stadio in cui si fortifica in attesa dell'occasione ideale per deflagrare può durare settimane o mesi, ma anche un decennio o più, a seconda di una varietà di fattori.

Nel primo stadio il virus è particolarmente vulnerabile. Ma è anche impossibile da rilevare con i test e non causa sintomi, di conseguenza la persona che ne è colpita di solito non sa di doverlo combattere perché non si accorge della sua presenza.

IL SECONDO STADIO DEL VIRUS DI EPSTEIN-BARR

Alla fine del primo stadio l'EBV è pronto ad attaccare l'organismo. Ed è in questa fase che manifesta per la prima volta la sua presenza… trasformandosi in *mononucleosi*. È la famigerata infezione definita "malattia del bacio", di cui tutti abbiamo sentito parlare durante l'adolescenza, quella che migliaia di studenti contraggono ogni anno logorando il loro organismo con lunghe notti di studio e di festeggiamenti.

Le comunità mediche ignorano che ogni caso di mononucleosi non è altro che il secondo stadio del virus di Epstein-Barr.

Questo è lo stadio in cui il virus è più contagioso, pertanto è consigliabile evitare di esporsi al sangue, alla saliva o ad altri fluidi corporei di una persona affetta da mononucleosi… o evitare di esporre chiunque altro ai tuoi fluidi se *tu* sei affetto da questa malattia.

Durante il secondo stadio il sistema immunitario dichiara guerra al virus e invia cellule identificatrici che hanno il compito di "etichettare" le cellule del virus, per esempio posizionando un ormone su di loro per contrassegnarle come invasori. Poi invia cellule da combattimento che hanno il compito di scovare e uccidere le cellule contrassegnate: è l'esercito del tuo sistema immunitario che accorre in tua difesa.

L'asprezza di questa battaglia varia da persona a persona, perché ogni

individuo è diverso dall'altro, e dipende anche dal ceppo o dalla varietà di virus che la persona ha contratto. Puoi avere una mononucleosi in forma lieve per una o due settimane che ti causa solo bruciore alla gola e stanchezza, nel qual caso è probabile che tu non ti accorga nemmeno di ciò che sta succedendo, quindi è probabile che non ti rivolga a un medico per fare un'analisi del sangue.

Ma può succedere che tu abbia un forte affaticamento, mal di gola, febbre, eruzioni cutanee e altri disturbi per diversi mesi. Se è così, è probabile che consultando un medico per fare delle analisi del sangue l'EBV si manifesti sotto forma di mononucleosi – il che accade il più delle volte.

Durante questo stadio il virus di Epstein-Barr cerca una casa permanente correndo verso uno o più organi, di solito il fegato e/o la milza. Il virus ama dimorare in questi organi perché il mercurio, la diossina e altre tossine tendono ad accumularsi lì. E grazie a questi veleni il virus prolifera.

Uno dei segreti dell'EBV è che ha un migliore amico, un batterio che si chiama *streptococco*. Quando i due si accoppiano, il corpo deve affrontare non solo un virus ma anche un batterio, confondendo ancora di più il sistema immunitario e producendo la loro gamma di sintomi. Lo streptococco è il principale *cofattore* del virus di Epstein-Barr.

Durante il secondo stadio del virus, lo streptococco può salire causando infezioni alla gola, alle cavità nasali e paranasali o alla bocca; oppure scendere creando infezioni alle vie urinarie, alla vagina, ai reni o alla vescica, causando cistiti.

IL TERZO STADIO DEL VIRUS DI EPSTEIN-BARR

Una volta insediatosi nel fegato, nella milza e/o in altri organi, il virus vi si annida.

Da questo momento, quando un medico esegue un'analisi del sangue per verificare la presenza del virus, troverà degli anticorpi che interpreterà come segnali di un'infezione *passata*, ovvero della mononucleosi insorta quando il virus era allo stadio precedente; non troverà traccia di un'attuale presenza del virus nel sangue. Questa confusione è una delle grandi cantonate nella storia della medicina: è così che il virus passa inosservato. Se non hai preso i provvedimenti descritti in questo libro per debellarlo, il virus in realtà è *ancora vivo* e causa nuovi sintomi…. E sfugge alle analisi, perché si annida nel fegato, nella milza o in altri organi, e non sono ancora stati inventati test capaci di individuarlo.

Con il virus nascosto negli organi, il corpo presume di aver vinto la guerra e

che l’invasore sia stato sconfitto. Il sistema immunitario torna alla sua normalità, la mononucleosi è passata e il medico ti dice che sei guarito.

Purtroppo l’EBV è solo all’inizio del suo viaggio nel tuo corpo.

Se hai contratto una delle varietà più comuni, il virus può giacere inattivo nei tuoi organi per anni, forse anche decenni, senza che tu lo sappia. Se hai contratto una delle varietà più aggressive, può crearti seri problemi anche quando si annida: per esempio può scavare un profondo cunicolo nel fegato o nella milza provocando un ingrossamento e un’infiammazione di questi organi. Ancora una volta tieni a mente che il tuo medico non saprà scorgere il nesso tra la forma *passata* e l’attività *presente* del virus nei tuoi organi.

Il virus di Epstein-Barr può creare anche tre tipi di veleni:

- L’EBV secerne materiali di scarto tossici, o sottoprodotti virali. La produzione di questi materiali diventa sempre più cospicua man mano che le cellule del virus si moltiplicano, poiché l’esercito in espansione del virus continua a mangiare e a espellere sottoprodotti velenosi. Spesso questi materiali vengono scambiati per spirochete, determinando falsi esiti positivi in analisi come il test per il titolo anticorpale della borreliosi (un test diagnostico per la malattia di Lyme) e portare a diagnosticare erroneamente la malattia di Lyme.
- Quando una cellula del virus muore – il che succede spesso, poiché le cellule hanno un ciclo vitale di sei settimane – le sue spoglie residue sono di per sé tossiche e dunque continuano ad avvelenare il corpo. Come nel caso dei sottoprodotti virali, il problema diventa più grave man mano che l’esercito del virus cresce, creando affaticamento.
- I veleni che il virus produce con questi due processi hanno la capacità di generare una neurotossina, ovvero un veleno che disturba le funzioni nervose e confonde il sistema immunitario. Il virus secerne questa speciale tossina in periodi strategici del terzo stadio e lo farà continuamente durante il quarto, per evitare che il sistema immunitario lo prenda di mira e lo attacchi.

I problemi che possono insorgere dall’annidamento negli organi di una varietà aggressiva del virus di Epstein-Barr includono i seguenti:

- Il fegato funziona così a rilento che non riesce a depurare il corpo da tutte le tossine.
- L’epatite C (l’EBV è infatti la causa primaria dell’epatite C).

Il rallentamento dell'attività del fegato causa un abbassamento dei livelli di acido cloridrico nello stomaco, quindi il tratto intestinale comincia a intossicarsi. Ne consegue che una parte del cibo non viene digerita interamente e resta bloccata nel tratto intestinale, dove entra in putrefazione e causa gonfiori e/o costipazione.

Sviluppi un'intolleranza verso alimenti che non ti hanno mai causato problemi prima d'ora. Questo accade quando il virus consuma cibi che gli piacciono, come il formaggio, e li trasforma in qualcosa che il tuo corpo non riconosce.

Il virus resta in attesa finché capta la presenza di ormoni legati allo stress, i quali indicano che sei in uno stato particolarmente vulnerabile – per esempio perché per un lungo periodo hai lavorato giorno e notte, perché hai avuto un turbamento emotivo o un trauma fisico come un incidente d'auto –, o quando sente che stai attraversando una fase di scompiglio ormonale, come una gravidanza o la menopausa.

Quando è quasi pronto a sferrare l'attacco, il virus comincia a secernere la sua neurotossina, aggravando il fardello che l'organismo deve sopportare a causa dei sottoprodotti e delle spoglie residue delle cellule del virus. Tutto questo veleno presente nell'organismo alla fine mette in allarme il sistema immunitario, che però è confuso perché non sa da dove provengano tutte quelle tossine.

Lupus eritematoso sistemico

La risposta del sistema immunitario che ho appena descritto scatena i misteriosi sintomi che inducono i medici a diagnosticare il *lupus eritematoso sistemico*. Le comunità mediche non comprendono che il lupus è solo una reazione del corpo ai sottoprodotti e alle neurotossine dell'EBV. È una reazione allergica dell'organismo a quelle neurotossine, in base alla quale si alzano gli indici infiammatori che i medici cercano per identificare e diagnosticare il lupus. In verità, il lupus è solo un'infezione virale scatenata dall'Epstein-Barr.

Ipertiroidismo e altri disturbi della tiroide

Mentre il sistema immunitario è in preda allo scompiglio, il virus di Epstein-Barr approfitta del caos per lasciare gli organi in cui si è annidato e correre verso un altro organo o una ghiandola maggiore: è la volta della tiroide!

Le comunità mediche non sanno che l'EBV è la vera causa della maggior parte dei disturbi e delle malattie della tiroide, specialmente il morbo di Hashimoto, ma anche il morbo di Graves, il cancro alla tiroide e altre patologie. (A volte le malattie della tiroide sono causate dalle radiazioni, ma in oltre il 95

per cento dei casi il colpevole è l'EBV.) La ricerca non ha ancora trovato le vere cause dei disturbi della tiroide ed è ancora lontana anni luce dallo scoprire che è l'EBV a provocarli. Se un medico ti diagnostica il morbo di Hashimoto significa che in realtà non sa qual è il problema, dirà che il tuo corpo sta attaccando la tua tiroide, ma è un'idea che deriva dalla cattiva informazione. In verità è l'EBV, non il tuo corpo, ad attaccare la tiroide.

Una volta nella tiroide, il virus di Epstein-Barr comincia a penetrare nei tessuti. Le cellule del virus si avvitano e penetrano come trapani all'interno della ghiandola, uccidendo le sue cellule e lesionando l'organo man mano che procedono, creando infine un ipotiroidismo nascosto in milioni di donne, dai casi lievi a quelli più gravi. Il sistema immunitario se ne accorge e cerca di intervenire, causando un'infiammazione; ma tra la neurotossina dell'EBV, i sottoprodotti virali e le spoglie velenose che generano confusione, e con la presenza del virus di Epstein-Barr nella tiroide, il sistema immunitario non riesce a etichettare il virus e a prenderlo di mira per distruggerlo completamente.

Anche se lo scenario che ho descritto può apparire inquietante, non lasciarti spaventare: la tiroide ha la capacità di rinvigorirsi e guarire quando le fornisci ciò di cui ha bisogno. E non sottovalutare mai il potere del sistema immunitario, che alla fine di questo capitolo si attiverà per il solo fatto che avrai capito qual è la verità.

Come opzione di riserva, il sistema immunitario cerca di erigere mura per arginare il virus utilizzando il calcio e producendo così dei noduli nella tiroide. Tuttavia, questa misura non è efficace: innanzi tutto, la maggior parte delle cellule del virus sfugge all'attacco e continua a vagare libera; inoltre, una cellula del virus che il sistema immunitario è riuscito a bloccare con un muro, di solito, rimane in vita e trasforma la sua prigione di calcio in una confortevole dimora, dove si nutre della tiroide, prosciugandone l'energia. La cellula del virus può anche trasformare la sua prigione in un'escrescenza, chiamata *cisti*, che sottopone la tiroide a un'ulteriore pressione.

Nel frattempo, gli attacchi contro il virus di Epstein-Barr possono danneggiare *te* se non mangi una quantità adeguata di cibi ricchi di calcio. Questo accade perché, se il tuo sistema immunitario non riesce a procurarsi il calcio dal sangue per erigere le mura, lo preleverà dalle tue ossa… causando l'osteoporosi.

Simultaneamente, le centinaia di cellule del virus che *non* sono rimaste imprigionate nei noduli possono indebolire la tua tiroide rendendola meno efficace nella produzione degli ormoni necessari al funzionamento del tuo organismo. La penuria di ormoni della tiroide, combinata alle tossine del virus,

può causare aumento di peso, stanchezza, confusione mentale, disturbi della memoria, depressione, caduta dei capelli, sfaldamento delle unghie, debolezza muscolare e/o decine di altri sintomi.

Alcune varietà rare e particolarmente aggressive dell'EBV possono fare anche di peggio: produrre un *cancro* alla tiroide. Negli Stati Uniti, la diffusione di questo cancro è in rapido aumento. Le comunità mediche non sanno che la causa è un aumento delle forme più aggressive dell'EBV.

Il virus di Epstein-Barr invade la tiroide per una ragione strategica: cerca di confondere il sistema endocrino e lo sottopone a un forte stress. Quando le ghiandole surrenali sono in condizioni di stress, producono più adrenalina, un alimento prediletto del virus perché lo fortifica e lo mette in condizione di attaccare il suo ultimo bersaglio: il sistema nervoso.

IL QUARTO STADIO DEL VIRUS DI EPSTEIN-BARR

L'obiettivo finale del virus di Epstein-Barr è allontanarsi dalla tiroide e infiammare il sistema nervoso centrale. In condizioni normali, il sistema immunitario glielo impedirebbe, ma se il virus è riuscito a logorare il tuo organismo nel terzo stadio entrando nella tiroide, e se per giunta subisci inaspettatamente un grave colpo fisico o emotivo, il virus approfitta della tua vulnerabilità e comincia a causare una moltitudine di strani sintomi che vanno dalle palpitazioni cardiache a dolori generalizzati e nevralgie.

Uno scenario che si verifica spesso è che, dopo aver subito un incidente, un intervento chirurgico o un altro genere di lesione fisica, avverti un forte malessere per un periodo molto più lungo della convalescenza prevista per quel trauma; la reazione tipica è sentirsi "come se mi fosse passato sopra un camion". Analisi del sangue, radiografie e risonanze magnetiche non rivelano alcun problema, perciò i medici non si accorgono del virus che sta infiammando i nervi. Il quarto stadio del virus di Epstein-Barr è quindi una delle cause principali della malattia del mistero, ovvero di quei problemi che disorientano i medici.

Quello che sta accadendo, in realtà, è che i nervi lesionati scatenano un ormone di "allarme" per avvertire il corpo che i nervi sono esposti e necessitano di una riparazione. Nel quarto stadio il virus intercetta l'ormone e attacca i nervi lesionati.

Un nervo è simile a un filamento con piccoli peli radicali alle propaggini; quando il nervo è lesionato, i peli radicali si aprono ai lati della guaina che lo racchiude: il virus aspetta che si aprano questi varchi per aggredire il nervo. Se

succede, può tenere il nervo infiammato per anni, di conseguenza puoi avere anche una lesione relativamente piccola che rimane infiammata e che ti causa dolori continui.

I problemi derivanti da questa infiammazione virale possono includere dolori muscolari, dolori articolari, aree tensive diffuse, dolori alla schiena, formicolio e/o torpore alle mani e ai piedi, emicrania, stanchezza protratta, vertigini, miodesopsie (mosche volanti agli occhi), insonnia, sonni inquieti e sudorazione notturna. I pazienti affetti da questi problemi a volte si vedono diagnosticare la fibromialgia, la sindrome da stanchezza cronica o l'artrite reumatoide: tutte patologie con sintomi che le comunità mediche per loro stessa ammissione non comprendono e per le quali non hanno una cura. Ai pazienti vengono somministrate cure inappropriate che non affrontano il vero colpevole, perché queste malattie del mistero in realtà sono il quarto stadio dell'EBV.

Uno degli errori più gravi di tutti i tempi è la tendenza a scambiare i sintomi dell'Epstein-Barr nelle donne per menopausa o perimenopausa. Sintomi come vampate, sudorazione notturna, palpitazioni, vertigini, depressione, caduta dei capelli e ansia vengono di solito erroneamente interpretati come sintomi dovuti ai cambiamenti ormonali, cosa che ha portato al disastroso dilagare della terapia ormonale sostitutiva (per saperne di più, leggi il Capitolo 15, "La sindrome premestruale e la menopausa").

Esaminiamo ora le malattie croniche che disorientano i medici da decenni e che sono una conseguenza del quarto stadio del virus di Epstein-Barr.

La sindrome da stanchezza cronica

Sono innumerevoli i casi di donne che si sono sentite negare l'esistenza di una causa fisica per la loro sofferenza. Come chi è colpito da fibromialgia (vedi oltre), le persone affette dalla sindrome da stanchezza cronica – chiamata anche *encefalomielite mialgica benigna/sindrome da stanchezza cronica, sindrome da stanchezza cronica e disfunzione immunitaria* e *malattia da intolleranza sistemica allo sforzo* – spesso si sentono dire che sono bugiarde, pigre, fissate e/o pazze. È una malattia che colpisce un numero esorbitante di donne. E si sta diffondendo sempre di più.

È sempre più comune il caso di studentesse universitarie che tornano a casa a metà anno con questa patologia, incapaci di fare qualunque cosa se non starsene sdraiate a letto. Per una ragazza di vent'anni o poco più, contrarre questa malattia può essere particolarmente devastante, perché la costringe a guardare le amiche che vanno avanti con le loro relazioni e i loro impegni, mentre lei si sente bloccata e incapace di esprimere tutte le sue potenzialità.

Anche per le trentenni, le quarantenni e le cinquantenni la malattia è gravosa: se è vero che a quell'età hanno già costruito la loro vita e una rete di supporto, è anche vero che hanno delle responsabilità. Probabilmente provano a prodigarsi per tutti, a gestire più di quanto riescano a fare e sentono la pressione di dover agire normalmente anche quando sono colpite dalla malattia.

Per le donne di tutte queste fasce d'età, all'isolamento causato dalla malattia si aggiungono i sensi di colpa, la paura e la vergogna che si accompagnano alla diagnosi sbagliata. Sono sicuro che, se sei affetta dalla sindrome da stanchezza cronica e hai dovuto combattere con profonde sofferenze fisiche, qualcuno ti avrà detto: "Sembri in perfetta salute." Quando stai male è demoralizzante sentirti dire dai medici, dagli amici o dai familiari che non hai niente che non va.

La sindrome da stanchezza cronica è reale. È il virus di Epstein-Barr. Come abbiamo visto, le persone affette da questa sindrome hanno un elevato carico virale dell'Epstein-Barr, il quale colpisce sistematicamente l'organismo creando una neurotossina che infiamma il sistema nervoso centrale. A lungo andare, questo processo può indebolire le ghiandole surrenali e l'apparato digerente, dando così la sensazione di avere le batterie scariche.

La fibromialgia

Per sei decenni le comunità mediche hanno negato che la fibromialgia avesse un legittimo fondamento. Ora cominciano ad ammettere finalmente che si tratta una vera e propria malattia.

Tuttavia, la migliore spiegazione offerta dalla medicina ufficiale è che la fibromialgia è causata da nervi iperattivi. Che tradotto significa… nessuno ne ha la più pallida idea. Non è colpa dei medici. Nessuno fornisce loro un libro magico che spieghi quali rimedi potrebbero aiutare i pazienti affetti da fibromialgia né quale sia la vera causa delle loro sofferenze. La medicina ufficiale è ancora molto lontana dallo scoprire la fonte di questa malattia: perché è virale, e si origina a un livello dei nervi che gli attuali strumenti medici non sono in grado di rilevare.

Le persone affette da fibromialgia sono sottoposte a un attacco reale e debilitante. È il virus di Epstein-Barr a causare questa patologia, infiammando sia il sistema nervoso centrale sia i nervi che attraversano tutto il corpo, provocando continui dolori, sensibilità al tocco, grave affaticamento e una serie di altri sintomi.

Il *tinnito* o acufene – il ronzio all'orecchio – di solito è causato dal virus di Epstein-Barr che penetra nel nervo dell'orecchio interno, chiamato labirinto auricolare. Il ronzio è dovuto al virus che infiamma e fa vibrare il labirinto e il nervo vestibolococleare.

Le vertigini e la sindrome di Ménière

Le *vertigini* e la *sindrome di Ménière* sono spesso attribuite dai medici alla presenza di cristalli di calcio, o *calcoli*, che si disgregano nell'orecchio interno. Tuttavia, il più delle volte i casi cronici sono causati dalla neurotossina dell'Epstein-Barr che infiamma il nervo vago.

Altri sintomi

Ansia, capogiri, oppressione al torace, dolori al petto, spasmi esofagei e asma sono disturbi che possono essere causati da un'infiammazione del nervo vago dovuta al virus di Epstein-Barr.

L'insonnia, il formicolio e il torpore alle mani e ai piedi possono essere causati dall'infiammazione cronica dei nervi frenici dovuta al virus di Epstein-Barr.

Le palpitazioni cardiache possono derivare dall'accumulo di sottoprodotti e di spoglie tossiche delle cellule virali nella valvola mitrale.

Se hai o sospetti di avere l'EBV, è probabile che al quarto stadio tu scopra che il virus può essere oltremodo frustrante. Consolati. Se prendi i provvedimenti giusti – che le comunità mediche ancora non conoscono, ma che sono spiegati alla fine di questo capitolo – puoi guarire, ricostruire il tuo sistema immunitario, tornare alla normalità e riprendere in mano il controllo della tua vita.

TIPI DI VIRUS DI EPSTEIN-BARR

Come ho accennato, esistono oltre sessanta varietà del virus di Epstein-Barr. Il numero è così ampio perché il virus esiste da oltre cento anni, è passato attraverso generazioni di persone, mutando e moltiplicando i suoi vari ibridi e ceppi nel tempo. I ceppi si possono suddividere in sei gruppi in ordine di gravità, con circa dieci tipi per gruppo.

Il Gruppo 1 dell'EBV è il più antico e il più lieve. In genere queste versioni del virus impiegano anni, o addirittura decenni, per passare da uno stadio all'altro. I loro effetti cominciano a sentirsi verso i settanta o gli ottant'anni di

età, ma non generano altro che un aumento del mal di schiena. Possono anche rimanere confinati negli organi senza mai raggiungere il terzo o il quarto stadio.

Il Gruppo 2 passa da uno stadio all'altro con maggiore rapidità del Gruppo 1; i sintomi possono affiorare intorno ai cinquanta o ai sessant'anni di età. Queste varietà tendono a rimanere nella tiroide e a inviare solo alcune cellule virali a infiammare i nervi, per cui l'infiammazione del sistema nervoso è relativamente lieve. L'unica varietà di cui le comunità mediche sono a conoscenza è questa.

Il Gruppo 3 dell'EBV passa da uno stadio all'altro più velocemente del Gruppo 2, quindi i sintomi cominciano ad affiorare intorno ai quarant'anni; inoltre, questo gruppo arriva sempre al quarto stadio, ovvero abbandona la tiroide per attaccare i nervi. I virus di questo gruppo possono causare un'ampia gamma di disturbi, come dolori articolari, spossatezza, palpitazioni, acufeni e vertigini.

Il Gruppo 4 dell'EBV crea notevoli problemi già intorno ai trent'anni. La sua azione aggressiva sui nervi può dare luogo a sintomi associati a fibromialgia, sindrome da stanchezza cronica, confusione mentale, disorientamento, ansia, sbalzi d'umore e a tutti i sintomi provocati dai gruppi precedenti. Questo gruppo può generare anche sintomi legati al disturbo da stress post-traumatico, pur non avendo il paziente mai subito un trauma, se non l'infiammazione causata dal virus.

Il Gruppo 5 crea problemi evidenti già intorno ai vent'anni. È una forma particolarmente maligna del virus perché colpisce le persone giovani proprio mentre si preparano a cominciare la loro vita indipendente. Può causare tutti i problemi del Gruppo 4 e scatena emozioni negative, come paura e preoccupazione. Poiché non riescono a trovare nulla di anomalo, e percepiscono questi pazienti come persone giovani e sane, spesso i medici dichiarano che è "tutto nella loro testa", e li inviano da uno psicologo per convincerli che quel che sta accadendo nel loro corpo non è reale. A meno che il paziente si trovi di fronte a un medico che segue la tendenza della malattia di Lyme, nel qual caso è probabile che gli venga diagnosticata erroneamente questa malattia.

La forma peggiore dell'EBV è quella del Gruppo 6, che può colpire anche durante l'infanzia. Oltre a tutti i disturbi causati dal Gruppo 5, questo gruppo può provocare sintomi così gravi da essere scambiato per leucemia, meningite virale, lupus e altre patologie. Inoltre sopprime il sistema immunitario, portando a un'ampia gamma di sintomi, tra cui eruzioni cutanee, debolezza agli arti e gravi neuropatie.

GUARIRE DAL VIRUS DI EPSTEIN-BARR

Poiché è molto facile da contrarre e molto difficile da individuare, e poiché può causare molti sintomi misteriosi, il virus di Epstein-Barr tende ad avere la meglio e a gettare nello sconforto chi ne è affetto.

La buona notizia è che, se segui attentamente e con pazienza i passi elencati in questo paragrafo e nella Parte IV del libro, puoi guarire. Puoi ripristinare il tuo sistema immunitario, liberarti dal virus, rinvigorire il tuo corpo, recuperare il controllo sulla tua salute e andare avanti con la tua vita. La durata del processo di guarigione varia da persona a persona in base a una miriade di fattori. Alcune persone sconfiggono il virus in soli tre mesi, ma la maggior parte impiega circa un anno; altre hanno bisogno di almeno diciotto mesi per debellare il virus.

Alimenti terapeutici

Alcuni frutti e alcune verdure possono aiutare il tuo corpo a liberarsi del virus di Epstein-Barr e a guarire dai suoi effetti. Quelli che elenco qui di seguito (più o meno in ordine di importanza) sono i cibi migliori da inserire nella tua dieta. Prova a mangiare almeno tre di questi alimenti tutti i giorni – più ne mangi, meglio è – consumandoli a rotazione in modo da immetterli tutti nel tuo organismo nell'arco di una o due settimane.

- Mirtilli selvatici: aiutano a ripristinare il sistema nervoso centrale e a espellere le neurotossine dell'EBV dal fegato.
- Sedano: rafforza la produzione di acido cloridrico nel fegato e fornisce sali minerali al sistema nervoso centrale.
- Germogli: hanno un alto contenuto di zinco e selenio e rafforzano le difese del sistema immunitario contro il virus.
- Asparagi: depurano il fegato e la bile; rafforzano il pancreas.
- Spinaci: creano un ambiente alcalino nel corpo e offrono al sistema nervoso un apporto di micronutrienti altamente assimilabili.
- Coriandolo: facilita l'eliminazione dei metalli pesanti, come il mercurio e il piombo, che sono gli alimenti prediletti del virus.
- Prezzemolo: facilita l'eliminazione di alti livelli di rame e alluminio, che nutrono il virus.
- Olio di cocco: è un antivirale e svolge una funzione antinfiammatoria.
- Aglio: è antivirale e antibatterico e protegge contro il virus.
- Zenzero: aiuta ad assimilare le sostanze nutritive e allevia gli spasmi associati al virus.

- Lamponi: sono ricchi di antiossidanti che servono a rimuovere i radicali liberi dall’organismo e dal flusso sanguigno.
- Lattuga: stimola l’azione peristaltica nel tratto intestinale e aiuta il fegato a depurarsi dal virus.
- Papaia: ristabilisce il sistema nervoso centrale; rafforza e ricostruisce l’acido cloridrico nel fegato.
- Albicocca: ricostruisce il sistema immunitario e rinvigorisce il sangue.
- Melagrana: aiuta a disintossicare e a depurare il sangue e il sistema linfatico.
- Pompelmo: è una ricca fonte di calcio e bioflavonoidi, che supportano il sistema immunitario e favoriscono l’espulsione delle tossine dal corpo.
- Cavolo riccio: ha un alto contenuto di alcaloidi specifici che proteggono da virus come l’EBV.
- Patate dolci: aiutano a depurare e disintossicare il fegato dai sottoprodotti e dalle tossine del virus.
- Cetrioli: rafforzano i reni e le ghiandole surrenali e favoriscono l’espulsione delle neurotossine dal sangue.
- Finocchio: ha forti proprietà antivirali che aiutano a combattere il virus.

Erbe terapeutiche e integratori

Le erbe e gli integratori elencati di seguito (approssimativamente più o meno in ordine di importanza) possono rafforzare ulteriormente il tuo sistema immunitario e aiutare il tuo corpo a guarire dagli effetti del virus:

- Uncaria, o unghia di gatto: è un’erba che riduce la proliferazione del virus e di alcuni suoi cofattori, come gli streptococchi dei gruppi A e B.
- Argento colloidale: attenua il carico virale del virus.
- Zinco: rafforza il sistema immunitario e protegge la tiroide dalle infiammazioni dell’EBV.
- Vitamina B12 (sotto forma di metilcobalamina e/o adenosilcobalamina): rafforza il sistema nervoso centrale.
- Radice di liquirizia: riduce la proliferazione del virus e rafforza i reni e le ghiandole surrenali.
- Melissa: ha proprietà antivirali e antibatteriche; uccide le cellule dell’EBV e rafforza il sistema immunitario.

- 5-metiltetraidrofolato: aiuta a rafforzare il sistema endocrino e il sistema nervoso centrale.
- Selenio: rafforza e protegge il sistema nervoso centrale.
- Alga rossa: è un potente antivirale che rimuove metalli pesanti, come il mercurio, e riduce il carico virale.
- Lisina: abbassa il carico del virus e agisce come antinfiammatorio sul sistema nervoso centrale.
- Spirulina (preferibilmente hawaiana): ricostruisce il sistema nervoso centrale ed elimina i metalli pesanti.
- Ester-C: rafforza il sistema immunitario e favorisce l'espulsione delle tossine del virus dal fegato.
- Ortica: fornisce preziosi micronutrienti al cervello, al sangue e al sistema nervoso centrale.
- Monolaurina: esercita un'azione antivirale; abbatte il carico virale dell'EBV e ne riduce i cofattori.
- Bacca di sambuco: esercita un'azione antivirale; rafforza il sistema immunitario.
- Trifoglio rosso: depura il fegato, il sistema linfatico e la bile dalle neurotossine prodotte dal virus.
- Anice stellato: esercita un'azione antivirale; aiuta a distruggere l'EBV nel fegato e nella tiroide.
- Curcumina: è un componente della curcuma che aiuta a rafforzare il sistema endocrino e il sistema nervoso centrale.

CASE HISTORY
Una carriera quasi finita a causa del virus di Epstein-Barr

Michelle e il marito Matthew lavorano entrambi in una grande azienda e occupano posizioni di rilievo. Michelle è una figura di primo piano nell'azienda e si vanta di essere andata al lavoro fino al termine della gravidanza, entrando in maternità solo al momento del travaglio.

Dopo il parto, Michelle s'innamora all'istante del suo bambino, Jordan. Non potrebbe essere più felice di così. "Adesso ho tutto" pensa. "Ho una carriera che amo e una famiglia che amo ancora di più."

Ma il brillante futuro di Michelle comincia a offuscarsi quando la coglie una stanchezza che non riesce a scrollarsi di dosso. Nonostante le vitamine che prende e l'attività fisica che pratica, si sente continuamente esausta, così si rivolge a un medico. Dopo la visita, il

medico sminuisce il suo malessere: “A me pare che lei stia bene. È naturale essere spossati quando c’è un neonato. Provi solo a dormire di più e non si preoccupi.”

Allora Michelle cerca di dormire di più. Dopo un’altra settimana, si sente ancora peggio. Sospettando che il problema sia dovuto ai postumi della gravidanza, si rivolge al suo ginecologo, il quale le prescrive delle analisi del sangue per valutare diversi valori, tra cui quelli relativi al funzionamento della tiroide. Quando arrivano i risultati, il ginecologo le diagnostica correttamente la malattia di Hashimoto; ciò significa che la tiroide di Michelle non produce più i necessari livelli di ormoni.

Michelle intraprende una terapia per riportare i livelli ormonali alla normalità. La cura la fa sentire meglio… ma non bene come prima della gravidanza. Aveva progettato di tornare al lavoro un mese dopo il parto, ma deve rimandare il rientro.

Dopo circa sei mesi, la spossatezza di Michelle si ripresenta in una forma ancora più grave. È in questo momento che per Michelle cominciano i veri problemi. In breve tempo ha difficoltà anche a occuparsi di Jordan, Matthew accetta di occuparsene fino a quando lei starà meglio.

Ma Michelle continua a peggiorare. Oltre a essere esausta, comincia a sentire dolori dappertutto, specialmente alle articolazioni. Così torna dal ginecologo e si sottopone ad altre analisi. I risultati non evidenziano alcun problema; grazie al farmaco per la tiroide che Michelle continua a prendere, i livelli ormonali ora sono perfetti, come lo sono i livelli delle vitamine e dei sali minerali. Il ginecologo è sconcertato.

Sospettando che i sintomi di Michelle siano legati alla condizione della tiroide, il ginecologo la manda da un importante endocrinologo (lo specialista dei problemi ormonali). Lo specialista esegue un profilo tiroideo completo e analizza altri livelli ormonali di Michelle da varie angolazioni. La sua conclusione è che Michelle soffre di un “lieve affaticamento surrenale”.

C’è una piccola parte di verità in questa diagnosi. Le ghiandole di Michelle sono affaticate a causa del virus di Epstein-Barr, che si è scatenato durante la gravidanza e che adesso infiamma la tiroide.

L’endocrinologo le consiglia di rilassarsi e di evitare lo stress. Per seguire il suo consiglio, Michelle sospende i progetti di consulenza da freelance che aveva avviato lavorando da casa. In realtà il lavoro di Michelle non ha nulla a che fare con la sua patologia. La sua fonte di stress non è il lavoro ma la malattia, che si sta mangiando la sua vita, e la disperazione data dal fatto di non riuscire a comprenderla o a fare qualcosa per contrastarla.

Michelle continua a peggiorare. Adesso ha un’infiammazione alle ginocchia che le provoca gonfiore e le rende difficile camminare. Compra dei tutori per le ginocchia e decide di cercare aiuto in modo più combattivo. Il suo intuito le dice che nel suo corpo è presente un invasore, perciò si rivolge a uno specialista di malattie infettive: sarebbe esattamente la cosa giusta da fare, se gli infettivologi sapessero davvero riconoscere e curare le precedenti infezioni da EBV.

Purtroppo non è così. Quindi, dopo una sfibrante serie di analisi e dopo aver notato che Michelle aveva sviluppato gli anticorpi per una passata infezione da EBV, lo specialista liquida il problema come se niente fosse: le dice che fisicamente sta bene, aggiunge che forse è depressa, e le propone perciò di rivolgersi uno psichiatra. Furiosa per sentirsi dare della squilibrata solo perché cerca di affrontare quello che lei percepisce come un problema fisico reale, Michelle si alza (dolorosamente) ed esce dallo studio.

Sempre più disperata, consulta specialisti di ogni settore. Si sottopone a ultrasuoni, radiografie, risonanze magnetiche, TAC e a un’infinità di analisi del sangue. Si sente dire che ha la candida, la fibromialgia, la sclerosi multipla, il lupus, la malattia di Lyme e l’artrite reumatoide: nessuna di queste diagnosi è corretta. Le prescrivono farmaci immunosoppressori, antibiotici e innumerevoli integratori: nessuno di questi l’aiuta.

Michelle comincia a soffrire d'insonnia, ha le palpitazioni e sviluppa vertigini croniche che le procurano nausea e stordimento. Perde peso, passando da sessantatré a cinquantadue chili.

Presto Michelle è costretta a rimanere a letto per la maggior parte del tempo. Si sta consumando. Suo marito, Matthew, è terrorizzato.

Dopo aver esplorato ogni altra opzione per quattro anni, Matthew, su suggerimento del naturopata che ha visitato Michelle, decide di rivolgersi a me come ultima spiaggia. Quando la mia assistente risponde al telefono, Matthew scoppia a piangere. "Qual è il problema?" gli chiede. "Mia moglie sta morendo" replica.

Al nostro primo appuntamento Matthew decide di svolgere gran parte della conversazione seduto accanto alla moglie, che è a letto. Matthew comincia a raccontarmi la storia di Michelle, ma dopo meno di un minuto lo interrompo. "Va bene" dico. "Lo Spirito mi dice che si tratta di una forma aggressiva del virus di Epstein-Barr."

La neurotossina del virus sta infiammando tutte le articolazioni di Michelle. L'insonnia e il dolore agli arti inferiori sono la conseguenza dell'infiammazione cronica dei nervi frenici. Le vertigini sono causate dalla neurotossina del virus che infiamma il nervo vago. E le palpitazioni sono provocate dall'accumulo di spoglie e di sottoprodotti del virus nella valvola mitrale.

"Non preoccupatevi" dico a Michelle e Matthew. "So come sconfiggere il virus."

Con tutta l'energia e la gioia che riesce a recuperare, Michelle esclama: "Lo sapevo che era un virus!".

È il primo, importantissimo passo del suo processo di guarigione.

Le consiglio una miscela di succo di sedano e papaia, un ottimo rimedio per rinvigorire persone che si trovano nelle condizioni di Michelle (sottopeso, incapace di mangiare, invasa da un alto numero di cellule virali). Poi aggiungo altri suggerimenti che trovi in questo capitolo, tra cui una lista di integratori utili, e le raccomandazioni elencate nella Parte IV, "Come puoi guarire finalmente".

Grazie alla dieta depurativa di Michelle, l'EBV cessa di proliferare. Nell'arco di una settimana il gonfiore alle ginocchia si riduce sensibilmente, la lisina fa cessare le vertigini, e gli altri integratori cominciano a uccidere le cellule esistenti del virus e/o a rallentarne la produzione di nuove.

Da lì a tre mesi Michelle riesce ad alzarsi e a camminare regolarmente. Nell'arco di nove mesi riprende a lavorare part-time nella sua azienda con tutto l'impegno richiesto dalle sue mansioni. E dopo diciotto mesi i dolori e le sofferenze sono solo un ricordo: è riuscita a sconfiggere il virus di Epstein-Barr. Oggi Michelle ha recuperato completamente la salute, è piena di energia e si destreggia con gioia tra il lavoro e la famiglia.

CASE HISTORY
Uscire dalla prigione della sindrome da stanchezza cronica

Cynthia è madre di due bambini. Dopo la nascita della seconda figlia, Sophie, Cynthia comincia ad avvertire una forte stanchezza. Prende di tutto per affrontare la giornata, e risolve di aumentare la sua dose di caffè per poter stare in piedi. Nell'arco di qualche anno deve lasciare il suo impiego part-time in un negozio di abbigliamento perché i lunghi pisolini le occupano i pomeriggi; ha bisogno di riposarsi per avere le forze necessarie ad andare a prendere i bambini alla fermata dello scuolabus, preparare la cena e aiutarli a fare i compiti.

Cynthia nota che diventa sempre più irritabile e litiga spesso con il marito, Mark, il quale

non capisce perché sia sempre così stanca: dopotutto le analisi non rivelano alcun problema. Il medico dice che è perfettamente sana e conclude che forse è solo infelice o depressa; a queste parole, Cynthia esce stizzita dallo studio del medico. Tutta la sua infelicità deriva dal fatto che è stanca e che fatica persino a stare in piedi, non viceversa. Ma suo marito concorda con il medico e diventa sempre più ostile nei suoi confronti.

Il continuo stress diventa insopportabile per Cynthia, la vita le sembra un peso insostenibile. Non trova neanche le energie per spazzolarsi i capelli e il solo pensiero di passare l'aspirapolvere o lavare i piatti la fa sentire esausta. Vedendo la situazione da fuori, sembra che abbia rinunciato a vivere. Mark si arrabbia sempre di più: adesso vuole separarsi. "Lavoro sodo tutto il giorno in ufficio: non posso avere anche queste preoccupazioni e non posso occuparmi delle faccende di casa" le dice. "Questi compiti spettano a te."

Sottoposta a quella pressione, Cynthia si sente più che mai in dovere di stare meglio, ma i timori sul suo matrimonio e su quello che accadrebbe ai suoi figli aggravano ulteriormente la sua spossatezza. Non è neanche in grado di guidare fino al supermercato né di preparare la cena per la sua famiglia. Riesce solo a stare sdraiata a letto o sul divano.

È così che può apparire un caso non diagnosticato di sindrome da stanchezza cronica di entità medio-grave. Quando Cynthia si rivolge a me la sua vita è a pezzi. Il marito l'ha lasciata, i suoi figli – Sophie, che ora ha sette anni, e Ryan, che ne ha nove – hanno perso l'unità della famiglia. I sintomi che il medico aveva ricondotto a un disturbo psichiatrico in realtà erano dovuti a un problema fisico reale: il virus di Epstein-Barr. La storia di Cynthia è la stessa di molte altre donne.

Comincio a informare Cynthia del fatto che ha un'infezione da EBV che il suo medico non ha rilevato. Le inquadro la sindrome da stanchezza cronica così come l'ho descritta in questo capitolo e, per attenuare il carico virale e sopperire alle carenze nutrizionali, le espongo le terapie delineate in queste pagine e nella Parte IV del libro. Cynthia segue le raccomandazioni dello Spirito come se la sua vita dipendesse da loro, e di fatto è così.

Poco a poco, Cynthia comincia a sentirsi meglio. Le ghiandole surrenali riprendono a funzionare normalmente e la sua capacità di resistenza ritorna. Riesce di nuovo a occuparsi dei suoi figli, sbrigare le commissioni, tenere pulita la casa e prendersi cura dei suoi capelli, il tutto senza i litri di caffè su cui faceva affidamento poco tempo prima. Infine ritrova le energie anche per tornare a lavorare.

Dopo aver notato questo cambiamento, Mark le telefona e la invita fuori a cena: sua madre si occuperà dei bambini, le dice. Quando arrivano nel bel ristorante dove amoreggiavano in passato, quando erano studenti universitari, Mark le rivela che ha chiamato il ristorante nel pomeriggio per farle preparare uno speciale menu salutare e che, per solidarietà nei suoi confronti, ha ordinato lo stesso per sé. Gustando un hummus di pomodori secchi e involtini di verdure e alga nori, Mark non si mette esattamente a piangere (certe cose non cambiano mai), ma trattiene a stento le lacrime mentre si scusa per il suo comportamento.

Cynthia rimane in silenzio, poi risponde con un sorriso gioioso: "Puoi sempre rimediare."

Dopo aver sondato il terreno per qualche settimana – Cynthia vuole accertarsi che lui non la rivoglia solo per avere una balia e una domestica – la famiglia si riunisce. Mark ora si sveglia presto tutti i sabati mattina per andare al mercato prima che finiscano l'insalata.

CASE HISTORY
Dimenticare i dolori della fibromialgia

Stacy, una donna di quarantun anni che lavora part-time come segretaria in uno studio medico, è sposata da più di quindici anni con Rob, che lavora presso un concessionario di automobili. Stacy non ha mai avuto le energie per fare tutte le gite che Rob organizzava con le loro figlie. In effetti non è mai stata benissimo, ha sempre avuto qualche dolore e si è sempre stancata più facilmente delle amiche. E da quando è nata la seconda figlia, che ora ha undici anni, la stanchezza e i dolori muscolari sono più pronunciati.

Un fine settimana, mentre Rob e le bambine sono andati a un museo, lei va a fare una passeggiata più lunga del solito: ha deciso di sforzarsi un po' per perdere quei chili di troppo che ha accumulato negli ultimi anni. Presto comincia ad avvertire uno strano dolore al ginocchio sinistro, e ripensando al consiglio del suo allenatore di basket al college, il quale diceva sempre "fattelo passare camminando" decide di ignorarlo.

Ma il dolore non passa. Due settimane dopo prenota una visita dal medico presso cui lavora. Al termine della visita le viene prescritta una risonanza magnetica, che però non evidenzia alcun problema al ginocchio.

Poiché Stacy tende ad appoggiarsi sulla "gamba buona" e ha una postura squilibrata, nota che inciampa spesso: le scale, i cordoli dei marciapiedi e gli angoli dei tappeti diventano grandi ostacoli. Poi inizia a farle male il ginocchio destro, anche se non ha subito lesioni in nessuna delle sue cadute, e anche in questo caso gli esami non rilevano nulla. La preoccupazione di Stacy diventa una vera e propria paura: c'è qualcosa che non va. Ma i medici dello studio presso cui lavora escludono l'artrite reumatoide e ritengono che i dolori siano imputabili ai quindici chili di troppo che ha accumulato.

Presto Stacy comincia ad avvertire dolori in altre parti del corpo. Ora non riesce a portare le mani sopra la testa senza che le facciano male le braccia e il collo. Non riesce più a lavorare e, quando comincia a trascorrere lunghe ore a casa sul divano, entra in depressione. La sera è Rob a preparare la cena per la famiglia e a consegnare alla figlia il piatto da servire a Stacy sul divano.

Uno specialista conclude che Stacy è affetta da fibromialgia. Quando gli chiede cosa abbia causato la malattia, il medico risponde: "Non lo sappiamo. Pensiamo che sia un'ipersensibilità dei nervi. Ma questo dovrebbe aiutarla", e le prescrive un farmaco utilizzato per trattare la depressione e i dolori della fibromialgia. Alla seconda visita, quando Stacy riferisce di non aver notato alcun miglioramento, lo specialista la manda da me.

Quando le spiego che cos'è in realtà la fibromialgia e le dico che la vera causa è il virus di Epstein-Barr, presente nel suo organismo fin dall'infanzia, Stacy ricorda di aver avuto un episodio di mononucleosi a quattordici anni. Finalmente ha la sensazione di aver ricevuto una risposta. Ora comprende che l'alimentazione sbagliata, le carenze nutrizionali e lo stress sempre più forte hanno scatenato il virus che fino ad allora era rimasto latente e che si è manifestato sotto forma di fibromialgia. Adesso che conosce la vera causa dei suoi problemi è meno spaventata di quando non la conosceva, la malattia le fa meno paura del senso d'impotenza che ha provato finora: il mistero della malattia del mistero è stata la parte più difficile. Ora ha una direzione da seguire e ha fiducia nelle sue capacità di guarigione.

Dopo sei mesi dalla nostra prima consultazione, avendo seguito le raccomandazioni che descrivo in questo capitolo e nella Parte IV, Stacy si è liberata della fibromialgia, è tornata a lavorare e ha ricominciato a vivere. Mi confessa che si sente più felice e in salute che mai, e che *lei* ha organizzato la prossima gita della famiglia: andranno tutti a raccogliere le mele in un frutteto biologico.

LA CONOSCENZA È POTERE

Il primo passo del processo di guarigione è sapere che la causa della tua sofferenza è il virus di Epstein-Barr, quindi comprendere che non è colpa tua.

I problemi di salute dovuti al virus non sono la conseguenza di un tuo errore o di una tua colpa morale. Non sei tu che hai causato la malattia e non devi biasimarti. Non sei tu che l'hai manifestata, non sei tu che l'hai attratta. Sei un essere umano vitale e meraviglioso e hai il diritto divino di guarire. *Meriti* di guarire.

L'efficacia dell'EBV si deve in gran parte alla sua capacità di nascondersi nell'ombra, cosicché né tu né il tuo sistema immunitario riuscite a percepirne la presenza. Questa capacità gli consente non solo di causare danni senza farsi scovare, ma comporta anche emozioni negative, come senso di colpa, paura e disperazione.

Adesso però le cose stanno diversamente. Se hai il virus di Epstein-Barr, ora hai una comprensione corpo-mente della vera causa dei tuoi problemi di salute. Grazie a questa semplice consapevolezza, il tuo sistema immunitario si rafforzerà e il virus s'indebolirà naturalmente. Perciò, quando si tratta di combattere il virus di Epstein-Barr, *la conoscenza* è, letteralmente, *potere*.

CAPITOLO 4

La sclerosi multipla

Da quando la scienza medica ha identificato la sclerosi multipla, la malattia è stata accompagnata da una grave confusione. Ogni anno, sono troppe le persone che ricevono una diagnosi errata di sclerosi multipla.

Dagli anni Cinquanta ai primi anni Settanta, la diffusione di sintomi neurologici misteriosi è cresciuta tra le donne, ma i medici attribuivano quei sintomi alla menopausa, a squilibri ormonali o a semplici psicosi. Per le donne era quasi impossibile trovare un medico che convalidasse i loro dolori, tremori, affaticamento, vertigini e altri sintomi come reali; le uniche che riuscivano a farsi prendere sul serio erano molto facoltose o di età avanzata.

Solo quando gli uomini hanno cominciato a presentare gli stessi sintomi, tra gli anni Sessanta e Settanta, la medicina ufficiale ha cominciato a considerare tali sintomi seriamente: come nel caso di molte altre malattie, la parola di un uomo pesava di più di quella di una donna. Sopraffatti però dal lavoro diagnostico, i medici ricorrevano all'etichetta della sclerosi multipla.

L'aspetto più notevole di questa malattia è che infiamma e danneggia lo strato protettivo del sistema nervoso centrale che facilita le comunicazioni, chiamato *guaina mielinica*. I nervi trasportano segnali elettrici diretti a tutte le parti del corpo, e quando una porzione della guaina mielinica è danneggiata i messaggi provenienti dai nervi possono diventare confusi, causando una vasta gamma di sconvolgimenti (a seconda di quali aree del sistema nervoso sono infiammate).

La sclerosi multipla può provocare spasmi e dolori muscolari, debolezza e affaticamento, problemi mentali, alla vista o all'udito, capogiri, depressione, difficoltà di digestione e disfunzioni alla vescica e all'intestino. Può anche comportare una paralisi totale o parziale delle gambe, costringendo il paziente a usare il bastone, le stampelle o persino la sedia a rotelle.

Attualmente, negli Stati Uniti le persone colpite da sclerosi multipla sono centocinquantamila ogni anno (l'85 per cento delle quali sono donne), e ad altre centocinquantamila ogni anno viene diagnosticata *erroneamente* la sclerosi

multipla, quando in realtà sono affette da altre patologie (approfondiremo l'argomento a breve).

Ricevere una diagnosi di sclerosi multipla ti fa crollare il mondo addosso, e può avere effetti particolarmente devastanti se la diagnosi è errata. Questo capitolo rivela la verità sulla sclerosi multipla… e ti spiega come puoi superarla e riprenderti la tua vita.

IDENTIFICARE LA SCLEROSI MULTIPLA

Se sei affetto da sclerosi multipla, è probabile che le lesioni alla guaina mielinica del sistema nervoso centrale – e l'infiammazione e i danni ai nervi che ne conseguono – ti provochino gran parte dei sintomi elencati qui di seguito. Tieni presente, però, che potresti avere molti di questi sintomi senza essere affetto da sclerosi multipla. Solo se i sintomi si presentano nella forma più grave c'è qualche probabilità che sia questa la tua malattia.

- All'inizio, problemi agli occhi, come vista appannata, vedere doppio, percezione indebolita del colore, dolori e/o perdita completa della vista – di solito un occhio alla volta.
- Stanchezza e affaticamento cronici.
- Dolore cronico, specialmente ai muscoli, in varie parti del corpo.
- Tremori.
- Torpore alle braccia e/o alle gambe, prima in un lato del corpo e poi nell'altro.
- Debolezza o paralisi alle gambe che rende difficoltoso camminare o – nei casi più gravi – costringe all'uso della sedia a rotelle.
- Confusione mentale, per esempio difficoltà a concentrarsi.
- Problemi di memoria.
- Difficoltà di parola.

Al di là di questa lista di sintomi, non esistono test in grado di individuare con certezza la sclerosi multipla. E questo è uno dei motivi per cui tante diagnosi di questa malattia sono errate.

Se riscontri almeno sei dei sintomi più critici elencati qui sopra in una forma grave e pronunciata – e se il tuo medico ha escluso altre possibili cause che potrebbero determinarli – puoi cercare una conferma della sclerosi multipla chiedendo a un neurologo di eseguire una risonanza magnetica per cercare

eventuali lesioni (scalfitture o altri danni) alla guaina mielinica nelle aree del cervello e del midollo spinale. Se compaiono due o più lesioni, è la prova che i tuoi sintomi potrebbero essere causati dalla sclerosi multipla.

Detto ciò, le lesioni sono molto difficili da individuare anche con gli attuali strumenti di diagnostica per immagini che consentono elaborazioni tridimensionali (e la situazione non cambierà fino al 2030 circa). Così, se il tuo neurologo non trova lesioni non significa che non esistano.

Un altro fattore da considerare è se nella tua storia personale ci sono infezioni alle orecchie, alla gola, ai seni paranasali e/o, se sei una donna, infezioni vaginali. Di solito queste infezioni si manifestano nell'infanzia e nella prima età adulta, prima che si sviluppi la malattia.

Un altro modo per capire cosa ti sta affliggendo è comprendere più a fondo che cos'è davvero la sclerosi multipla.

CHE COS'È *DAVVERO* LA SCLEROSI MULTIPLA

Le comunità mediche ritengono che la sclerosi multipla sia una malattia autoimmune causata dal sistema immunitario, il quale per un qualche motivo scambia alcune aree della guaina dei nervi per invasori e li attacca. Come spiego in altri capitoli, questa filosofia impedirà alla scienza medica di trovare la verità per altri decenni. Il corpo umano *non* attacca se stesso. Sono gli agenti patogeni i responsabili.

Le comunità mediche credono anche che non vi sia una soluzione alla malattia. Anche qui si sbagliano. La verità è che la sclerosi multipla si può guarire, e che di fatto è una versione del virus di Epstein-Barr.

Come ho spiegato nel Capitolo 3, l'Epstein-Barr è un virus che causa un'infiammazione cronica dei nervi. Molti ceppi del virus sono di entità lieve e poco aggressiva, ma le varietà legate alla sclerosi multipla erodono la guaina mielinica, ed è questo che crea la specifica serie di sintomi associati a questa malattia. (Per quanto riguarda il sistema immunitario, non solo è innocente e non causa alcun danno, ma è anche la tua difesa principale contro la sclerosi multipla. Quando il tuo sistema immunitario riceve ciò di cui ha bisogno, la guarigione è possibile, ed è a portata di mano.)

Un altro aspetto che distingue la sclerosi multipla da altre forme dell'EBV è che è accompagnata da una singolare combinazione di batteri, funghi e metalli pesanti. Nello specifico, se hai la sclerosi multipla, di solito nel tuo organismo sono presenti i seguenti cofattori del virus di Epstein-Barr:

- Streptococchi di tipo A e B (batteri).

- Helicobacter pylori (un batterio).
- Candida (un fungo).
- Citomegalovirus (un virus).
- Rame, mercurio e alluminio: metalli pesanti che indeboliscono la capacità del sistema immunitario di proteggere il corpo dai danni ai nervi causati dal virus.

Anche se questi cofattori contribuiscono a definire le particolari caratteristiche della sclerosi multipla, in sostanza la malattia non è altro che una forma del virus di Epstein-Barr, e conoscere questa verità getta luce sui misteri oscuri che circondano la patologia. Anche se in alcuni casi il virus *può* essere molto pericoloso, il Capitolo 3 espone nel dettaglio le informazioni di cui hai bisogno per comprenderlo, e i provvedimenti che puoi prendere per porre fine ai danni che il virus sta causando ed eliminare quasi completamente il virus e i suoi fattori.

GUARIRE DALLA SCLEROSI MULTIPLA

Di solito i medici, nell'errata convinzione che il problema sia dovuto al tuo sistema immunitario, trattano la sclerosi multipla con farmaci immunosoppressori e steroidi. Tuttavia non è il sistema immunitario che ti sta attaccando: è *il virus*. L'unica speranza che hai per sconfiggerlo è un sistema immunitario forte e vitale che quei farmaci tendono invece a indebolire, per cui non solo non ti aiutano a sconfiggere l'EBV, ma lo supportano in misura significativa.

L'approccio migliore per comprendere a fondo il virus è leggere con attenzione il Capitolo 3. Poiché i ceppi del virus che causano la sclerosi multipla sono particolarmente aggressivi con la guaina mielinica, i seguenti integratori sono particolarmente raccomandati; ti aiuteranno a ridurre il dolore e a proteggere la guaina mielinica, nonché a guarire, dal virus:

- EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico): acidi grassi omega-3 che aiutano a proteggere e a fortificare la guaina mielinica del sistema nervoso; assicurati di acquistarne una versione di origine vegetale (non derivata dal pesce).
- L-glutammina: amminoacido che rimuove dal cervello tossine come il glutammato monosodico e protegge i neuroni.
- *Hericium erinaceus*: un fungo medicinale che aiuta a proteggere la

guaina mielinica e a supportare le funzioni dei neuroni.

- ALA (acido alfa-lipoico): aiuta a riparare i neuroni e i neurotrasmettitori danneggiati; aiuta anche a riparare la guaina mielinica.
- Monolaurina: acido grasso che uccide le cellule dei virus, dei batteri e di altri microbi nocivi (per esempio le muffe) nel cervello.
- Curcumina: componente della curcuma che riduce l'infiammazione del sistema nervoso centrale e allevia il dolore.
- Estratto in polvere di orzo selvatico: contiene micronutrienti che nutrono il sistema nervoso centrale; inoltre aiuta a nutrire i tessuti, i neuroni e la guaina mielinica.

Tieni presente che la sclerosi multipla non è una sentenza di morte. Se la diagnosi del medico è accurata, non c'è motivo di avere paura. (E molto probabilmente, se ti sei sentito dire che hai la sclerosi multipla, la diagnosi non è corretta. Il vero colpevole dei tuoi sintomi potrebbe essere il virus di Epstein-Barr, ma magari non è un ceppo che causa lesioni alla guaina mielinica.)

Se segui le raccomandazioni elencate in questo paragrafo, e soprattutto ti attieni ai consigli che espongo nel Capitolo 3 e nella Parte IV per ripristinare il sistema nervoso centrale e il sistema immunitario, in un arco di tempo che può andare dai tre ai diciotto mesi (in base a vari fattori, a cominciare dal tuo stato di salute attuale), puoi liberarti quasi completamente dal virus che infiamma i tuoi nervi ed essere in grado di riprendere una vita normale e senza sintomi.

CASE HISTORY
Riportata alla salute grazie alla verità

Rebecca, una donna di quarantun anni, lavora come infermiera al pronto soccorso di un ospedale. Un pomeriggio, alla fine di un lungo turno, poiché l'infermiera del turno successivo non si presenta, Rebecca è costretta a lavorare altre dodici ore fino a tarda notte.

Mentre guida verso casa per dare sollievo alla madre che sta badando a suo figlio Nicholas, di dieci anni, il lato destro del suo volto s'intorpidisce; il torpore comincia poi a estendersi al braccio. Rebecca non ha mai sperimentato una cosa del genere prima d'ora, anche se l'ha vista in molti pazienti nel corso degli anni. Prova a considerarlo come un sintomo dovuto all'eccesso di lavoro e, appena rientra a casa, si mette a letto nella speranza che al mattino il torpore sarà passato.

Al risveglio, però, il torpore c'è ancora: le prende il lato destro del viso, il naso, una parte della bocca, il braccio e la mano. Temendo un ictus, la madre la porta all'ospedale. Una dottoressa che Rebecca conosce la sottopone subito a una serie di esami, compresa una risonanza magnetica con liquido di contrasto e un elettroencefalogramma. Gli esami non

rivelano alcun problema, quindi la dottoressa esclude che si tratti di ictus. Sospetta invece che i sintomi siano causati dall'ansia e le dice: "Diamoci un po' di tempo e vediamo se i sintomi si alleviano", consegnandole una prescrizione di benzodiazepine.

Nelle settimane successive Rebecca nota scarsi miglioramenti. Prova a convivere con il suo torpore ma non riesce a ignorarlo. Il braccio destro comincia a indebolirsi, a un certo punto non riesce nemmeno a svolgere le normali mansioni da infermiera, per esempio trasportare le persone sulle lettighe e sollevare strumenti medici. Così decide di prendere un periodo di congedo e chiede una consulenza a un bravo neurologo dell'ospedale.

Dopo una serie di approfonditi test, il neurologo le dice che si tratta di un principio di sclerosi multipla, anche se la risonanza magnetica e l'elettroencefalogramma non ne mostrano traccia, e che d'ora in poi dovrà sottoporsi regolarmente a risonanze magnetiche. Nel corso del tempo, con il progredire della malattia, le risonanze ne riveleranno la presenza. Nel frattempo le prescrive i farmaci comunemente usati, immunosoppressori e steroidi. Quando esce dallo studio per raggiungere la madre in sala d'attesa, Rebecca riesce a stento a trattenere il pianto. Chi si prenderà cura di Nicholas?

In sei mesi i sintomi progrediscono. Ora il torpore è accompagnato da attacchi di vertigine, affaticamento e, dopo l'ultima risonanza magnetica con contrasto, confusione mentale. Un'infermiera mia cliente con cui Rebecca lavora le suggerisce di chiamarmi per fissare un appuntamento.

Appena comincio la lettura, lo Spirito m'informa che Rebecca ha una patologia virale dovuta a un ceppo specifico del virus di Epstein-Barr. "Ma io ho fatto le analisi per il virus di Epstein-Barr" dice Rebecca. "I risultati dimostrano che nel sangue non c'è un'infezione in corso, solo tracce di un'infezione che risale a decenni fa. Non può essere quella a causarmi i problemi che ho adesso."

Le spiego che gli anticorpi dell'EBV non indicano necessariamente che il virus sia stato eliminato dall'organismo, piuttosto che si è annidato ancora più profondamente nel corpo. Nel suo caso, il virus è ancora vivo e adesso sta attaccando il sistema nervoso centrale. Le assicuro che non è affetta da sclerosi multipla.

"Darei qualunque cosa per crederci" mi dice.

"È la verità" le rispondo. Poi le spiego che, oltre al sistema nervoso centrale, il virus le sta infiammando il nervo frenico e il trigemino, il che giustifica il torpore. Il virus sta anche rilasciando una neurotossina che le causa vertigini, affaticamento e confusione mentale.

Alla fine Rebecca si convince: "È come se mi fossi tolta un enorme peso."

Seguendo i protocolli descritti in questo capitolo e nella Parte IV, Rebecca guarisce completamente nell'arco di sei mesi, si libera dei farmaci e riprende il suo lavoro in ospedale. Ma evita di fare gli straordinari, perché sente che i turni extra l'hanno indebolita e hanno permesso al virus di prendere il sopravvento.

Il solo fatto di comprendere come funziona la sua malattia, e scoprire che non si tratta di una sentenza di morte, è decisivo nella guarigione di Rebecca. Lei stessa dichiara che, senza la consapevolezza della verità che si celava dietro la sua malattia del mistero, avrebbe continuato a sopportare il peso di quella diagnosi sbagliata per il resto della sua vita.

CAPITOLO 5

L’artrite reumatoide

Le comunità mediche usano l’espressione *artrite reumatoide* (AR) per diagnosticare la malattia che causa un’infiammazione cronica e dolorosa delle articolazioni. Sarebbe molto meglio usare definizioni come *malattia del gonfiore alle articolazioni*, o *delle articolazioni doloranti* o *sindrome da dolori e disturbi inspiegabili*. Perché, siamo onesti: se la ricerca medica non è riuscita a dare una spiegazione a una determinata serie di sintomi, come nel caso dell’artrite reumatoide, allora sarebbe meglio chiamarla con un nome che riveli ciò che i medici sanno. Nascondersi dietro nomi altisonanti non aiuta nessuno, tanto meno i pazienti.

Nei casi più comuni, l’AR colpisce le piccole giunture delle mani e dei piedi, può colpire anche le ginocchia, i gomiti e articolazioni maggiori, o intaccare altre parti del corpo, come i nervi, la pelle, la bocca, gli occhi, i polmoni e/o il cuore. L’esito più diffuso è il dolore e il gonfiore alle articolazioni, e a lungo andare possono manifestarsi vere e proprie lesioni alle articolazioni e alle ossa e/o deformità. Le comunità mediche non sanno che il numero di americani attualmente colpiti dall’artrite reumatoide è in realtà più alto di quello riportato: si aggira intorno ai due milioni e mezzo di persone. L’età dei pazienti varia dai quindici ai sessant’anni e le donne sono colpite cinque volte più degli uomini.

Le comunità mediche ritengono che l’artrite reumatoide sia una malattia autoimmune, ovvero una patologia causata dalla confusione del sistema immunitario che scambia parti del corpo per invasori e risponde attaccandoli continuamente. Ciò implica che il tuo corpo si sta rivoltando contro di te senza interpellarti.

La medicina ufficiale istruisce i medici a fare ampio ricorso a questo genere di spiegazioni per le malattie del mistero. Si tratta di un artificio che serve a tranquillizzare i pazienti, a fargli credere che i medici capiscono cosa sta succedendo nel loro corpo e perché, a dar l’impressione che il problema sia in qualche misura sotto controllo. Ma la spiegazione della malattia autoimmune non è così utile come la medicina ufficiale crede.

Quando un paziente si forma l'immagine mentale di cellule che si rivoltano l'una contro l'altra manda al proprio corpo il messaggio sbagliato: il suo corpo lo ha tradito e dunque non può contare su di lui per guarire.

È fondamentale sapere che *il corpo non attacca se stesso*. La verità è questa: l'infiammazione alle articolazioni serve a *proteggerti* dall'attacco di un virus particolarmente diffuso, e il tuo corpo lavora sodo per impedire agli agenti patogeni di penetrare ancora più a fondo nelle articolazioni e nei tessuti circostanti. Quando l'infiammazione si protrae e si cronicizza si trasforma nel problema definito "artrite reumatoide", in realtà è ancora il segnale che il tuo corpo sta lavorando sodo per contrastare i danni del virus.

I medici ritengono che non esista un modo per guarire dall'artrite reumatoide, e anche qui si sbagliano. In questo capitolo spiego che cos'è veramente l'artrite reumatoide e come riprendere il controllo e riconquistare la tua salute.

IDENTIFICARE L'ARTRITE REUMATOIDE

Se sei affetto da artrite reumatoide, probabilmente sperimenti molti dei sintomi elencati qui sotto, e a ragione. Questi sintomi derivano dal fatto che il tuo corpo sta usando le sue difese per allontanare un agente patogeno diffuso.

- Dolore alle articolazioni, specialmente ai polsi e alle nocche, alle ginocchia e/o al metatarso, ma tutte le articolazioni possono essere colpite.
- Infiammazione alle articolazioni.
- Rigidità alle articolazioni, specialmente al mattino, che si protrae per ore.
- Formicolio e/o torpore, specialmente alle mani e/o ai piedi.
- Accumulo di liquidi, specialmente alle caviglie e dietro le ginocchia.
- Affaticamento, febbre e altri sintomi simili all'influenza.
- Palpitazioni cardiache.
- Bruciore o prurito alla pelle.
- Dolori passeggeri, bruciori.
- Nevralgie.

I medici adottano diversi metodi per identificare l'artrite reumatoide, ma nessuno di essi offre certezze. Di seguito trovi un elenco degli esami utilizzati, tieni però a mente che sono fallibili, perché non sono concepiti per cercare la causa che sta alla radice dell'AR. Questi test non trovano l'agente patogeno

virale che scatena la malattia, servono invece a determinare il livello di infiammazione presente nel corpo.

- Fattore reumatoide nelle analisi del sangue: l'esame cerca gli anticorpi che secondo i medici sono associati all'AR. Tuttavia può produrre un risultato positivo anche in persone completamente sane, o con malattie diverse dall'artrite reumatoide, come per esempio il lupus. Viceversa, può anche dare risultati negativi in persone che hanno davvero i sintomi dell'AR. Quindi non è molto utile.
- Anticorpi antipeptide citrullinato (anti-CCP) nelle analisi del sangue: questo nuovo test per gli anticorpi è più efficace nell'individuare casi di infiammazione da AR rispetto al fattore reumatoide, ma anch'esso non dà certezze definitive.
- Velocità di sedimentazione degli eritrociti (VES) nelle analisi del sangue: questo esame cerca alti livelli d'infiammazione, la quale può avere molte cause, per cui il test non evidenzia necessariamente l'AR. Detto ciò, lo si può usare per determinarne il livello, quindi se sei affetto dall'artrite reumatoide può aiutarti a misurare il tasso di aggressività dell'infiammazione.
- Proteina C reattiva nelle analisi del sangue: questo esame verifica la presenza di alti livelli di una proteina associata a un'infiammazione in corso. Anche altri fattori possono determinare l'innalzamento della proteina, per esempio l'obesità, e anche in questo caso la semplice presenza di un'infiammazione non indica che la causa sia l'artrite reumatoide.
- Ultrasuoni e risonanze magnetiche: questi esami possono tracciare l'attività infiammatoria che con l'andare del tempo ha danneggiato le ossa.

Un altro modo per determinare se sei realmente affetto dall'artrite reumatoide è imparare la verità su cosa sia in effetti questa malattia.

CHE COS'È *DAVVERO* L'ARTRITE REUMATOIDE

Le comunità mediche ritengono che l'artrite reumatoide sia una malattia autoimmune dovuta al sistema immunitario che per una qualche ragione scambia le articolazioni e altre parti del corpo per invasori e le attacca. Come ho già detto, *il corpo non attacca se stesso*, reagisce solo all'attacco di *agenti patogeni*.

L’artrite reumatoide è una versione del virus di Epstein-Barr (EBV), il quale colpisce cronicamente varie parti del corpo, tra cui le articolazioni, le ossa e i nervi. È il virus a causare il dolore e l’infiammazione alle articolazioni (e il tuo sistema immunitario non solo è innocente di qualunque misfatto, ma è la tua principale difesa dall’EBV).

Come ho accennato nelle pagine precedenti, esistono oltre sessanta varietà del virus di Epstein-Barr; passeranno decenni prima che la ricerca medica riesca a far luce sulle condizioni e le mutazioni dell’EBV che determinano l’artrite reumatoide. Quando finalmente si dedicheranno tempo, energie e risorse per indagarne la causa – si spera nei prossimi venti o trent’anni – i ricercatori scopriranno le varianti del virus che da oltre un secolo causano gravi danni alle articolazioni e ai nervi di molti pazienti. E quando i medici scaveranno un po’ più a fondo, potranno trovare reali soluzioni per debellarlo.

Sapere che l’artrite reumatoide è una forma del virus di Epstein-Barr dissipa tutti gli oscuri misteri che circondano la malattia. Il virus è lesivo ma, leggendo le dettagliate spiegazioni fornite nel Capitolo 3 e seguendo le mie indicazioni, si possono arginare i danni del virus ed eliminarlo quasi completamente dall’organismo.

GUARIRE DALL’ARTRITE REUMATOIDE

Per gestire l’emergenza, i medici di solito trattano l’artrite reumatoide con una varietà di farmaci antinfiammatori e immunosoppressori, perché non hanno altro da offrire. Data l’entità dei dolori e delle infiammazioni, è comprensibile che ricorrano a tali misure, ma è una strategia che comporta due problemi.

In primo luogo, i farmaci non curano la causa primaria dell’AR, che è il virus di Epstein-Barr, e poiché non fanno nulla per ridimensionare il virus, permettono alla causa della malattia di continuare a prosperare dentro di te, impedendo al tuo corpo di reagire contro il virus, come se non esistesse. In secondo luogo, la difesa principale contro l’EBV è il sistema immunitario, e i farmaci prescritti di solito lo *indeboliscono*; di conseguenza non solo non ti aiutano a sconfiggere il virus ma lo aiutano in misura significativa.

L’approccio migliore per comprendere a fondo il virus è leggere il Capitolo 3; spero che lo troverai liberatorio e credo che potrai trarre benefici dalle raccomandazioni in esso contenute. Poiché il virus di Epstein-Barr che causa l’artrite reumatoide può essere particolarmente insidioso e difficile da trattare, ti consiglio anche gli antinfiammatori *naturali* (che non indeboliscono il sistema immunitario) elencati qui di seguito più o meno in ordine di preferenza; ti

aiuteranno ad alleviare il dolore e ad agevolare la guarigione dal virus di Epstein-Barr:

- Curcumina: componente della curcuma che riduce l'infiammazione e allevia il dolore.
- Ortica: erba contenente alcaloidi che possono ridurre le infiammazioni specifiche del virus.
- Curcuma: radice che riduce l'infiammazione e allevia il dolore.
- N-acetilcisteina: amminoacido che riduce l'infiammazione e allevia il dolore.
- Metilsulfonilmetano (MSM): composto che riduce l'infiammazione e allevia il dolore alle articolazioni.

Infine, puoi usare impacchi caldi e freddi: l'impacco freddo sulla parte dolorosa per circa mezz'ora riduce l'infiammazione e accelera la guarigione; l'impacco caldo sulla stessa zona per circa dieci minuti al giorno allenta la tensione muscolare che si accumula intorno alle articolazioni lesionate.

Se segui queste raccomandazioni e soprattutto i consigli attinenti elencati nel Capitolo 3 e nella Parte IV, puoi liberarti del virus di Epstein-Barr e dell'artrite reumatoide e riprendere il controllo della tua salute e della tua vita.

CASE HISTORY
Prendere in mano la situazione

Janet ama il suo lavoro da estetista; far sentire bene le persone con se stesse con i trattamenti di bellezza a domicilio e il make-up è la ragione che la fa alzare la mattina. A quarantotto anni, Janet è però gravata da molte responsabilità; essendo una mamma single con due figli adolescenti, è costantemente preoccupata a far quadrare i conti con l'affitto, le estetiste che lavorano per lei e il college del figlio maggiore. Come se non bastasse, nell'ultimo anno la madre si è ammalata di cancro; Janet ha trascorso ogni fine settimana e ogni ora libera ad assisterla, occupandosi degli appuntamenti con i medici, oltre a pagarle le bollette, farle la spesa, aiutarla nelle faccende domestiche e tenere in ordine le sue cose.

Di quando in quando, nel corso degli anni le è capitato di sentire dolori ovunque, ma li ha considerati fenomeni naturali, liquidandoli come cose che capitano a chiunque. Una sera, però, durante questo periodo stressante, nota qualcosa di strano: dopo una giornata di lavoro a pieno ritmo e una serata trascorsa a compilare documenti per la madre fino a tardi, avverte dolori più intensi del solito ai gomiti, ai polsi e alle mani. Si convince che passeranno dormendo, ma al risveglio sono ancora più forti.

Poiché i dolori le compromettono la manualità di cui ha bisogno per svolgere il suo lavoro, Janet fissa subito un appuntamento con il medico. Dopo una visita completa e le analisi del sangue, il medico le dice: "Penso che lei abbia l'artrite reumatoide", e la manda

da un reumatologo, il quale a seguito di altri esami conclude che ha un'infiammazione dovuta a certe proteine e anticorpi associati all'infiammazione alle articolazioni.

Questo ragionamento circolare non è chiaro per Janet. "Che cosa *significa*?".

"Significa che ha l'artrite reumatoide" risponde lo specialista.

"E cosa ha causato l'infiammazione?".

Il reumatologo risponde che il suo sistema immunitario sta attaccando le articolazioni, dopodiché le prescrive antinfiammatori e immunosoppressori.

La cosa non ha senso per Janet. Finora pensava di potersi fidare di se stessa, poteva non fidarsi di altre persone – come il suo ex marito o la signora Ferguson, che non le ha mai pagato il massaggio facciale –, ma si è sempre fidata del suo corpo, certa che fosse dalla sua parte. Adesso non capisce perché il corpo abbia deciso di attaccare se stesso. Le suona come un tradimento.

Janet ha paura che la malattia possa peggiorare con l'andare del tempo. Se è uscita dal nulla, cosa può fare per impedire al corpo di continuare a farle del male? Janet guarda la madre, che a ottantadue anni sta lottando contro il cancro, e si chiede in quali condizioni sarà lei a quell'età. Quando aveva quarantotto anni sua madre era in perfetta salute, non ha mai dovuto affrontare il problema dell'artrite reumatoide. E si chiede: "Il mio corpo ce la farà ad arrivare anche solo a settant'anni?".

Janet decide di prendere in mano la situazione e fissa un appuntamento con un medico che pratica la medicina funzionale; questi osserva i risultati delle analisi precedenti, gliene prescrive altre e poi formula la stessa diagnosi. Janet chiede al dottor Tanaka cosa provoca la malattia, e il medico le risponde che è una malattia autoimmune, ossia il corpo attacca se stesso. Janet lo prega di darle una spiegazione più esauriente, ma non la ottiene. Il medico le indica invece di eliminare glutine e zuccheri raffinati dall'alimentazione e assumere una serie di integratori, tra cui olio di pesce, vitamina D e un complesso di vitamine del gruppo B.

Grazie a questo regime, Janet si sente un po' meglio; il dolore al gomito si è alleviato, ma le mani e i polsi sono lontani dalla normalità. Riesce a lavorare solo in quelle che chiama "giornate buone", e non gliene capitano molte in un mese. Non solo sta perdendo la sua fonte di reddito, ma deve anche pagare una persona che assista la madre, e questo esborso le sta prosciugando il conto in banca.

Un giorno una cliente speciale, Olivia – la donna che anni prima ha incoraggiato Janet a mettersi in proprio –, la chiama perché vuole che sia lei a truccare la figlia nel giorno delle nozze. Quando Janet dice a Olivia che deve inviarle un'altra estetista e le spiega le ragioni, Olivia le suggerisce: "Chiama Anthony."

Appena inizio a leggere Janet noto un'infiammazione ai nervi e alle articolazioni, ma non perché il corpo attacca se stesso. Lo Spirito la riconosce come una condizione virale nota come virus di Epstein-Barr. Il sistema immunitario di Janet sta cercando di combattere il virus e lavora *al servizio di Janet* per respingerlo, sta facendo tutto il possibile per evitare che entri nei tessuti connettivi delle articolazioni, ma gli immunosoppressori che ha assunto lo hanno indebolito, per cui il corpo non riesce a difendersi.

Quando le spiego che ai primi stadi l'EBV si presenta in forma di mononucleosi, Janet ricorda di aver avuto un episodio del genere quando era al college e che le articolazioni le facevano male in modo simile. Finalmente una spiegazione che la convince. Janet comprende che il virus si è evoluto dalla forma originaria della mononucleosi e si è annidato più a fondo nel corpo, rimanendo più o meno latente fino a quando le condizioni stressanti dell'ultimo anno, insieme al consumo smodato di certi alimenti, lo hanno risvegliato. Adesso tutto ha un senso. Apprendere questa verità consente a Janet di fidarsi ancora del suo corpo, sente di aver ritrovato il suo spirito combattivo, che l'aiuterà a guarire.

Per riportare Janet a uno stato di salute ottimale, ci concentriamo sulle virtù della frutta

e della verdura, in particolare sulle proprietà antivirali dei vegetali elencati nel Capitolo 3. Dopo la depurazione terapeutica di 28 giorni che descrivo nel Capitolo 21, Janet riprende a lavorare quasi a tempo pieno e nell'arco di tre mesi riparte con l'attività e la vita di sempre.

Janet porta alla madre borse piene di cibi terapeutici; ha tenuto la badante, ma solo part-time, e le ha insegnato a preparare frullati di frutta, salsa di mango, zuppa di spinaci e altri piatti che aiutano a mantenere forte il sistema immunitario della madre.

A un anno dal nostro primo colloquio, Janet segue ancora i protocolli per curare il virus di Epstein-Barr ed evita di assumere alimenti scatenanti. Adesso non ha più dolori né disturbi, anzi, si sente più in forma che mai. Ora conosce la verità: sa che non ha mai avuto l'artrite reumatoide ed è felice di avere finalmente sconfitto il virus che le ha provocato la mononucleosi al college. Quando si avvicinano le vacanze e gli appuntamenti di lavoro raddoppiano non batte ciglio, e guardando la sua fitta agenda dice: "Forza!".

CAPITOLO 6

L’ipotiroidismo e la tiroidite di Hashimoto

Per comprendere davvero le malattie e i disturbi della tiroide dobbiamo fare un salto indietro nella storia. I racconti si perdono da una generazione all’altra ed è umano dimenticare come tutto è cominciato, perché le incombenze della vita quotidiana ci distraggono. Se non la tiro fuori, la verità sulle origini dei problemi alla tiroide rischia di andare perduta per sempre.

In realtà la malattia di questa ghiandola è relativamente recente. Fu al volgere del XIX secolo, quando la rivoluzione industriale alterò le modalità di lavoro, che si iniziarono ad avere seri problemi. Fino a quel momento, l’ingrossamento della tiroide (chiamato anche “gozzo”) era piuttosto raro: era il risultato di carenze di sali minerali come lo iodio e lo zinco, o era causato dalla tossicità di metalli pesanti, come il mercurio.

Quando poi le industrie appena sviluppate presero a scaricare questi metalli nei fiumi, nei torrenti e nei laghi, e le fabbriche a rilasciare emissioni velenose di nuove sostanze chimiche che il corpo umano non aveva mai incontrato, la tiroide cominciò a subirne i danni. L’organo era esposto a un tasso di tossicità che non aveva mai sperimentato e i casi d’ingrossamento si moltiplicarono.

Intorno ai primi del Novecento le industrie cominciarono a privare i cereali, la verdura e la frutta delle loro sostanze nutritive – tutto in nome del progresso – e a inscatolare il nostro cibo in barattoli di piombo, il metallo pesante perfetto per dare a ognuno un gozzo. E senza le adeguate sostanze nutritive le persone erano doppiamente vulnerabili.

Allo stesso tempo, la scienza medica fece ciò che sembrava un enorme passo avanti. Si basava su una filosofia molto diffusa nel Medioevo: la pratica di mangiare una certa parte del corpo di un animale per guarire la parte corrispondente dell’essere umano. In quell’epoca, se qualcuno aveva un problema al cuore gli veniva consigliato di mangiare il cuore, le malattie ai reni erano curate mangiando i reni, le malattie al cervello mangiando il cervello e le malattie agli occhi mangiando i bulbi oculari degli animali. Era una ciarlataneria del tutto priva di efficacia, ma era stimata come la direzione più sensata del suo

tempo.

Secoli dopo, sul finire dell'Ottocento, la ricerca medica s'imbatté in un caso in cui questa teoria, per la prima volta nella storia dell'uomo, funzionava davvero. Essa scoprì che dalla tiroide essiccata e macinata dei maiali si poteva ricavare una medicina in grado di alleviare negli esseri umani i sintomi dei disturbi alla tiroide, in particolare il gozzo.

Uno dei motivi per cui il metodo funzionava davvero era che la tiroide essiccata forniva alle persone una sostanza nutritiva di cui erano gravemente carenti: lo iodio. Un altro motivo che venne in soccorso ai pazienti fu che la medicina ufficiale aveva scoperto per caso il primo composto steroideo, ovvero un concentrato di ormoni che sopprime l'infiammazione e il sistema immunitario. Quando la tiroide funziona male, spesso il corpo risponde con una reazione eccessiva la quale provoca un accumulo di liquidi intorno alla ghiandola, cosa che è in parte la causa del gozzo. Il concentrato di ormoni nel medicinale a base di tiroide essiccata fungeva così da immunosoppressore, rallentando la capacità del corpo di reagire alla tiroide malfunzionante.

Per la prima volta, sembrava che dalla filosofia che consigliava di mangiare parti del corpo corrispondenti a quelle malate fosse emersa una cura. In diverse concentrazioni, la tiroide essiccata dei bovini o dei suini è ancora l'ingrediente dei farmaci usati ai giorni nostri, il che li rende a dir poco antiquati. Questi farmaci non affrontano ancora il problema alla radice, quindi non prepariamo medaglie postume a una scoperta fatta per caso.

Dobbiamo realizzare che quella scoperta non era dovuta a una nobile riflessione scientifica ma a un dottore che un mattino si svegliò e pensò: "Proviamo se quella vecchia teoria funziona"; dopodiché andò dal macellaio per cercare qualche scarto e cominciò a fare esperimenti in laboratorio. "Un occhio per gli occhi, un rene per i reni, una tiroide per la tiroide. Ah, ecco, questo funziona!". Aveva preso la tiroide di un maiale, l'aveva trattata e disidratata, poi l'aveva somministrata ai suoi pazienti malati di gozzo e vide dei risultati. Non certo una grande epifania basata su una scienza sofisticata.

Nel corso del Novecento si ebbe un'impennata virale e le donne iniziarono ad avvertire disturbi alla tiroide con sintomi molto diversi dagli ingrossamenti visti fino ad allora. Oggi, a distanza di molti anni, questa nuova patologia è etichettata come *tiroidite*, termine che indica semplicemente una tiroide infiammata. Spesso i pazienti ricevono diagnosi più specifiche, come *tiroidite di Hashimoto* e *ipotiroidismo*, ma rimangono pur sempre malattie del mistero.

Adesso assistiamo a un'altra ondata. Decine di milioni di persone, per lo più donne, non si accorgono nemmeno di avere un problema alla tiroide, ma per tale

ragione non vivono appieno la loro vita. I pazienti ricevono farmaci che si basano ancora su tiroidi animali in forma sintetica o essiccata, e quando questi non sono sufficienti a sopprimere i sintomi si passa ai trattamenti allo iodio radioattivo che mirano a distruggere la ghiandola.

Questo non è progresso. Non sono ancora emerse risposte su cosa provochi davvero le misteriose malattie della tiroide, quindi la gente non è ancora nelle condizioni di imparare a guarire.

Nel paragrafo seguente svelerò i veri motivi per cui così tante persone combattono con sintomi legati alla tiroide e cosa puoi fare se sei una di quelle. Se stai soffrendo c'è un motivo preciso e c'è anche un modo per stare meglio.

COMPRENDERE L'IPOTIROIDISMO E LA TIROIDITE DI HASHIMOTO

La tiroide è una piccola ghiandola situata nel collo che svolge una funzione fondamentale per la salute: regola i livelli energetici in ogni momento, e ciò influisce su ogni cellula del corpo.

Quando la tiroide produce tutti i suoi ormoni, segnala alle cellule di ricevere il glucosio e convertirlo in energia, che serve per la loro normale attività, per ripararsi e riprodursi. Quando invece produce quantità inferiori di ormoni, segnala alle cellule di trattenersi e risparmiare l'energia per un secondo momento. Questo accorgimento fa sì che il corpo funzioni a un ritmo costante, ma con l'andare del tempo l'attività ridotta della tiroide causa una "insufficienza energetica" in tutto il corpo, perché le cellule non ricevono istruzioni ormonali per ricaricarsi come dovrebbero per funzionare in maniera corretta.

Quando la tiroide funziona bene, funzioni bene anche tu. Quando smette di lavorare nel modo giusto, diverse aree del tuo corpo possono crollare.

Per definire una scarsa produzione di ormoni da parte della tiroide si usa il termine ipotiroidismo, uno stadio iniziale e lieve di tiroidite. L'ipotiroidismo e la tiroidite di Hashimoto non sono come gli ingrossamenti che si verificavano in passato per la carenza di iodio e l'accumulo di tossine nella ghiandola. E queste definizioni non spiegano qual è la vera causa che provoca affaticamento, palpitazioni, vampate di calore, confusione mentale, sovrappeso e molti altri problemi associati.

Le comunità mediche ritengono che la tiroidite di Hashimoto sia il risultato di un sistema immunitario in qualche modo impazzito, che scambia le cellule della tiroide per invasori e gli dichiara guerra.

Non è corretto. L'ho già detto e lo ripeto: il corpo non attacca se stesso. Il nostro sistema immunitario non si confonde e non attacca i nostri organi, e ciò

vale anche per la tiroide. L'erronea teoria della malattia autoimmune è semplicemente un gioco accusatorio. Punta l'indice contro il corpo del paziente per distrarlo dalla verità, e la verità è che la ricerca medica non ha ancora scalfito la superficie di ciò che causa le malattie della tiroide.

La verità è che attualmente oltre il 95 per cento dei disturbi alla tiroide, compresa la tiroidite di Hashimoto, derivano da un'infezione *virale* (il restante 5 per cento deriva dalle radiazioni). E il virus è quello di Epstein-Barr (EBV).

Come spiego nel Capitolo 3, dopo un lungo periodo di incubazione – di solito nel fegato –, l'EBV si sposta verso la tiroide e penetra nei suoi tessuti, con l'andare del tempo il carico virale la indebolisce, rendendola meno efficace a produrre gli ormoni necessari al corpo per funzionare; poco a poco, il virus infiamma la ghiandola, causando l'ipotiroidismo o la tiroidite di Hashimoto. Non è il tuo corpo che ti ha tradito, anzi, il tuo sistema immunitario sta combattendo contro un autentico invasore e sta lavorando sodo per proteggerti.

Un grosso equivoco è dato dal fatto che i pazienti credono che i farmaci affrontino alla radice il problema; in realtà essi non curano, si limitano ad aggiungere ormoni nel sangue nella speranza che il corpo li utilizzi per sostituire gli ormoni che la tiroide ha smesso di produrre. Nessuno sa che i farmaci per la tiroide sono blandi steroidi e rallentano il sistema immunitario nella sua reazione contro i sintomi. È un segreto che nemmeno i medici conoscono, perché nessuno gliel'ha detto. E di solito i medici non confessano ai pazienti che in realtà non capiscono l'ipotiroidismo e la tiroidite di Hashimoto, né che i farmaci non curano davvero la malattia.

Se assumi un farmaco per la tiroide e senti dei miglioramenti, bene; esso agisce per lo più come un innocuo cerotto per una malattia che in realtà deriva da un carico virale. Se hai provato dei farmaci e non hai trovato sollievo, ora capisci che la tua frustrazione è fondata.

Ho sentito storie di centinaia di donne che avevano cominciato ad assumere un farmaco per la tiroide dieci o quindici anni prima, quando avevano cinquanta o sessant'anni, in seguito a un esame. Il medico o l'infermiera aveva guardato gli esiti dell'esame e aveva esclamato: "Cosa diavolo è successo alla sua tiroide? È in condizioni terribili." Per tutto quel tempo, prendendo il farmaco le pazienti avevano creduto di agire in modo responsabile e proattivo, pensavano che la medicina le stesse curando.

Non devi restare inchiodato a questo destino. Seguendo il programma nel Capitolo 3 puoi liberarti del virus di Epstein-Barr, e con i consigli che elenco qui puoi contribuire a guarire e proteggere la tua tiroide lesionata e a fortificare le ghiandole che la supportano. Finalmente avrai il vigore necessario per invertire il

corso della malattia, invece di sentirti dire che la stai curando quando non è vero. Conoscendo la verità su ciò che è la causa e su come puoi migliorare, puoi riprendere il controllo della tua salute.

LE ANALISI DEL SANGUE PER LA TIROIDE

Se sospetti di avere un problema o un disturbo alla tiroide ma non ne sei certo, chiedi al medico di prescriverti delle analisi del sangue per verificare i livelli ormonali, in particolare chiedi di testare il TSH, il T4 libero, il T3 libero e gli anticorpi della tiroide. Pur non essendo perfetti, questi esami di laboratorio sono quanto c'è di meglio al momento.

Una moda che ha preso piede nelle comunità di medicina alternativa è misurare il T3 inverso. I sostenitori di questa teoria ritengono che il T3 inverso sia un indicatore accurato, mentre i suoi detrattori sostengono che siano solo chiacchiere. In un certo senso, hanno ragione entrambi. I livelli del T3 evidenziano *davvero* i problemi, ma se ne sussistono diversi contemporaneamente è impossibile attribuire un significato certo ai risultati. Dunque, anche se l'esito del T3 inverso non è discriminante, è comunque una buona idea chiedere al medico di analizzarlo.

Infine è importante sapere che, anche se le analisi indicano valori normali, non è da escludere che tu abbia un problema alla tiroide. Molte persone, per lo più donne, avvertono lievi sintomi di un'attività ridotta della ghiandola a prescindere dai risultati; a volte occorrono mesi o anni prima che una malattia della tiroide si sviluppi al punto da emergere nelle analisi del sangue (per di più, i parametri di riferimento di molte analisi sono troppo ampi, perciò una malattia lieve può anche non essere evidenziata, e normalmente non lo è).

Alcuni medici ora prescrivono farmaci anche se i valori delle analisi risultano regolari: è la volontà di affrontare il problema mentre sta sbocciando, ed è un progresso per le donne perché finalmente i loro sintomi vengono presi sul serio. Tuttavia, è solo l'effetto steroideo del farmaco a dare un parziale sollievo alle infezioni virali che le hanno colpite. La ricerca è ancora lontana dallo scoprire quale sia la causa primaria dei disturbi alla tiroide e quali siano i rimedi che possono realmente aiutare i pazienti.

Se avverti sintomi legati a un malfunzionamento della tiroide, anche se le tue analisi del sangue sono nella norma, puoi seguire i programmi presentati nel Capitolo 3, nella Parte IV e nel paragrafo seguente. Se i tuoi sospetti sono infondati, il peggio che ti può succedere è che rafforzerai la tiroide. Se sono fondati, non solo metterai fine ai problemi, ma riuscirai anche a prevenire altre

frustranti malattie a quest’organo.

AFFRONTARE I PROBLEMI DELLA TIROIDE

Questo paragrafo presenta alimenti, erbe e integratori che aiutano a guarire la tiroide lesionata, a rafforzare tutte le ghiandole correlate del sistema endocrino (ghiandole surrenali, ipofisi, pancreas e così via) e a ridurre il carico virale specificamente nella tiroide.

Alimenti “gozzigeni”

C’è una nuova tendenza che induce le persone a temere verdure come cavolfiori, cavolo riccio, broccoli, cavolo cappuccio, cavolo nero e friarielli. Si dice che contengano sostanze gozzigene, ovvero che favoriscano l’insorgenza del gozzo.

Non prestare fede a queste voci! I cosiddetti alimenti “gozzigeni” non contengono sufficienti livelli di sostanze gozzigene da inibire il funzionamento della tiroide: dovresti mangiare barilate di broccoli ogni giorno per avere un qualche motivo di preoccupazione. Perciò ti prego di continuare a consumare e gustare le tue crucifere preferite, in realtà promuovono la salute della tiroide.

Alimenti terapeutici

Tra gli alimenti più salutari troviamo curativi per le malattie della tiroide come la palmaria palmata, i mirtilli selvatici, i germogli, il coriandolo, l’aglio, i semi di canapa, l’olio di cocco, le noci brasiliane e il mirtillo rosso. In varia misura, questi alimenti possono uccidere le cellule del virus di Epstein-Barr (EBV), offrire un apporto di micronutrienti, riparare i tessuti della tiroide, ridurre la formazione di noduli, eliminare i metalli pesanti e i sottoprodotti del virus dall’organismo e incrementare la produzione di ormoni della tiroide.

Erbe terapeutiche e integratori

- Zinco: uccide le cellule dell’EBV, rafforza la tiroide e aiuta a proteggere il sistema endocrino.
- Spirulina (preferibilmente hawaiana): fornisce micronutrienti fondamentali per la tiroide.
- *Fucus vesiculosus*: fornisce iodio facilmente assimilabile e minerali traccia.

- Cromo: aiuta a stabilizzare il sistema endocrino.
- L-tirosina: aiuta ad aumentare la produzione di ormoni della tiroide.
- Ashwagandha (o ginseng indiano): rafforza la tiroide e le ghiandole surrenali e aiuta a stabilizzare il sistema endocrino.
- Radice di liquirizia: uccide le cellule dell'EBV nella tiroide e sostiene le ghiandole surrenali.
- Eleuterococco (o ginseng siberiano): rafforza le ghiandole surrenali e aiuta a stabilizzare il sistema endocrino.
- Melissa: uccide le cellule del virus e contrasta la formazione dei noduli.
- Manganese: fondamentale per la produzione dell'ormone T3 nella tiroide.
- Selenio: stimola la produzione dell'ormone T4 nella tiroide.
- Vitamina D3: aiuta a stabilizzare il sistema immunitario e le sue reazioni.
- Complesso di vitamine del gruppo B: vitamine essenziali per il sistema endocrino.
- Magnesio: aiuta a stabilizzare l'ormone T3.
- EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico): fortificano il sistema endocrino e il sistema nervoso. Assicurati di acquistarne una versione di origine vegetale (non derivata dal pesce).
- Bacopa monnieri: supporta la produzione di ormoni della tiroide e la conversione da T4 a T3.
- Rubidio: aiuta a stabilizzare la produzione di ormoni della tiroide.
- Rame: uccide le cellule del virus e aumenta l'efficacia dello iodio.

CASE HISTORY
Più forte che mai

Sarah è ammirata (e un po' invidiata) da tutte le amiche per la sua capacità di affrontare il mondo con un'energia incrollabile. Nei fine settimana fa escursioni in montagna con il suo fidanzato, Rob, e quando torna a casa ha ancora le energie per uscire con le amiche. Può mangiare tutto ciò che vuole e non mette mai su un chilo. Rob, che è un allenatore, è fiero di farsi vedere insieme a lei nella palestra in cui lavora.

All'età di trentasei anni Sarah si accorge di essere ingrassata di tre chili e mezzo tra la Festa del Ringraziamento e Capodanno, non riesce quasi a entrare nei suoi jeans preferiti. All'inizio pensa che sia solo un gonfiore dovuto al ciclo mestruale, ma una volta terminato fatica ancora ad allacciarli.

Decide di darci dentro in palestra per bruciare quei chili di troppo. La sua amica Jessica le dice che è contenta di vederla con qualche chilo in più: “Hai un aspetto molto più sano” afferma. Ma Sarah si sentiva molto meglio quando pesava di meno e sa che non è normale prendere peso così all’improvviso. Sa anche che Jessica ha un altro motivo per essere contenta di vederla ingrassare: è sempre stata invidiosa di lei.

Nella seconda settimana di attività fisica a pieno regime e dieta senza carboidrati, nota che il numero sulla bilancia non è sceso, ma in compenso è calato il suo livello di energia. Rob, che non ha mai avuto problemi a mantenere il suo peso forma, sostiene che non si applica abbastanza in palestra, inoltre le fa provare delle miscele proteiche per irrobustire la massa muscolare. Sarah prende peso al ritmo di mezzo chilo ogni due settimane e la sua energia continua a calare. Un tempo pesava cinquantadue chili, e il giorno in cui la bilancia segna sessanta chiama il medico.

Dopo una serie di esami, il dottor Kiernan le spiega che i livelli ormonali nelle analisi del sangue indicano ipotiroidismo. Sarah chiede qual è la causa del problema: è sempre stata in salute, spiega, segue un’alimentazione sana e svolge regolarmente attività fisica. Il dottor Kiernan le risponde solo che è una cosa che può capitare con l’avanzare dell’età.

Questa frase non ha senso per Sarah. “L’avanzare dell’età” non fa parte del suo vocabolario. Non ha nemmeno compiuto quarant’anni, non è ancora sposata, non ha avuto figli e già si trova ad avere i problemi della vecchiaia? In ogni caso prende il farmaco che il dottor Kiernan le ha prescritto, continua a fare ginnastica e a evitare i carboidrati. Eppure continua a ingrassare di un chilo al mese. Quando arriva a sessantaquattro chili chiama la madre per sfogarsi: le dice che Rob è molto deluso, non vuole più farsi vedere con lei in palestra perché teme che il corpo di Sarah denunci le sue scarse capacità di allenatore. Rob non la invita più a uscire con amici e colleghi, e l’unica volta in cui è uscita con loro nelle ultime settimane all’inizio della serata lui si è difeso subito dicendo: “Non fate caso a Sarah, sta solo mangiando troppi carboidrati.”

Oltre a criticare il comportamento di Rob, la madre le dice: “Io ti ho già consigliato di chiamare Anthony e non l’hai fatto. Penso che adesso sia arrivato il momento di farlo.”

Alla prima lettura, lo Spirito mi aiuta a confermare che Sarah ha un problema alla tiroide – una tiroidite, ma a un livello più vicino all’ipotiroidismo. L’infiammazione non si è ancora estesa all’intera ghiandola ma si sta espandendo. Mi affretto a spiegarle che la malattia non è dovuta all’avanzare dell’età ma è causato da un virus, nello specifico dal virus di Epstein-Barr.

Per prima cosa, interveniamo sull’alimentazione. Eliminiamo i cibi che alterano la funzionalità del sistema endocrino, come uova e latticini, e limitiamo l’assunzione di proteine animali a una volta al giorno. Aumentiamo il consumo di frutta e verdura, concentrandoci su alimenti come papaia, frutti di bosco, mele, soncino, mango, spinaci, cavolo riccio, germogli, palmaria palmata, coriandolo e aglio. Per quanto riguarda gli integratori, ci concentriamo sulla melissa, il cromo, lo zinco e il fucus. Con questo protocollo, riusciamo a ridurre il carico virale sulla tiroide di Sarah, che così torna a produrre i suoi normali livelli di ormoni.

All’inizio Rob è sospettoso verso la nuova alimentazione di Sarah, pensa che i frullati di frutta (senza polveri proteiche) a colazione, un’insalata di spinaci arance e avocado a pranzo, salmone e verdure a cena e frutta per gli spuntini tra un pasto e l’altro diano un apporto troppo alto di zuccheri e insufficiente di proteine. Ma nelle prime due settimane Sarah riesce a perdere due chili e alla fine del primo mese ne ha già persi quattro. Il secondo mese la perdita di peso è più graduale, ma la sua energia è in aumento. Il metabolismo di Sarah ha ripreso a funzionare. E come beneficio ulteriore sente che sta rafforzando i suoi muscoli come mai prima d’ora.

Dopo tre mesi e mezzo è tornata ai suoi cinquantadue chili e ha una massa muscolare più tonica che mai. Nel frattempo Sarah avvisa il dottor Kiernan che intende sospendere il farmaco; sebbene contraddica tutto ciò che gli è stato insegnato, il dottor Kiernan non può

negare che la tiroide sta recuperando le sue normali funzioni e che Sarah sta ricominciando a vivere davanti ai suoi occhi. In breve tempo Sarah sospende del tutto l'assunzione del farmaco.

Ora, quando Rob ha dei clienti in palestra che hanno difficoltà a perdere i chili di troppo, gli spiega com'è riuscita a dimagrire la sua fidanzata (sottintendendo che è stato lui ad aiutarla) e consiglia loro una dieta depurativa ricca di frutta e povera di grassi. Rob si è scusato con Sarah per il suo comportamento e le ha lasciato intendere che presto le proporrà di sposarlo. Sarah, però, mi ha confidato che anche se Rob è uno spettacolo per gli occhi, lei non è pronta a impegnarsi con lui, considerando il modo in cui l'ha trattata nel periodo più difficile della sua vita. Tutt'oggi non sono ancora sposati.

PARTE III

I SEGRETI DIETRO AD ALTRE MALATTIE DEL MISTERO

CAPITOLO 7

Il diabete di tipo 2 e l’ipoglicemia

Il carburante fondamentale che alimenta il corpo è il *glucosio*, uno zucchero semplice che fornisce a tutte le cellule l’energia di cui hanno bisogno per funzionare, guarire, crescere e prosperare. Il glucosio ci fa andare avanti, ci mantiene in vita. Il sistema nervoso centrale funziona grazie a esso, come ogni organo del corpo, compreso il cuore. Il glucosio è ciò di cui abbiamo bisogno per costruire e sostenere i muscoli e svolge funzioni vitali, come riparare i tessuti e le cellule quando sono danneggiati.

Quando mangi, il tuo corpo scompone il cibo in glucosio e lo immette nel sangue in modo che possa viaggiare e raggiungere le cellule. Tuttavia, le cellule non hanno accesso diretto al glucosio, hanno bisogno di un aiuto da parte del *pancreas*, una grande ghiandola endocrina situata dietro lo stomaco.

Il pancreas svolge una costante azione di monitoraggio del flusso sanguigno. Quando intercetta un aumento dei livelli di glucosio, risponde producendo un ormone chiamato *insulina*, il quale si annette alle cellule segnalando loro di aprirsi e di assorbire il glucosio dal sangue. L’insulina consente quindi alle cellule di avere l’energia di cui hanno bisogno e assicura che i livelli di glucosio nel sangue rimangano stabili.

Se nel sangue è presente più glucosio di quanto le cellule riescano a consumare – per esempio perché hai mangiato un pasto particolarmente pesante (magari costolette di maiale ricoperte di salsa barbecue: in altre parole, molti grassi combinati a molti zuccheri) – l’insulina ordina al glucosio in eccesso di depositarsi nel fegato. A un certo punto, quando i livelli di glucosio si abbassano – per esempio tra un pasto e l’altro o nelle fasi di intensa attività fisica – il fegato rilascia il glucosio che aveva immagazzinato e lo mette a disposizione delle cellule. Questo succede se il fegato è forte e funziona come dovrebbe.

Quello che ho descritto è un sistema efficace per l’uso ottimale del glucosio in condizioni normali. I problemi nascono quando il pancreas non riesce a

produrre sufficienti quantità d'insulina nel momento in cui serve, ma anche quando alcune cellule rifiutano all'insulina di annettersi e di indurle ad aprirsi per ricevere il glucosio: è un fenomeno chiamato *insulino-resistenza*, ovvero resistenza all'insulina.

Quando insorgono entrambi o uno solo di questi problemi, la quantità di glucosio che le cellule rimuovono dal sangue non è sufficiente, sicché il sangue espelle parte del glucosio in eccesso nelle urine, il che può portarti a urinare più spesso, ma anche a disidratarti e ad aumentare la sete.

Se il tuo pancreas non crea sufficienti quantità d'insulina quando il corpo ne ha bisogno, e/o hai sviluppato una resistenza all'insulina, e se questi problemi portano a un aumento eccezionale dei livelli di glucosio nel sangue, corri il rischio di contrarre il *diabete di tipo 2*. Negli Stati Uniti le persone colpite da questa malattia sono trentacinque milioni; altri novantacinque milioni sono in *prediabete*, una condizione in cui i livelli di glucosio nel sangue sono più alti della norma ma non tanto come nel diabete conclamato. Almeno il 35 per cento delle persone in prediabete sviluppa il diabete di tipo 2 entro sei anni.

I professionisti non sanno perché si manifesti il diabete di tipo 2. Lo dimostrano le diete che medici e dietisti prescrivono ai diabetici: se sapessero cosa sta succedendo davvero nel corpo di questi pazienti, consiglierebbero un'alimentazione completamente diversa. Anche se alcune indicazioni delle loro terapie sono giuste, non sono in grado di spiegare al paziente come e perché insorga questa malattia.

In questo capitolo spiegherò con precisione quali sono le cause del diabete di tipo 2. Inoltre esporrò come si sviluppa la resistenza all'insulina, e l'ipoglicemia, e il modo per riportare l'organismo in equilibrio così da guarire.

I SINTOMI DEL DIABETE DI TIPO 2

Se hai il diabete di tipo 2, è probabile che tu abbia sviluppato uno o più dei seguenti sintomi. (Tieni presente che negli stadi iniziali è possibile non avere nessuno di questi sintomi.)

- Una sete insolita, secchezza alla bocca, minzione frequente: questi sintomi sono dovuti al fatto che il corpo usa l'acqua per espellere il glucosio in eccesso attraverso le urine.
- Vista appannata: la disidratazione induce il corpo a prelevare acqua dal cristallino dei bulbi oculari per espellere il glucosio.
- Una fame insolita: è dovuta al fatto che le cellule non stanno ricevendo

quantità di glucosio sufficienti al loro nutrimento.

- Stanchezza e irritabilità: perché non ricevi l'energia che di solito ricevi quando le tue cellule sono nutrite a sufficienza dal glucosio.
- Problemi digestivi: il pancreas non produce solo quantità adeguate d'insulina ma anche enzimi, per aiutare il corpo a scomporre gli alimenti. Se il pancreas non funziona come dovrebbe, si genera sia una carenza d'insulina sia una carenza di enzimi, di conseguenza per il corpo è più difficile digerire qualunque alimento.
- Ipoglicemia: l'abbassamento dei livelli di zuccheri nel sangue ogni paio d'ore, con i cali di energia che ne conseguono, sono dovuti alla debolezza del fegato e alla scarsa attività delle ghiandole surrenali.

CHE COSA PROVOCA *DAVVERO* IL DIABETE DI TIPO 2 E L'IPOGLICEMIA

Anche se le comunità mediche non lo sanno, le cause del diabete di tipo 2 e dell'ipoglicemia di solito hanno origine nelle ghiandole surrenali. Quando sei sottoposto a un continuo stress e sei costretto ad affrontare prove difficili e inevitabili nella vita, le ghiandole surrenali immettono nel sangue l'*adrenalina*, un ormone che carica di energia per le situazioni d'emergenza. Se questa risposta è utile nei momenti di difficoltà, invece quando operi costantemente in modalità emergenza e non riesci a rimuovere l'adrenalina corrosiva, che satura i tessuti degli organi e delle ghiandole, questo ormone può causare seri danni.

Di norma il pancreas è liscio come il sederino di un bimbo. Ma quando viene scalfito ripetutamente dall'adrenalina scatenata dalla paura o da altre emozioni negative subisce delle escoriazioni e sulla sua superficie si creano delle callosità che lo rendono spesso e duro.

Per spiegarti cosa succede, ti faccio un esempio: quando nasci, il tuo pancreas è una carta di credito nuova di zecca. Alcune persone vengono al mondo con condizioni agevolate: un tetto di spesa molto alto, una generosa linea di credito e una serie di benefit aggiuntivi, simili alle miglia gratuite per chi viaggia spesso, garantiti dal solo fatto di possedere quella carta. Altre persone vengono al mondo con una linea di credito limitata, alti tassi d'interesse e pochi benefit. In ogni caso, la tua carta di credito si può esaurire se non la usi con cautela. Quando le persone continuano a logorarsi per lo stress e per tenerlo a bada si riempiono di cibi fritti o ad alto contenuto di grassi, di gelati e dolci… rovinano l'equilibrio del pancreas ed esauriscono tutte le miglia gratuite concesse a chi viaggia spesso.

Con l’andare del tempo, viene compromessa la capacità del pancreas di produrre adeguate quantità d’insulina per rimuovere il glucosio dal sangue, e questa attività ridotta è sufficiente a causare il diabete di tipo 2.

E non è finita. Il flusso continuo di adrenalina scatenata da emozioni negative provoca danni in tutto il corpo. Specialmente se tendi a mangiare quando provi queste emozioni, l’insulina prodotta dal pancreas si mescola all’adrenalina nel sangue, portando il corpo ad associare l’insulina con l’adrenalina scatenata da emozioni negative che lo sta danneggiando. Col tempo questa associazione può indurre le cellule a sviluppare una “allergia” alla miscela di adrenalina e insulina e a rifiutare entrambi gli ormoni. La ricerca medica non ha ancora scoperto questa miscela ibrida che io chiamo “Frankensulina”, e non ha ancora capito che il corpo fisico si ribella in questo modo. Ma la ribellione è una delle cause primarie dell’insufficienza pancreatica, che porta a un abbassamento della produzione d’insulina e alla non accettazione del glucosio da parte delle cellule.

Anche i pasti pesanti possono scatenare un eccesso di adrenalina. Ciò accade perché le ghiandole surrenali sono come una stazione dei pompieri e il grasso fa scattare il campanello d’allarme. Quando le ghiandole surrenali ricevono il segnale che le avvisa della presenza di alti livelli di grassi nel sangue – con la possibilità di mettere quindi in immediato pericolo il fegato e il pancreas – la stazione dei pompieri (le ghiandole surrenali) invia i mezzi antincendio (l’adrenalina) per affrontare la situazione. L’afflusso di adrenalina aumenta la potenza digestiva per rimuovere il grasso dall’organismo e per proteggerti, ma con un prezzo da pagare, perché a lungo andare può indebolire il pancreas.

Viceversa, può accadere che le ghiandole surrenali siano ipoattive, ovvero producano livelli *insufficienti* di adrenalina; in tal caso, per cercare di compensare l’insufficienza il pancreas è costretto a lavorare più del dovuto. Se questa condizione si cronicizza, il pancreas si infiamma o si ingrossa e nel tempo potrebbe diventare anch’esso ipoattivo.

Inoltre, si può verificare un *affaticamento surrenale*, in cui le ghiandole surrenali producono adrenalina a volte in quantità eccessive e a volte in quantità insufficienti. Questa instabilità può compromettere il pancreas, che si infiamma per compensare la scarsa produzione di adrenalina e si scalfisce per i flussi in eccesso.

Quando il pancreas diventa disfunzionale può subire dei danni, che si infligge *da sé*. Ciò accade perché, oltre all’insulina, il pancreas produce enzimi che favoriscono la digestione ma anche inibitori, i quali impediscono a questi potenti enzimi di attaccarlo come se fosse un alimento da scomporre. Se però il pancreas funziona in modo difettoso, comincia a produrre quantità insufficienti di

inibitori, e a quel punto gli enzimi lo danneggiano ancora di più. (A tutto questo si aggiungono anche problemi digestivi…)

Un precursore del diabete di tipo 2 è una condizione in cui i livelli di glucosio oscillano ma sono tendenzialmente bassi, chiamata *ipoglicemia*, che indica la difficoltà del corpo a gestire correttamente il glucosio. Questa condizione si verifica quando la capacità del fegato di immagazzinare e rilasciare il glucosio è indebolita, o se non fai almeno uno spuntino leggero ed equilibrato – per esempio un frutto (per lo zucchero e il potassio) e una verdura (per il sodio) – ogni due ore. La tendenza a saltare i pasti costringe il corpo a usare le preziose riserve di glucosio del fegato e a produrre adrenalina in eccesso e, come abbiamo già detto, questo processo può danneggiare il pancreas, generare una resistenza all'insulina, provocare affaticamento surrenale e aumento di peso.

Un altro fattore decisivo è il *tipo* di alimenti che assumi. Un equivoco molto diffuso è che il diabete sia causato dal consumo di molti cibi contenenti zuccheri. Il problema non è lo zucchero, ma la combinazione di zucchero e grassi, e sono soprattutto i grassi a essere nocivi. Per esempio, potresti mangiare frutta tutto il giorno tutti i giorni per il resto della tua vita senza sviluppare il diabete (anzi, mangiare molta frutta è il modo migliore per allungare la vita, come spiego nel Capitolo 20, "La fobia della frutta").

Il problema sono i *grassi*. Molte persone che mangiano cibo-spazzatura e alimenti elaborati, come torte, biscotti, ciambelle fritte, gelati e così via – o che consumano una cena apparentemente salutare a base di pollo ma la concludono con il dolce – di solito assumono molti grassi *e* molti zuccheri allo stesso tempo. E se lo zucchero è decisamente malsano quando non è associato ad altre sostanze nutritive (ovvero non proviene dalla frutta e la verdura), sono *i grassi* a sottoporre il fegato e il pancreas a un lavoro estenuante.

La prima cosa che accade è che gli alti livelli di grassi che si immettono nel sangue dopo un pasto a base di proteine animali – siano esse semplici bistecche di manzo, maiale o pollo, oppure carni impanate e fritte nell'olio – impediscono al corpo di consentire all'insulina prodotta dal pancreas di portare gli zuccheri nelle cellule. Ciò significa che enormi quantità di zucchero scorrono liberamente nel sangue e possono andare ovunque. Se il fegato è forte, riuscirà ad accumulare tutto il glucosio che riesce a conservare per i giorni di magra. Ma nel corso del tempo, un'alimentazione ricca di grassi, proteine animali e oli elaborati può affaticare il fegato. Questo diventa vulnerabile per la continua responsabilità di ripulire il sangue dal glucosio in eccesso e se deve attendere troppe ore tra un pasto e l'altro per avere nuovo carburante. Quando il fegato è così sovraffaticato, riversa nuovamente nel sangue tutto il glucosio che ha immagazzinato, il che

può indurre lo stadio iniziale dell'ipoglicemia.

Poiché il fegato ha il gravoso compito di elaborare i grassi che provengono dai cibi che mangi, una dieta troppo ricca di grassi animali (che si nascondono anche in carni magre che le persone tendono a considerare salutari) può indebolirlo e compromettere la sua capacità di immagazzinare e rilasciare il glucosio. L'abitudine di consumare pasti abbondanti e pesanti seguiti da lunghe ore di digiuno può portare allo sviluppo del diabete di tipo 2.

Allo stesso tempo, il pancreas deve produrre enzimi per scomporre i grassi affinché tu riesca a digerirli. Un'alimentazione ricca di grassi comporta un sovraccarico di lavoro per il pancreas, e se hai altri fattori che lo sottopongono a tensioni, come forti emozioni negative e/o flussi abbondanti di adrenalina corrosiva, per il pancreas l'assunzione di molti grassi può essere la goccia che fa traboccare il vaso e che porta a sviluppare il diabete di tipo 2.

La buona notizia è che tutti i danni descritti qui sopra sono assolutamente reversibili. Ora vedremo come puoi guarire il pancreas, il fegato e le cellule traumatizzate dall'insulina per mettere fine all'ipoglicemia e al diabete di tipo 2.

CURARE IL DIABETE DI TIPO 2 E L'IPOGLICEMIA

Dal momento che le comunità mediche non sanno cosa generi davvero il diabete di tipo 2 e l'ipoglicemia, non offrono indicazioni corrette per l'alimentazione. Di solito raccomandano una dieta priva di zuccheri, consigliando ai pazienti di evitare la frutta e concentrarsi sulla verdura e le proteine di origine animale. Seguendo questi consigli, è probabile che si rimanga diabetici per sempre – e non diabetici ma operativi, bensì diabetici e sofferenti –, perché i grassi contenuti nelle carni non fanno altro che aggravare la malattia, mentre il consumo di frutta è cruciale per guarire dal diabete. È fondamentale capire che sono i grassi animali a indebolire il fegato e il pancreas.

Lo zucchero è *solo il messaggero*. E in questo caso i professionisti della medicina sparano al messaggero. Quello zucchero sta solo comunicando la resistenza all'insulina causata dal sovraccarico di grassi che grava sul fegato.

È facile eccedere nell'assunzione di grassi animali senza accorgersene; anche una fettina sottile di carne rossa che pesa poco più di un etto contiene l'equivalente di un cucchiaio di grassi concentrati che possono affaticare il fegato e il pancreas. Quando una persona ha sviluppato una resistenza all'insulina (anche se la sua alimentazione è apparentemente "sana" secondo i parametri tradizionali) e immette degli zuccheri nell'organismo, quegli zuccheri non fanno altro che sollecitare i problemi legati all'insulina, così

improvvisamente tutta l’attenzione si concentra sugli zuccheri, quando non sono loro i veri responsabili.

Per spiegarlo con un esempio, immaginiamo che un’adolescente dia una festa mentre i genitori sono fuori casa. Poniamo che il fratello minore beva una bibita in cui era stato aggiunto dell’alcol a sua insaputa, stia male e chiami mamma e papà. Poniamo poi che, quando i genitori tornano a casa e trovano l’appartamento sottosopra pieno di ospiti ubriachi, la sorella maggiore (i grassi) provi ad attribuire la colpa al fratellino (gli zuccheri). Ma il fratellino non ha fatto nulla di male!

Ovviamente, lo zucchero da tavola e molti altri dolcificanti non giovano alla tua salute, non ti consiglio certo di assumerli. Ma per curare il diabete di tipo 2 e l’ipoglicemia è *cruciale* diminuire il consumo di grassi e aumentare il consumo di frutta e verdura fresca. Ti consiglio caldamente la dieta depurativa descritta nel Capitolo 21 per aiutare a guarire il fegato, il pancreas e le ghiandole surrenali e per stabilizzare i livelli di zuccheri nel sangue.

Il medico potrebbe prescriverti l’insulina. Ma se è vero che abbassa i livelli di glucosio, è altrettanto vero che non fa nulla per risolvere i problemi che stanno alla base della malattia, come le lesioni e le disfunzionalità delle ghiandole surrenali, del pancreas e del fegato, le emozioni negative croniche e/o la resistenza all’insulina.

Quello che presento qui di seguito è un approccio quotidiano più mirato che punta espressamente a guarire ogni possibile causa del diabete di tipo 2 e dell’ipoglicemia; troverai anche una guida nella Parte IV, “Come puoi guarire finalmente”. La durata del programma terapeutico dipende dall’entità dei danni presenti. Dovresti notare dei miglioramenti entro pochi mesi, mentre il processo completo richiede di norma dai sei mesi ai due anni e mezzo.

Rafforzare le ghiandole surrenali

Sei hai il diabete di tipo 2 è probabile che tu abbia un problema alle ghiandole surrenali, quindi il primo passo verso la guarigione è leggere il Capitolo 8, “L’affaticamento surrenale”. Per stabilizzare e rafforzare le ghiandole surrenali puoi seguire i consigli esposti in quel capitolo.

Alimenti terapeutici

Mirtilli selvatici, spinaci, sedano, papaia, germogli, cavolo riccio, lamponi e asparagi sono gli alimenti principali da consumare se hai il diabete di tipo 2 o l’ipoglicemia. Svolgono funzioni importanti, come disintossicare il fegato, corroborare i livelli di glucosio, supportare il pancreas, rafforzare le ghiandole

surrenali e stabilizzare l’insulina. Inoltre dovresti evitare certi alimenti, in particolare formaggi, latte, panna, burro, uova, oli elaborati e tutti gli zuccheri tranne quelli provenienti dal miele grezzo e dalla frutta.

Erbe terapeutiche e integratori

- Zinco: supporta il pancreas e le ghiandole surrenali e aiuta a stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue.
- Cromo: sostiene il pancreas e le ghiandole surrenali e aiuta a stabilizzare i livelli d’insulina.
- Spirulina (preferibilmente hawaiana): aiuta a stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue e supporta le ghiandole surrenali.
- Ester-C: è una forma di vitamina C che cura e rafforza le ghiandole surrenali.
- ALA (acido alfa-lipoico): rafforza la capacità del fegato di immagazzinare e rilasciare il glucosio.
- Silice: aiuta a stabilizzare il rilascio d’insulina da parte del pancreas.
- Portulaca: rafforza il pancreas e ne agevola la produzione di enzimi digestivi.
- Eleuterococco (o ginseng siberiano): rafforza la capacità di risposta e adattamento del corpo, evitando che le ghiandole surrenali reagiscano eccessivamente alla paura, allo stress e ad altre emozioni intense.
- Ginseng asiatico (Panax): anch’esso rafforza la capacità di risposta e adattamento del corpo, evitando che le ghiandole surrenali reagiscano eccessivamente alla paura, allo stress e ad altre emozioni intense.
- EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico): aiutano a guarire la resistenza all’insulina; assicurati di acquistarne una versione di origine vegetale (non derivata dal pesce).
- Biotina: aiuta a stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue e supporta il sistema nervoso centrale.
- Complesso di vitamine del gruppo B: supporta il sistema nervoso centrale.
- Gymnema sylvestre: aiuta ad abbassare i livelli di glucosio nel sangue e a stabilizzare i livelli d’insulina.
- Magnesio: allevia i problemi digestivi causati dall’affaticamento del pancreas; inoltre calma le ghiandole surrenali stressate.

- Vitamina D3: rafforza il pancreas e le ghiandole surrenali e riduce l'infiammazione.

CASE HISTORY
Una diversa considerazione dello zucchero

Fin dall'adolescenza Morgan deve combattere con forti sbalzi d'umore, che lei definisce "alti e bassi emotivi". Sua madre, Kim, capisce che se Morgan non mangia per troppe ore ha esplosioni di irrequietezza o scoppia a piangere all'improvviso.

Kim la porta più volte dal medico per farle fare delle analisi del sangue, ma l'A1c (emoglobina glicata) e altri valori mostrano sempre livelli normali. Il medico interpreta gli sbalzi d'umore come un aspetto della sua particolare sensibilità, o come potenziale indicatore di una condizione bipolare.

Quando Morgan ha poco più di vent'anni, Kim trova un praticante di medicina alternativa, il quale ritiene che Morgan sia ipoglicemica. Il medico le consiglia di astenersi completamente dal consumo di zuccheri e di altri carboidrati e le prescrive un'alimentazione a base di proteine e verdure, con piccoli pasti ogni paio d'ore per stabilizzare i livelli di glucosio.

Morgan sente di avere un miglioramento, lei e Kim pensano che l'indicazione sia stata utile. Così, all'inizio della sua vita adulta, Morgan evita i carboidrati e tutti gli zuccheri raffinati, e si limita a mangiare i cibi proteici consigliati dal medico, come uova, pollo, tacchino, formaggio, pesce e frutta secca ogni paio d'ore, insieme a insalate di pomodori e cetrioli, concessi perché hanno un basso contenuto di carboidrati. Con questi provvedimenti Morgan ha un apporto di glucosio e un'energia costante che le permette di andare avanti.

Quando si avvicina ai trent'anni, però, i suoi livelli di energia tornano a essere discontinui, comincia a sviluppare gas intestinali e gonfiore, oltre a un accumulo di peso e a un senso di affaticamento. Dopo aver svolto attività fisica, ha un drastico calo di energia e un disperato bisogno di zuccheri.

Morgan torna dal medico per eseguire nuove analisi, e i suoi livelli di emoglobina mostrano che ha sviluppato il diabete di tipo 2. Morgan non riesce a capacitarsi: è da sette anni che non mangia zuccheri, ha letto gli ingredienti su ogni confezione e ogni etichetta, ha seguito scrupolosamente un'alimentazione proteica astenendosi dai carboidrati. Un tempo sembrava che quella dieta l'avesse salvata.

Kim si sfoga con la parrucchiera, che è una mia cliente, la quale le consiglia di rivolgersi a me perché potrei risolvere il problema alla radice.

Fin dal primo minuto della telefonata, lo Spirito mi conferma che Morgan è ipoglicemica e tecnicamente ha il diabete di tipo 2.

"Com'è potuto accadere?" mi chiede Morgan. "Ho evitato rigorosamente gli zuccheri e i carboidrati e ho mangiato proteine ogni tre ore."

"Il problema non sono gli zuccheri" le dico. "Sono i grassi. Purtroppo ti hanno prescritto una dieta ad alto contenuto di grassi travestita da dieta ad alto contenuto di proteine."

"Mi avevano detto che c'erano solo proteine" protesta Morgan. "Dove sono i grassi?".

"Sono *nelle* proteine animali" le spiego. "Da sette anni i grassi sono la tua principale fonte calorica, perché non ingerisci zuccheri né carboidrati."

"E perché i medici non lo sanno?".

"Perché non l'hanno ancora imparato" rispondo. "Sono troppo presi dalla tendenza della

dieta iperproteica."

A questo punto interviene Kim. "Perché questi alimenti vengono definiti iperproteici? Perché nessuno menziona i grassi?".

"Perché dagli anni Trenta vengono commercializzati in questo modo. Se i prodotti animali venissero etichettati come alimenti ad alto contenuto di grassi, non sarebbero così attraenti."

Spiego a Morgan che i grassi animali le hanno affaticato il fegato e il pancreas. "Nei primi anni ti sembrava di esserti stabilizzata perché non lasciavi passare troppo tempo tra un pasto e l'altro e perché la combinazione tra alto contenuto di proteine e di grassi costringeva le tue ghiandole surrenali a lavorare di più, pompando una maggiore quantità di ormoni legati all'energia." Ora, con il passare degli anni, Morgan mostra tutti i sintomi dell'affaticamento surrenale e delle difficoltà digestive perché il pancreas e il fegato hanno rallentato la loro attività, cosa che ha causato anche l'aumento di peso.

"Il fegato non riesce più a immagazzinare glucosio per darti energia e le ghiandole surrenali producono bassi livelli di adrenalina. Dobbiamo cambiare la tua alimentazione: limitare le proteine animali al pasto serale, eliminare uova e latticini e cominciare a inserire zuccheri naturali provenienti dalla frutta. Inoltre devi superare la paura dei carboidrati che ti hanno inculcato. Banane, mele, datteri, uva, meloni, mango, pere e frutti di bosco daranno un contributo sostanziale alla tua salute. Puoi continuare ad assumere frutta secca e semi a rotazione, ma non più di una manciata una o due volte al giorno."

Kim esita. "Sta dicendo a una persona diabetica che ciò di cui ha bisogno è un maggiore apporto di zuccheri?".

È un'obiezione che mi sento fare continuamente. "Solo zuccheri naturali provenienti dalla frutta" rispondo. Assicuro a Kim e a Morgan che, applicando la "tecnica dello spun" e mangiando ogni due ore, usando combinazioni alimentari che garantiscano l'equilibro tra potassio, sodio e zucchero (come spiego nel Capitolo 8, "L'affaticamento surrenale"), avrà buoni risultati; qualunque frutto e qualunque verdura sarà un componente ottimale per pasti e spuntini. Tra le combinazioni che suggerisco a Morgan ci sono sedano o cetrioli associati a datteri, mele, noci o semi.

Il primo mese Morgan si sente già più energica e più stabile emotivamente di quanto si sia sentita negli ultimi dieci anni, comincia a dimagrire e finalmente riesce a svolgere attività fisica senza crollare subito dopo. I suoi spuntini preferiti dopo aver fatto moto sono frullati a base di datteri, banane e sedano. Si sente così bene grazie al cambio di alimentazione che, pur contravvenendo a tutti i consigli che in genere si danno ai diabetici, sceglie di limitare il consumo di proteine animali a un solo pasto a settimana.

Nell'arco di quattro mesi Morgan riesce a invertire il decorso del diabete di tipo 2. Quando arrivano i risultati del test dell'emoglobina il suo medico è sbalordito nel vedere che i livelli sono rientrati nella norma. Nei mesi seguenti Morgan continua a ripristinare il funzionamento del fegato, del pancreas e delle ghiandole surrenali e a rimettere in sesto la sua vita.

CAPITOLO 8

L’affaticamento surrenale

Tra i componenti fondamentali del sistema endocrino ci sono le *ghiandole surrenali*, piccoli cuscinetti di tessuto situati proprio sopra i reni. Queste ghiandole producono ormoni d’importanza cruciale per la salute, per esempio l’adrenalina, il cortisolo e altri ormoni che a loro volta regolano la produzione di ormoni sessuali come gli estrogeni e il testosterone.

Lo stress è un fattore scatenante per l’attività delle ghiandole surrenali, perché le induce a produrre una quantità extra di ormoni come l’adrenalina. Questa sovrapproduzione è un’eccellente strategia di sopravvivenza, ma è congegnata per consentire al corpo di affrontare emergenze di breve durata, perché gli ormoni supplementari servono quando si presenta una situazione critica.

Se lo stress si protrae per un lungo periodo – per esempio perché stai affrontando un fallimento finanziario, un divorzio, la morte di una persona cara o altri eventi che provocano un forte dissesto emotivo – le ghiandole surrenali sono costrette a una “iperattività” continua che le danneggia. Essere sottoposti a uno stress particolarmente intenso, anche se per un periodo relativamente breve, può affaticare le ghiandole surrenali; un tipico esempio è il parto, che richiede enormi quantità di adrenalina. Infatti, le comunità mediche non sanno che la stanchezza e la depressione post-partum sono spesso dovute all’esaurimento delle ghiandole surrenali che, dopo le fatiche del parto, non riescono più a produrre quantità sufficienti degli ormoni giusti al momento giusto per far sì che la puerpera sia forte, vitale e felice.

Quando le ghiandole surrenali sono sovraccaricate, subiscono l’equivalente di un esaurimento nervoso e si comportano in modo irregolare.

Alcuni praticanti di medicina alternativa ritengono che, quando si “esauriscono”, le ghiandole surrenali smettono semplicemente di produrre gli ormoni necessari. È una semplificazione estrema del ruolo complesso che queste ghiandole svolgono minuto per minuto nelle reazioni emotive e negli adattamenti all’ambiente. Quello che in realtà succede è che, invece di operare in

maniera costante creando la giusta quantità di ormoni per ogni nuova situazione, le ghiandole esauste possono produrre quantità *eccessive* o *insufficienti* di ormoni, con un processo analogo alle forti oscillazioni d'umore di chi è affetto da un disturbo bipolare.

Per esempio, quando le ghiandole surrenali sono fuori controllo perché rispondono con una reazione smodata a una situazione e t'inondano con una quantità *eccessiva* di adrenalina, può subentrare uno stato depressivo. L'eccesso di adrenalina brucia a sua volta tutte le riserve cerebrali di *dopamina*, un ormone neurotrasmettitore che svolge una funzione vitale per la sensazione di felicità, e quindi ti senti depresso. È questo comportamento incostante a causare gli estremi di produzione ormonale – talvolta sovrabbondante, talvolta insufficiente – che caratterizza l'*affaticamento surrenale*.

Anche se non ne colgono tutte le sfumature, i praticanti della medicina alternativa sono molto più avanti della medicina ufficiale, che non riconosce nemmeno l'*esistenza* di questa malattia. La verità è che l'affaticamento surrenale esiste fin dalla comparsa del genere umano; l'unica cosa che è cambiata è la sua portata pervasiva. Grazie ai ritmi incalzanti e alle condizioni di stress della nostra epoca, l'*80 per cento* delle persone sperimenta uno stato di affaticamento surrenale più volte nel corso della vita.

I SINTOMI DELL'AFFATICAMENTO SURRENALE

Se hai un affaticamento surrenale, potresti provare uno o più dei seguenti sintomi: debolezza, mancanza di energia, difficoltà di concentrazione, tendenza a entrare in confusione, scarsa memoria, difficoltà a compiere mansioni che un tempo svolgevi con facilità, raucedine, problemi digestivi, costipazione, depressione, insonnia, stanchezza anche dopo il risveglio, bisogno di riposare durante il giorno.

L'adrenalina gioca un ruolo vitale nei sogni (per esempio, quando corri in sogno, le ghiandole surrenali vengono stimolate e rilasciano l'ormone), per questo nei casi estremi di affaticamento surrenale alcune persone non riescono a sognare abbastanza da soddisfare i bisogni della mente, dell'anima e dello spirito. Nei casi molto estremi, alcune persone sono così deboli da non riuscire a stare alzate dal letto più di un paio d'ore al giorno.

L'affaticamento surrenale spesso comporta delle conseguenze su altri organi e altre ghiandole. Per esempio il pancreas, quando deve lavorare più del solito per compensare l'ipoattività delle ghiandole surrenali, si infiamma e/o si ingrossa. Il cuore deve lavorare più del solito per cercare di regolare livelli

inconsueti di cortisolo e glucosio; e se nel corpo dilaga all'improvviso del cortisolo in eccesso che distrugge le riserve di glucosio, glicogeno e ferro custodite dal fegato, quest'ultimo dovrà lavorare più del solito per crearne di nuove. L'improvviso afflusso del cortisolo può provocare una condizione di squilibrio nel sistema nervoso centrale e nel cervello.

Anche un'insufficienza di cortisolo può portare scompiglio. Il cortisolo, infatti, svolge un ruolo chiave nel convertire i depositi di T4 conservati nella tiroide in un ormone utilizzabile, il T3, e consente al T3 di penetrare nelle cellule per "ricaricarle". Quando le ghiandole surrenali sono ipoattive, possono causare una penuria di ormoni a livello cellulare. In questo caso, benché la tiroide sia sana e le analisi nella norma, potresti avere i sintomi dell'ipotiroidismo, come aumento di peso, depressione, caduta dei capelli, sfaldamento delle unghie, sensazione di freddo, oscillazione dei livelli di glucosio nel sangue e una miriade di altri problemi.

Puoi avere questi sintomi anche se le tue ghiandole surrenali sono perfettamente sane ma la tua tiroide è malfunzionante (vedi il Capitolo 6, "L'ipotiroidismo e la tiroidite di Hashimoto"). Oppure potresti avere un *affaticamento neurologico* a causa di un'infiammazione del sistema nervoso centrale provocata da virus come l'Epstein-Barr e l'herpes zoster (fuoco di Sant'Antonio). Poiché esistono infinite cause per la perdita di energia, è difficile stabilire se hai un affaticamento surrenale basandosi solo sui sintomi elencati qui sopra. Per fortuna, però, ci sono altri indizi che possiamo cercare.

ALTRI SEGNALI CHE INDICANO UN AFFATICAMENTO SURRENALE

Se hai alcuni dei sintomi descritti nel paragrafo precedente e ti riconosci in due o più scenari descritti qui sotto, è possibile che tu abbia un affaticamento surrenale.

- Tendi a "crollare" nella prima parte della giornata e/o durante il giorno. Come ho già detto, se i tuoi livelli ormonali non sono adeguati, puoi sentire il bisogno di sdraiarti e chiudere gli occhi ancor prima dell'ora di pranzo, anche se hai dormito la giusta quantità di ore la notte prima.
- Ti senti stanco a lavoro ma più energico quando torni a casa la sera. Succede quando le ghiandole surrenali, essendo esauste, trattengono le loro limitate riserve di ormoni nel momento di maggiore stress durante il giorno per utilizzarle in caso di emergenza; poi le rilasciano quando torni a casa, un ambiente più rilassato in cui è meno probabile che si verifichi una crisi.

- La sera sei esausto ma hai difficoltà ad addormentarti. Per prendere sonno, e soprattutto per entrare nella fase REM, occorrono gli ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali. Se ne sei carente, è probabile che tu soffra d'insonnia, abbia un sonno troppo leggero e/o un sonno senza sogni.
- Non ti senti abbastanza riposato anche dopo una lunga notte di sonno. Anche in questo caso, se non hai adeguate quantità di ormoni che alimentano la fase REM e i tuoi sogni, il sonno non è soddisfacente. Oltretutto, i bassi livelli ormonali ti privano di così tanta energia che ti senti debole a prescindere da quanto dormi.
- Continui ad avere una sudorazione abbondante anche dopo aver svolto mansioni poco impegnative. Questo sintomo è dovuto al fatto che il tuo sistema endocrino lavora a più non posso per compensare la carenza di adrenalina.
- Hai sempre sete e non riesci a dissetarti, o hai sempre la bocca secca, o hai spesso voglia di sale. Questi sintomi sono causati dall'alto numero di elettroliti che vengono distrutti da un improvviso flusso di cortisolo nel sangue e nel sistema nervoso centrale. Acqua, bibite gasate, caffè e altre bevande non risolvono il problema. Devi ripristinare gli elettroliti bevendo qualcosa che contenga le giuste quantità di sodio, potassio e glucosio, per esempio acqua di cocco, spremuta d'arancia, centrifughe di sedano, o sedano e mela, oppure sedano e cetrioli.
- Vista appannata o difficoltà a mettere a fuoco. Il sintomo è causato da un flusso di cortisolo in eccesso – che tende a disidratare ogni area che colpisce – in uno o più punti sensibili nell'area oculare, la quale richiede costante e abbondante idratazione. Altri sintomi sono le occhiaie scure o gli occhi infossati.
- Bisogno continuo di sostanze stimolanti. Se senti spesso la necessità di sostanze stimolanti per darti la carica – nicotina, caffè, bibite a base di caffeina, spuntini zuccherati come biscotti o merendine, o anche farmaci come le anfetamine – è probabile che cerchi istintivamente dei sostituti degli ormoni di cui sei carente. Ma anche se queste sostanze ti danno una rapida carica di energia, "crolli" appena svanisce l'effetto. Per di più, costringendo le tue ghiandole surrenali a un lavoro eccessivo che le esaurisce, queste sostanze creano cicli di alti e bassi che aggravano ulteriormente le loro condizioni.

PREVENIRE L’AFFATICAMENTO SURRENALE

Il modo più efficace per mantenere forti e sane le ghiandole surrenali è evitare condizioni estreme e/o prolungate di stress e di tensione che le costringono a una sovrapproduzione di adrenalina. Per esempio, se sottoponi il tuo corpo a sforzi eccessivi svolgendo diversi lavori e dormendo meno del dovuto, considera di eliminare qualche incombenza, se ne hai la possibilità, per concedere alle tue ghiandole surrenali il tempo di rimettersi in sesto e guarire – se non ti è possibile, seguendo i suggerimenti di questo capitolo sarai in grado di recuperare.

Evita anche di assumere sostanze stimolanti, come farmaci o quantità eccessive di caffeina, che tendono a scatenare una “raffica” di adrenalina: ti faranno sentire bene temporaneamente, ma sul lungo periodo rischiano di logorare le ghiandole surrenali.

Un altro fattore che sottopone le ghiandole surrenali a una notevole tensione è un’emozione forte. Ciò non significa che devi evitare *tutte* le emozioni forti. Per esempio, se senti una gioia estrema, le tue ghiandole surrenali generano un ormone che *fa bene* al tuo corpo e non le logora. Ma se provi paura, le ghiandole producono una forma di adrenalina che è distruttiva e nel corso del tempo logora sia le ghiandole surrenali sia altre parti vitali del corpo.

A questo punto potresti chiedere: “Com’è possibile che alcune emozioni siano più benefiche di altre per il corpo? Le ghiandole surrenali non secernono la stessa adrenalina per rispondere a *qualunque* emozione?”. È ciò che ritengono le comunità mediche, ma si sbagliano. La verità è che le ghiandole surrenali producono *cinquantasei* miscele diverse per rispondere a emozioni e situazioni diverse. Nello specifico, producono trentasei varietà di adrenalina che rispondono a situazioni ordinarie della vita quotidiana (per esempio la sensazione di timore, camminare in fretta, liberare gli intestini, fare il bagno/nuotare, sognare) e venti per circostanze meno ordinarie (il parto, combattere un attacco fisico, un lutto).

In linea generale, se qualcosa ti fa stare male a livello emotivo, è probabile che danneggi anche il tuo corpo e ti renda più vulnerabile alle malattie; e se la situazione persiste, finisce per logorare anche le ghiandole surrenali. L’ideale è quindi fare in modo che emozioni come la paura, l’ansia, la rabbia, l’odio, il senso di colpa e la vergogna emergano e si allontanino, invece di reprimerle o combatterle.

Voltare le spalle alle emozioni dolorose per andare incontro a quelle gioiose è più facile a dirsi che a farsi. Per avere un supporto emotivo, puoi trovare una

serie di suggerimenti nel Capitolo 22, “Meditazioni e tecniche per la guarigione dell’anima”, e nel Capitolo 23, “Angeli essenziali”; questi capitoli contengono anche esercizi per favorire l’equilibrio spirituale, da utilizzare quando la vita sembra metterti a dura prova.

CURARE L’AFFATICAMENTO SURRENALE

Se considerando i sintomi e gli scenari descritti fin qui ritieni di avere un affaticamento surrenale, non disperare. Puoi prendere provvedimenti concreti, come spiego qui sotto e nella Parte IV, per guarire le tue ghiandole surrenali e riportarle al loro vigore ottimale.

Se si tratta di una forma lieve, puoi riconquistare un buono stato di salute in un periodo che va da uno a tre mesi. Se è di media entità, ci vorranno da sei a dodici mesi. Se è grave, il processo di guarigione potrebbe richiedere da uno a due anni e mezzo. Sulla durata del processo incidono anche altri fattori, come le condizioni generali di salute e la situazione esistenziale; per esempio, se sei in un perpetuo stato di crisi che continua ad affaticare le ghiandole, impiegherai più tempo per guarire.

Ma a prescindere dal tempo che ci vorrà, quanto prima ti metti sulla via della guarigione, tanto prima comincerai a sentirti meglio e a ripristinare la salute delle tue ghiandole surrenali.

Cortisolo esterno: solo per emergenze

Se sei in uno stato di crisi, un rimedio rapido è assumere un farmaco sostitutivo del cortisolo, per fornire al tuo corpo ormoni extra così da rimpiazzare quelli che non vengono prodotti dalle tue ghiandole surrenali ipoattive.

È il rimedio scelto dai medici, ma non è una soluzione ideale, perché nell’arco della giornata il corpo ha bisogno di una varietà di ormoni provenienti dalle ghiandole surrenali – e che differiscono per tipologia e quantità – per affrontare le diverse situazioni che gli si presentano. Prendere una pillola al mattino non è comparabile al funzionamento delle ghiandole surrenali, che rispondono attivamente ai bisogni del corpo in ogni momento. Inoltre, i farmaci a base di cortisolo sono immunosoppressori che indeboliscono il sistema immunitario, rendendoti vulnerabile a una serie di altri problemi. Di conseguenza l’assunzione del farmaco è tutt’al più un rimedio temporaneo per farti andare avanti… e prendere tempo per curare le ghiandole surrenali nel modo giusto adottando le tecniche descritte qui sotto.

La tecnica dello spuntino: un piccolo pasto ogni ora e mezza o due

Molti di noi consumano tre pasti al giorno, relativamente pesanti, intervallati da lunghi digiuni. È un'abitudine nociva per le ghiandole surrenali, perché dopo un'ora e mezza o due i livelli di glucosio nel sangue calano, il che significa che hai esaurito gli zuccheri ingeriti con il pasto. Quando gli zuccheri nel sangue calano, le ghiandole surrenali sono costrette a produrre ormoni come il cortisolo per mantenerti "attivo": ciò implica che, se affronti lunghe ore di digiuno, le sottoponi a uno sforzo costante senza concedere loro la possibilità di riposare.

Il modo migliore per guarire le ghiandole surrenali è quindi fare pasti leggeri e bilanciati ogni ora e mezza o due: in altre parole, il tuo approccio al cibo deve essere quello del *pascolo*. È fondamentale avere questa cognizione, perché le tendenze in fatto di diete orientano le persone nella direzione opposta. Seguire queste mode ci priva dell'opportunità di guarire dall'affaticamento surrenale.

La tecnica dello spuntino funziona perché i pasti frequenti mantengono costanti i livelli di glucosio nel sangue in tutto il corso della giornata, e finché i livelli di glucosio non calano le ghiandole surrenali non hanno bisogno di intervenire. Se si concede alle ghiandole di riposare, possono impiegare le energie per guarire e ripristinare il proprio funzionamento.

Idealmente ogni pasto dovrebbe fornire un apporto bilanciato di potassio, sodio e zuccheri. Tieni presente che in questo caso parliamo di zuccheri naturali provenienti dalla frutta, il tipo di zuccheri che contengono sali minerali e sostanze nutritive fondamentali, a differenza dello zucchero da tavola o del lattosio presente nei latticini. Ecco alcuni esempi di pasti ottimali per la salute delle ghiandole surrenali:

- Un dattero (potassio), due bastoncini di sedano (sodio) e una mela (zucchero).
- Mezzo avocado (potassio), spinaci (sodio) e un'arancia (zucchero).
- Una patata dolce (potassio), prezzemolo (sodio) e cavolo riccio con limone spremuto (zucchero).

Sia chiaro che puoi anche consumare pasti più abbondanti. Gli esempi che ho riportato qui sopra non devono essere sostitutivi della colazione, del pranzo e della cena; sono piuttosto degli spuntini che servono a mantenere costanti i livelli di glucosio nel sangue negli intervalli tra i pasti principali.

Oltre a consumare pasti leggeri e frequenti, esistono alimenti specifici che possono aiutarti a curare le tue ghiandole surrenali.

Alimenti terapeutici

Alcuni frutti e alcune verdure aiutano a proteggere le ghiandole surrenali o ad accelerare il processo di guarigione rafforzando il sistema nervoso, riducendo le infiammazioni, alleviando lo stress e fornendo sostanze nutritive essenziali per il funzionamento delle ghiandole surrenali. I cibi elencati qui di seguito sono alcuni degli alimenti migliori per invertire il decorso dell'affaticamento surrenale: germogli, asparagi, mirtilli selvatici, banane, aglio, broccoli, cavolo riccio, lamponi, more, lattuga romana e mele rosse.

Alimenti da evitare

Se il tuo affaticamento surrenale è lieve, ti basterà seguire gli altri consigli presentati in questo capitolo. Ma se il tuo caso è di entità media o grave, sarebbe meglio prendere ulteriori provvedimenti temporanei fino a quando non ti sarai rimesso in sesto, evitando alimenti che sottopongono le ghiandole surrenali a uno sforzo e rallentano il processo di guarigione. Da notare che molti dietologi raccomandano di consumare molte proteine animali, perché non si rendono conto di quanti grassi possono nascondersi anche in una bistecca di carne magra o perché pensano che quei grassi siano benefici. I loro consigli sulle proteine animali possono sembrare molto persuasivi, perciò ti prego di stare attento: quei grassi sono nocivi per *chiunque* e lo sono in modo particolare per chi soffre di affaticamento surrenale. L'alto apporto di grassi sottopone il pancreas e il fegato a un lavoro eccessivo e a lungo andare provoca resistenza all'insulina, il che impedisce al corpo di mantenere stabili i livelli di glucosio… il che a sua volta costringe le ghiandole surrenali a uno sforzo immane per produrre ormoni in modo da compensare.

Spesso i dietologi consigliano anche di eliminare i carboidrati dal regime alimentare. Ancora una volta, questo non è un rimedio benefico e può portare l'organismo a una forte tensione, perché il corpo ha bisogno di carboidrati per ricavare energia. Seguire queste tendenze rallenta e ostacola il processo di guarigione dall'affaticamento surrenale. Assicurati di evitare diete così nocive e segui i consigli esposti in questo capitolo per rafforzare le tue ghiandole surrenali.

Erbe terapeutiche e integratori

- Radice di liquirizia: aiuta a bilanciare i livelli di cortisolo e cortisone nel sangue.
- Spirulina (preferibilmente hawaiana): contiene alti livelli di cromo e superossido dismutasi (SOD), che rafforzano le ghiandole surrenali.

- Ester C: questa forma di vitamina C allevia le infiammazioni e lenisce le ghiandole surrenali che si sono ingrossate per eccesso di lavoro.
- Cromo: aiuta a bilanciare i livelli d'insulina e aumenta il vigore delle ghiandole surrenali, della tiroide e del pancreas.
- Eleuterococco (o ginseng siberiano): innalza la capacità di risposta e adattamento del corpo, evitando che le ghiandole surrenali reagiscano allo stress con uno sforzo eccessivo.
- Schisandra: aiuta a ridurre gli spasmi ai reni e così facendo riduce la tensione delle ghiandole surrenali.
- Ashwagandha (o ginseng indiano): aiuta a bilanciare la produzione di testosterone, deidroepiandrosterone (DHEA) e cortisolo.
- Magnesio: allevia l'ansia e calma il sistema nervoso iperattivo, riducendo la tensione delle ghiandole surrenali.
- Cordyceps: rinvigorisce la cistifellea e il fegato, che così possono elaborare in modo più efficace il cortisolo in eccesso presente nel sangue.
- Ginseng asiatico (Panax): innalza la capacità di risposta e adattamento del corpo, evitando che le ghiandole surrenali reagiscano allo stress con uno sforzo eccessivo.
- Cinorrodo: allevia le infiammazioni e lenisce le ghiandole surrenali che si sono ingrossate per eccesso di lavoro.
- Estratto in polvere di orzo selvatico: aumenta i livelli di acido cloridrico nello stomaco, che rafforza le ghiandole surrenali.
- Astragalo: rafforza il sistema immunitario e l'intero sistema endocrino.
- Melissa: ricostituisce il sistema nervoso centrale e aiuta a regolare la produzione d'insulina.
- Rodiola: ottimizza il funzionamento delle ghiandole surrenali.

CASE HISTORY
Affaticata dai grassi animali, curata con la frutta

A trentacinque anni Mary si rivolge a un medico perché lamenta un continuo senso di affaticamento. A prescindere da quanto dorme, non riesce a scrollarsi la stanchezza di dosso. Sul lavoro, nella ditta di spedizioni presso cui è impiegata, non si sente mai del tutto vigile e attiva. Il medico le prescrive una serie di analisi e la chiama quando arrivano i risultati. "Non c'è nulla che non vada" le dice. "Lei è solo un po' affaticata dal lavoro. Si rimetterà in sesto con le vacanze di fine anno."

Ma nell'anno nuovo la stanchezza persiste e peggiora costantemente. A questo punto Mary si rivolge a un medico che pratica la medicina integrativa, il quale le diagnostica un affaticamento surrenale. La diagnosi è corretta, tuttavia, oltre a prescriverle una lunga lista di integratori, consiglia a Mary di eliminare tutti i carboidrati e gli zuccheri dalla sua dieta, tranne una mela verde al giorno e qualche frutto di bosco ogni tanto. Deve consumare tre pasti al giorno, con proteine di origine animale a ogni pasto accompagnate da verdure.

All'inizio Mary sente una rinnovata energia e pensa di essere sulla via della guarigione. In realtà quello che sta succedendo è che, per compensare la mancanza di zuccheri nella sua dieta, e la conseguente riduzione di glucosio nel sangue, le sue ghiandole surrenali già esauste hanno adesso un sovraccarico di lavoro e inondano l'organismo di adrenalina. Inoltre, il consumo di proteine animali – che includono naturalmente i grassi – tre volte al giorno sottopongono il fegato e il pancreas a uno sforzo eccessivo e costringono le ghiandole surrenali a pompare ormoni supplementari per mantenere l'equilibrio interno. Questo è un esempio dei rischi associati a una dieta che va tanto di moda e che non è sorretta da una vera comprensione di ciò che serve al corpo e del suo funzionamento.

Dopo aver seguito questo regime alimentare per trenta giorni, Mary nota un sostanziale calo di energia. Ora l'affaticamento è persino peggiorato e per lei è sempre più difficile trascinarsi al lavoro tutti i giorni. Oltre a ciò, ha un'irresistibile voglia di zuccheri, quindi inizia a mangiare carboidrati raffinati e le merendine del distributore automatico. Nel sangue, gli zuccheri combinati all'alto apporto di grassi animali scatenano una resistenza all'insulina. Ora le sue ghiandole surrenali rilasciano quantità sempre maggiori di adrenalina e arrivano quasi all'esaurimento totale.

A questo punto, uno stagista che lavora nella sua stessa azienda racconta a Mary come ho aiutato sua madre a guarire, così Mary mi telefona. Per prima cosa, eliminiamo i grassi e le proteine animali dalla sua dieta e applichiamo la tecnica dello spuntino, passando da tre pasti al giorno a uno ogni due ore; questo metodo mantiene attivi e stabili i livelli di glucosio nel sangue e mette fine alla resistenza all'insulina. Inoltre equilibriamo l'alimentazione con verdure ricche di sodio, frutti ricchi di potassio e ortaggi ricchi di proteine.

In breve tempo le condizioni di Mary rientrano, tornando al livello di quando ha consultato il primo medico. Nell'arco di un mese si sente nuovamente attiva. E dopo un anno è piena di energia.

Di recente, quando la contatto, mi dice che ha notato un affaticamento legato ai livelli di glucosio nel sangue in altri suoi colleghi, così nel pomeriggio lei e lo stagista preparano frullati di frutta per tutti e tutti ne sono felici. Dice che le piace ancora applicare la tecnica dello spuntino e che si sente molto meglio se mangia nel modo che le ha consigliato lo Spirito, concedendosi qualche trasgressione solo in occasioni molto speciali.

CAPITOLO 9

La candida

La diagnosi della candida cominciò a diffondersi in un’epoca in cui la medicina convenzionale era ancora ferma alla totale negazione. Era la metà degli anni Ottanta – praticamente il Medioevo delle malattie croniche – e il modello medico dominante non forniva conferme ai problemi di salute che interessavano le donne, se non prescrivendo una terapia ormonale sostitutiva o antidepressivi. Decine di migliaia di donne si sentivano incomprese ed erano esasperate.

Nel frattempo, il movimento della medicina alternativa aveva raggiunto un punto di svolta. Erano sempre più numerosi i medici e i terapeuti alternativi che aprivano uno studio o cominciavano a lavorare in ambulatori già esistenti. A quell’epoca la medicina convenzionale e la medicina alternativa erano totalmente distinte; non potevi trovare un naturopata o un medico olistico in un ambulatorio convenzionale. I medici alternativi si sentivano indotti a sbaragliare la medicina convenzionale, avevano solo bisogno di qualcosa su cui affondare i denti per dimostrare la propria competenza.

Le sale d’attesa si riempirono di donne frustrate per il trattamento ricevuto dai medici convenzionali. Purtroppo i terapeuti alternativi non capivano quale fosse il problema, ma almeno ammettevano che quelle donne soffrivano di *qualcosa*. Fu questo il grande risveglio della metà degli anni Ottanta, che si è protratto fino ai primi anni Novanta. Finalmente le donne e le loro lamentele venivano prese sul serio. Fu un momento importante, di quelli che andrebbero celebrati, come il suffragio femminile, eppure questa svolta storica nella vita delle donne non è entrata nei libri di storia.

A quell’epoca, il movimento delle terapie ormonali aveva già avuto un forte impatto. Nella medicina convenzionale era ormai una pratica consolidata attribuire ogni problema alla menopausa o alla perimenopausa. Anche i terapeuti alternativi cercavano di formulare una diagnosi per le ondate di pazienti affette da sintomi misteriosi, ma non accolsero la panacea delle terapie ormonali, sospettando che fosse in gioco qualcos’altro.

Le comunità della medicina alternativa approdarono così al fungo chiamato

candida. Questa etichetta era una ventata d'aria fresca per le donne che per decenni non avevano ricevuto risposte dalla medicina convenzionale. Candida diventò sinonimo di "finalmente sappiamo perché così tante persone non stanno bene". Era un errore, ma si trattava comunque di un progresso straordinario.

Per una donna, sedersi nello studio di un naturopata e sentirsi dire che aveva la candida significava avere almeno la benedizione di una conferma: "Lei ha *davvero* una malattia." Le veniva comunque addossata una qualche colpa, perché la causa del malessere era attribuita al suo stile di vita, ma tutto sembrava perfettamente logico. E seguendo le istruzioni del medico, ovvero eliminando i fritti e i cibi elaborati così come i dolci avrebbe avuto dei miglioramenti.

Verso la fine degli anni Novanta la diagnosi della candida si estese anche agli ambienti della medicina convenzionale. Ora è una diagnosi consolidata, ed è il modo più facile per dire a qualcuno: "È questo il motivo per cui stai male."

Le donne guariscono davvero quando vengono curate per la candida? No. E le drastiche diete senza zuccheri ma con alti apporti di grassi e proteine raccomandate in questi casi offrono solo un sollievo temporaneo… per poi ritorcersi contro.

In realtà la candida è il lievito più ingiustamente accusato del nostro tempo. *Tutti* l'abbiamo. La candida è un fungo benefico che risiede nel tratto intestinale e ci aiuta a digerire e ad assimilare gli alimenti. È possibile traboccare di candida ma essere al contempo perfettamente sani; esistono persone con alti livelli di questo fungo che mangiano e bevono tutto ciò che vogliono senza avere un accenno di affaticamento o di problemi allo stomaco. Di per sé la candida è normalmente innocua.

Ciò che le comunità mediche non comprendono è che si tratta di un regolare compagno, o cofattore, di altre malattie e organismi, tra cui la malattia di Lyme, l'herpes zoster (fuoco di Sant'Antonio) e altri herpes, il virus di Epstein-Barr, il *Clostridrium difficile* (Batterio C.), lo streptococco, l'*Helicobacter pylori*, il diabete, la sclerosi multipla, l'Herpesvirus umano 6 (HHV-6), il citomegalovirus e molti altri.

Per esempio, se hai i sintomi della malattia di Lyme (vedi il Capitolo 16), i fattori scatenanti –antibiotici, alimentazione malsana, mancanza di sonno, stress, paura –, oltre all'infiammazione creata da qualunque tipo di infezione virale e/o batterica, quasi certamente aumenteranno il tasso riproduttivo del fungo, perciò sarà più probabile che un test dia esiti positivi. Tieni presente che i test per la candida sono comunque fallibili e inconcludenti. Può darsi che tu abbia la candida anche se il risultato non è positivo, ma a provocare danni al tuo corpo non è il fungo: è tutto il resto.

Incolpare la candida è come sparare al messaggero. Una sua proliferazione può indicare l'esistenza di un problema che merita una seria indagine, non che il *problema* sia la candida stessa. Ma per i medici è relativamente facile utilizzare una manciata di test per la candida, mentre attualmente è quasi impossibile individuare le vere cause che si celano dietro la fibromialgia, la sclerosi multipla, il morbo di Alzheimer, la demenza, certe forme di infezioni alle vie urinarie, alcuni tipi di affaticamento surrenale, la sindrome da stanchezza cronica, il lupus, l'artrite reumatoide, le malattie della tiroide e molte altre patologie che le comunità mediche non sono in grado di trattare. La candida è diventata un comodo capro espiatorio.

LA VERITÀ SULLA CANDIDA

Riguardo alla candida, nelle comunità mediche si sono radicate delle nozioni assurde, nate dalla disinformazione e avvalorate dalle tendenze in voga negli ultimi decenni. Dovrai leggere i paragrafi seguenti con la mente aperta, perché contraddicono tutto ciò che ti è stato raccontato su questo innocuo fungo.

Riconoscere i casi rari

Centinaia di migliaia di pazienti ogni anno ricevono una diagnosi in cui la candida viene erroneamente considerata la causa dei loro gravi problemi di salute. La verità è che essa incide su gravi problemi di salute per meno dello 0,1 per cento della popolazione di Europa e Stati Uniti messi insieme.

In quei rari casi in cui la candida esercita un effetto nocivo e richiede una cura, di solito questo fungo prolifera in modo incontrollato e causa febbri medio-alte che possono diventare croniche e prolungate, protraendosi per settimane o mesi. Le analisi riveleranno alti livelli di candida nel sangue. Questi rari casi sono in genere dovuti a complicazioni postoperatorie e quasi sempre sono accompagnati da una infezione batterica dilagante.

Se un medico ti dice che i tuoi sintomi sono dovuti alla candida, è molto probabile che si stia sbagliando.

La candida e la sindrome dell'intestino permeabile

La candida è accusata di penetrare nelle pareti del colon e del tratto intestinale causando la sindrome dell'intestino permeabile. Non è esattamente così.

In presenza di alti livelli di candida, il peggio che può succedere è che si

formino dei calli sui segmenti irritati delle pareti intestinali impedendo in parte l'assimilazione del cibo. Nella maggioranza dei casi, questo è il danno peggiore che può provocare. (Per scoprire la vera causa della sindrome dell'intestino permeabile, leggi il Capitolo 17, "La salute dell'apparato gastrointestinale".)

Il canarino in miniera

La candida vive nell'intestino, ma può anche comparire nel fegato, nella bile, nella vagina e altrove. La sua presenza in questi organi non causa danni sostanziali se non lavoro in più per il sistema immunitario. Tuttavia, come un canarino in una miniera di carbone, la candida può segnalare un problema davvero preoccupante che fa proliferare il fungo. Per esempio, un'infezione vaginale da streptococco può passare inosservata ai medici, che invece tendono a incolpare il lievito per i disturbi della paziente. I medici dovrebbero invece interpretare la candida come un segnale e andare a cercare i batteri che si nascondono.

Curare la causa alla radice

Di solito non è necessario intervenire direttamente sulla proliferazione del fungo. È invece necessario trattare la causa alla radice della malattia che ha provocato l'insorgere dei sintomi. Quando metti fine alla vera malattia, i livelli di candida tornano alla normalità.

Un aspetto positivo delle attuali tendenze mediche è che le cure più diffuse per trattare questo fungo, come adottare abitudini alimentari più sane, sono anche rimedi efficaci per curare almeno in parte molte malattie che si accompagnano alla candida. Quando una persona cambia la sua alimentazione eliminando cibi come dolci, pane e bibite gasate, il suo sistema immunitario si rafforza in maniera naturale, rendendo il corpo meno ospitale per malattie autoimmuni e altre patologie.

Tuttavia, altri aspetti del regime alimentare consigliato per la candida sono controproducenti…

La fobia della frutta

Uno dei principali equivoci che riguardano la candida ha a che fare con i cibi che la alimentano. Se è vero che può nutrirsi di zuccheri, la confusione ruota intorno al *tipo* di zuccheri.

Spesso le persone credono che tutti gli zuccheri si equivalgano. È come dire che l'acqua è tutta uguale, che bere un bicchiere d'acqua potabile sia la stessa

cosa che bere l'acqua del water. In realtà, il fruttosio naturalmente contenuto nella frutta è legato a composti e sostanze – tra cui antiossidanti, polifenoli, antocianine, sali minerali, composti fitochimici e micronutrienti anticancerogeni – che annientano quasi tutte le malattie e infine uccidono anche la candida. Anche quando lo zucchero viene estratto dalla frutta e si presenta in forma di fruttosio concentrato, non ha comunque la capacità di nutrirla.

Inoltre, lo zucchero della frutta abbandona lo stomaco in pochi minuti, da tre a sei, e non sfiora nemmeno il tratto intestinale; quindi, se temi che il fruttosio nutra la candida, non devi più preoccuparti. La frutta è fatta di fibre, polpa, buccia e semi che uccidono non solo tutte le varietà della candida, dei lieviti e dei funghi, ma anche altri parassiti, vermi e batteri inutili come l'*Escherichia coli* e lo streptococco. La frutta è la tua arma segreta contro la candida (per ulteriori informazioni sull'argomento, leggi il Capitolo 20, "La fobia della frutta").

Gli zuccheri che nutrono *davvero* la candida sono lo zucchero da tavola, lo zucchero di canna raffinato, lo zucchero di barbabietola raffinato, gli zuccheri provenienti da altre fonti come il nettare di agave, tutti gli zuccheri dei cereali raffinati e quello del granturco (come lo sciroppo di glucosio-fruttosio). Dunque è proprio qui che i medici alternativi aiutano le persone: incoraggiandole a rinunciare alla torta di cioccolato.

Il mito dei grassi e delle proteine

La convinzione che una dieta ad alto contenuto di grassi e proteine uccida la candida è un errore madornale. I grassi e le proteine in realtà *nutrono* la candida.

Le proteine, che esercitano un'azione infiammatoria, sono appiccicose e si attaccano al tratto intestinale. L'accumulo di proteine non digerite in una persona con un apparato digerente debole può creare un terreno fertile per questo e altre varietà di funghi, oltre che per parassiti e batteri.

Se i grassi sono la tua principale fonte calorica, la proliferazione della candida troverà un terreno più fertile. Una paziente può seguire alla lettera la dieta prescritta da un medico e avere *l'impressione* che tutto vada bene, ma la candida continuerà a proliferare in silenzio nel suo organismo, nutrendosi del pollame, delle uova e degli oli che la donna consuma. Il giorno in cui la paziente cede alla voglia di un gelato alla festa di compleanno del figlio, la candida verrà allo scoperto e lei potrebbe stare peggio di quando ha cominciato la dieta.

L'approccio migliore per combattere la candida è seguire un'alimentazione a basso contenuto di grassi e proteine che includa frutta e verdura in abbondanza.

GUARIRE DALLA CANDIDA

Il modo più efficace per guarire da una candidosi è curare la vera causa dei tuoi sintomi. Detto ciò, se non hai altri sintomi misteriosi, squilibri nell'organismo, malattie autoimmuni o altri problemi di salute, e se sei sicuro che il tuo sia uno dei rari casi in cui la candida è un problema isolato, allora puoi seguire i consigli esposti nel Capitolo 17, "La salute dell'apparato gastrointestinale"; le informazioni offerte in quel capitolo gioveranno a chiunque, anche a chi vuole curare la candida come fattore concomitante di un problema di salute più radicale. Nell'affrontare la candida, l'obiettivo è alzare i livelli di acido cloridrico nei succhi gastrici, ricostituire il tratto intestinale e rafforzare e disintossicare il fegato.

Tieni presente che dovresti evitare di assumere antibiotici e antimicotici: questi farmaci debellano tutta la flora batterica intestinale – anche i batteri buoni – indebolendo gravemente il sistema immunitario. E un sistema immunitario debole è un fattore scatenante per virus, batteri e/o funghi annidati nel corpo e molto resistenti a quei farmaci, che così potrebbero cominciare a riprodursi e a compromettere la qualità della tua vita.

CASE HISTORY
Il problema non era la candida

Margaret è una maestra d'asilo e all'età di quarantadue anni comincia ad avvertire un forte senso di affaticamento. Anche se dorme tutta la notte, al risveglio non si sente riposata e si trascina addosso quella stanchezza per tutta la giornata.

Presto gomiti, ginocchia e caviglie diventano sensibili al tocco e le fanno male, tanto che fatica a sedersi e rialzarsi da terra quando sta in cerchio con i bambini. Alcuni alimenti che fino a poco tempo prima non le davano problemi ora le causano disturbi gastrointestinali, si sente sempre gonfia. Per di più, le capita di avere caldo e freddo all'improvviso, per cui comincia a vestirsi a strati per adattarsi al momento in cui comincerà a sudare o sentirà le mani gelide.

Un giorno Margaret arriva a scuola sbadigliando, con gli occhi cerchiati, dopo un lungo fine settimana passato a non fare nulla, al che la sua assistente le consiglia di fare un controllo. Alla visita, il medico le effettua un prelievo del sangue per controllare la tiroide, e quando poi esamina i risultati le dice che non c'è alcun problema: "Lei sta benissimo" conclude.

Insoddisfatta, Margaret chiede alla sorella il recapito di un esperto di medicina funzionale di cui si era mostrata entusiasta. Nello studio, mentre Margaret si sventaglia nonostante l'aria condizionata, il dottore le sorride con l'aria di chi ha capito tutto: "I suoi sintomi sono dovuti a problemi ormonali" le dice, e aggiunge che forse è una malattia o forse è la fase iniziale della perimenopausa. In entrambi i casi, afferma il dottore, il problema ormonale si è associato alla candida creandole quei sintomi.

Margaret è così sollevata che ha la tentazione di abbracciarlo. Finalmente ha avuto una

risposta. Esce dallo studio con la prescrizione di una terapia sostitutiva a base di ormoni bioidentici (BHRT) e un farmaco antimicotico, oltre a un foglio che le spiega la necessità di rivedere il suo regime alimentare ed eliminare zuccheri e oli raffinati e cibi fritti.

Dopo aver preso l'antimicotico per dieci giorni, Margaret non sta meglio. Torna dall'esperto di medicina funzionale e gli dice che in realtà le condizioni del suo intestino sono peggiorate. Lui le prescrive un probiotico e le garantisce che quel rimedio le allevierà il problema. Una settimana dopo, anche con l'assunzione del probiotico, la terapia ormonale e la nuova dieta, mentre i bambini presentano ai compagni gli oggetti portati da casa, Margaret è piegata in due per i crampi allo stomaco.

Questa volta Margaret decide di rivolgersi a un naturopata. Mentre gli racconta la sua storia, il naturopata annuisce, poi conferma che il problema è causato dalla concomitanza di squilibri ormonali e candida, per curare la quale le prescrive una serie di integratori per ripulire il colon e di eliminare tutti i carboidrati dall'alimentazione. A quel punto Margaret mangia principalmente proteine animali e verdure.

All'asilo sono cominciate le vacanze estive, perciò Margaret può dedicarsi interamente a mettere in pratica i consigli del naturopata, eliminando anche l'aceto balsamico che tanto le piace e il bicchiere di vino che è solita concedersi la sera; grazie a questi cambiamenti, i dolori calano del 15 per cento, secondo le sue stime. Le sembra di essere sulla strada giusta ma, dopo quei primi miglioramenti, non riesce a fare ulteriori progressi.

Il naturopata le prescrive altri rimedi depurativi, ma ora Margaret vede che tutti i suoi progressi stanno andando in fumo. La sensibilità al tocco e i dolori sono tornati, ha forti gas intestinali ed è più stanca che mai (più avanti le spiegherò che la stanchezza è dovuta alla mancanza di carboidrati che la sostengano). Margaret ha voglia di frutti di bosco, pompelmi e banane, ma il naturopata le ha intimato di non avvicinarsi nemmeno alla frutta. Con estrema determinazione, continua ad astenersi dal consumo di zuccheri per altri trenta giorni e non mangia carboidrati di alcun genere.

Ora ha la sensazione di stare peggio di quando è andata dal medico per la prima volta. È disperata e si sente segregata dal mondo, per di più non sa come riuscirà a svolgere il suo lavoro tra poche settimane, quando riaprirà l'asilo. È convinta che la candida che le hanno diagnosticato le stia rovinando la vita.

È in questa fase che Margaret si rivolge a me. Alla prima lettura, lo Spirito mi rivela subito che la candida non è affatto la causa del problema, in realtà è quasi inesistente nel corpo. Il vero motivo della sua sofferenza è la presenza non diagnosticata di un batterio nel suo stomaco, l'*Helicobacter pylori*, accoppiato al citomegalovirus (della famiglia degli herpes). Il suo fegato è rallentato: funziona al 40 per cento delle sue possibilità, mentre nelle donne della stessa età funziona al 65 per cento. Inoltre nei succhi gastrici i livelli di acido cloridrico sono molto bassi, mentre è piuttosto alta la presenza di metalli pesanti a base di mercurio che stanno causando un'intossicazione.

Quando le espongo questo punto, Margaret ricorda che, sei mesi prima che cominciassero i suoi disturbi, si era fatta rimuovere una vecchia otturazione ai denti. Allora le spiego che, durante la rimozione, il mercurio è stato rilasciato nell'organismo ed è andato a saturare e a sovraccaricare il fegato; in questo modo il citomegalovirus e l'*Helicobacter pylori* sono proliferati e l'acido cloridrico di cui il suo corpo aveva bisogno è diminuito.

Per affrontare la situazione, faccio qualche rapido ritocco all'alimentazione di Margaret. Riduciamo innanzi tutto l'apporto di grassi e proteine di origine animale e inseriamo alcuni frutti a rotazione, tra cui frutti di bosco, albicocche e anche datteri. Per il resto le prescrivo il consumo di ortaggi, tra cui insalate a foglia verde, patate, avocado, altri frutti e salmone selvatico, con un'enfasi sulla riduzione dei grassi. Con questi cambiamenti, il suo corpo riesce a eliminare la maggior parte del mercurio dal fegato e dal tratto intestinale. Inoltre blocca subito il proliferare dell'*Helicobacter pylori* e riduce il carico del citomegalovirus.

A settembre, Margaret è migliorata tanto da accogliere la sua nuova classe con uno

spirito gioviale. Dopo tre mesi dalla nostra prima telefonata, tutti i sintomi sono spariti – e non erano mai stati causati dalla candida o da squilibri ormonali – e lei si è completamente ristabilita.

CAPITOLO 10

Le emicranie

Negli Stati Uniti, quasi trentacinque milioni di persone soffrono di emicranie, ovvero mal di testa ricorrenti che causano un dolore intenso e pulsante, di solito concentrato su un unico lato (la parola “emicrania”, infatti, deriva dal greco *hêmîkrania*, che significa “metà del cranio”). L’emicrania colpisce persone di ogni sesso ed età, ma soprattutto le donne; negli Stati Uniti, ne soffre quasi il 35 per cento, a un certo punto della vita.

Chi ha familiarità con questo disturbo sa bene che il dolore può essere accompagnato da un’estrema sensibilità alla luce, ai rumori e/o agli odori; vista appannata; visione di lampi di luce; nausea e/o vomito; difficoltà nell’eloquio e capogiri che possono sfociare in svenimenti. Può durare da un paio d’ore a diversi giorni e privare del desiderio di fare qualunque cosa, a parte starsene sdraiati al buio in una stanza silenziosa, finché il malessere passa.

Questa malattia del mistero può essere debilitante, tanto da compromettere il lavoro e la vita sociale. Le persone che ne soffrono spesso hanno la sensazione di dover organizzare la propria agenda in base all’emicrania, cercano sempre di prevedere se le riunioni, gli appuntamenti o le cene fuori con gli amici saranno rovinati dal dolore. Per alcuni diventa perfino una superstizione: non possono nemmeno pronunciare la parola *emicrania* per il timore di scatenarla. Diversi miei clienti mi hanno riferito che soffrire di emicrania è come vivere in una prigione. L’impressione che essa eserciti un controllo sulla vita e su ogni movimento, a cui vanno aggiunti gli effetti deteriori del dolore fisico, può rendere chi ne soffre estremamente vulnerabile ed emotivamente sensibile.

L’emicrania è una malattia misteriosa e complessa, e la combinazione di fattori che può scatenarla varia da persona a persona. I medici provano a curarla con “cocktail” di farmaci procedendo per prove ed errori: se un gruppo di farmaci non funziona, ne prescrivono un altro, poi un altro ancora, fino a quando i sintomi cominciano ad alleviarsi. Gli effetti collaterali di questi farmaci possono però generare nuovi problemi; inoltre, sono efficaci solo temporaneamente. In alcuni casi, con l’andare del tempo, il corpo può sviluppare

una resistenza a un farmaco, ma anche l'astinenza dal farmaco scatena il dolore.

Questo capitolo offre informazioni sull'emicrania che non sono mai state esposte prima d'ora, rivela i segreti che si celano dietro molti fattori scatenanti che la causano e ti orienta verso la guarigione.

I FATTORI SCATENANTI DELL'EMICRANIA

Nella maggior parte dei casi, le comunità mediche non sanno quali siano le cause dell'emicrania. È in parte per questo motivo che procedono a tentoni per trattarla. Finora, la teoria dominante è che un neuropeptide rilasciato nel sistema trigeminale (i nervi cranici) provoca dolori alla testa in persone particolarmente sensibili a quel composto.

In realtà, il più delle volte l'emicrania non è scatenata da un unico fattore ma da una combinazione di fattori. Di seguito elenco i più comuni. Leggi tutte le descrizioni e fai del tuo meglio per identificare quelle che assomigliano di più alla tua condizione; dopodiché cura ogni fattore in modo da avviare il processo di guarigione.

Tieni anche presente che, dopo aver identificato una causa, non dovresti smettere di cercare. L'emicrania è spesso il risultato di una serie di cause concomitanti: due, tre, quattro o più problemi che *collettivamente* agiscono da fattore scatenante. Per esempio, se non dormi abbastanza e sei sottoposto a uno stress cronico, ma per il resto hai un buono stato di salute, è probabile che non ti venga l'emicrania. Ma se hai anche un'esposizione a metalli pesanti (come il mercurio e l'alluminio) e oltretutto mangi latticini e uova (che possono essere mucogeni, acidi e allergenici), allora la mancanza di sonno e lo stress, combinati ai metalli pesanti e alle sensibilità alimentari, possono sottoporre il tuo corpo a una pressione eccessiva e dar luogo all'emicrania.

I soliti sospetti

È risaputo che alcune condizioni generano i sintomi dell'emicrania. Un medico affidabile passa in rassegna le condizioni descritte qui di seguito per valutare se hai qualcuno di questi problemi. Se soffri di emicranie, di sicuro avrai già consultato diversi medici ed esplorato una varietà di fattori concomitanti e test diagnostici. A titolo di promemoria, ecco l'elenco:

- Commozione cerebrale: un trauma alla testa, solitamente causato da un colpo o da uno scuotimento violento del capo e della parte superiore del corpo. Se hai vissuto esperienze che hanno prodotto una commozione cerebrale, parlane al tuo medico; anche se è avvenuta tempo fa e le

emicranie sono cominciate molto tempo dopo, è probabile che sia stata quella a scatenare la tua predisposizione.

- Meningite: una grave infiammazione con conseguente gonfiore delle membrane protettive che circondano il cervello e il midollo spinale. Di solito è provocata da un'infezione virale, altre cause sono i batteri e alcuni farmaci. Se hai avuto la meningite, anche molto tempo fa, è probabile che sia questo il fattore scatenante della tua predisposizione all'emicrania.
- Ictus: una lesione cerebrale in cui l'afflusso di sangue a una parte del cervello si interrompe o si riduce drasticamente, causando la morte di alcune cellule cerebrali per mancanza di nutrimento e ossigeno. Questo tipo di danni sono facilmente identificabili.
- Attacco ischemico transitorio (TIA): provoca una lesione cerebrale più ridotta rispetto all'ictus; può essere così lieve da non accorgersene ma avere comunque un impatto considerevole sulla salute.
- Aneurisma cerebrale: è il rigonfiamento di un vaso sanguigno nel cervello.
- Tumore al cervello: è la formazione di un'anomala massa di tessuto nel cervello; può essere canceroso o benigno, ma entrambe le tipologie causano emicranie.
- Cisti o microcisti cerebrale: una sacca (di norma benigna) piena d'aria, fluido o altro materiale che si forma nel cervello.
- Impedimento ai nervi cervicali: sono otto nervi che si diramano dal midollo spinale e che aiutano a controllare diverse aree del corpo. I primi due (C1 e C2) controllano la testa: se qualcosa interferisce con il loro funzionamento, possono insorgere diversi problemi, tra cui l'emicrania.

Se hai già fatto degli esami, hai rivisto la tua anamnesi con il medico e hai escluso le condizioni elencate qui sopra, sei nel regno del mistero. Qui di seguito ti spiego i fattori scatenanti dell'emicrania che le comunità mediche non comprendono ancora del tutto… oltre a svelarli per la prima volta.

Il virus di Epstein-Barr e l'herpes zoster

I medici non sanno che milioni di persone soffrono di emicrania a causa del virus di Epstein-Barr (EBV) o dell'herpes zoster. Come spiego nel Capitolo 3, l'EBV infiamma continuamente il sistema nervoso centrale, compreso il cervello; se il virus entra nel nervo vago, il nervo infiammato può scatenare

l’emicrania. In alternativa, l’herpes zoster può infiammare il trigemino o il nervo frenico: anche l’infiammazione di questi nervi può scatenare l’emicrania.

Per capire se sei affetto dall’EBV leggi il Capitolo 3 e vedi se hai altri sintomi oltre all’emicrania. Se è così, per combattere il virus segui le istruzioni contenute in quel capitolo. Per capire se il responsabile è invece l’herpes zoster, leggi il Capitolo 11. Debellare il virus di Epstein-Barr o l’herpes zoster potrebbe essere sufficiente per porre fine alle tue emicranie.

Micro-ischemie transitorie

Una micro-ischemia transitoria è simile a un attacco ischemico transitorio ma di minore entità. Le comunità mediche non sanno ancora che possono verificarsi queste piccole ischemie e che possono scatenare l’emicrania.

Emicranie collegate alla sinusite

Alcune emicranie derivano da infezioni croniche delle pareti dei seni paranasali dovute allo streptococco. In questi casi, gli otorinolaringoiatri spesso raccomandano un intervento chirurgico per rimuovere i tessuti cicatriziali, ma siccome lo streptococco è molto difficile da rimuovere, questi interventi non sono efficaci o danno soltanto un sollievo temporaneo.

Un modo migliore per curare le emicranie dovute alla sinusite è rafforzare il sistema immunitario, in modo che il corpo possa combattere l’infezione con le sue difese naturali. I consigli presentati in questo capitolo e nella Parte IV, “Come puoi guarire finalmente”, ti guideranno in questo processo.

La permeabilità all’ammoniaca

Un altro fattore che scatena l’emicrania è un malfunzionamento dell’intestino. Le comunità mediche non sanno che, quando l’apparato digerente non funziona nel modo corretto, il gas ammoniacale può disperdersi e raggiungere il nervo vago, il nervo frenico e/o i nervi trigeminali. L’ammoniaca può attraversare la barriera ematoencefalica e dilagare verso ogni componente del sistema nervoso centrale. Quando il gas li priva dell’ossigeno di cui hanno bisogno, questi nervi si infiammano, e l’infiammazione a sua volta può interferire con le funzioni cerebrali, creando le emicranie.

Per capire se sei affetto da questo disturbo – e per risolvere il problema – leggi il Capitolo 17, “La salute dell’apparato gastrointestinale”.

La carenza di elettroliti

Per rimanere in salute, il corpo deve mantenere un certo livello di *elettroliti*, ioni composti da sali e da altri componenti dei fluidi corporei. Gli elettroliti servono a mantenere e a inviare gli impulsi nervosi elettrici che fanno funzionare il corpo, specialmente il cervello, che è il centro dell'attività elettrica dell'organismo. Quando il loro livello si abbassa, l'attività cerebrale può risultare gravemente compromessa, generando un sovraccarico sul sistema nervoso centrale e scatenando l'emicrania. La causa più comune della carenza di elettroliti è la disidratazione. L'acqua di cocco e i centrifugati sono le fonti migliori per ripristinare le tue riserve di elettroliti. Prova a bere ogni giorno almeno trecentocinquanta grammi di centrifugati di cetriolo, o cetriolo e mela, o sedano e mela (per le dosi, calcola metà dell'uno e metà dell'altra).

Lo stress

Tutti ci sentiamo stressati di quando in quando, a volte di più, a volte di meno. Alcuni di noi sono più sensibili di altri. Se sei in una condizione cronica di stress, è probabile che i continui afflussi di adrenalina corrosiva creino scompiglio in diverse aree, tra cui il cervello e molti nervi che scorrono nel corpo. Questo scompiglio può creare una reazione ipertensiva che irrigidisce aree specifiche come il trigemino, scatenando l'emicrania.

Per alleviare la tua tensione mentale, leggi il Capitolo 22, "Meditazioni e tecniche per la guarigione dell'anima".

Il ciclo mestruale

Molte donne riferiscono che il mal di testa arriva subito prima, durante o subito dopo le mestruazioni. Questo accade perché, durante le mestruazioni, l'apparato riproduttivo impiega l'80 per cento delle riserve di energia del corpo e della funzionalità del sistema immunitario. Se il tuo corpo deve difendersi da altri fattori scatenanti come lo stress, le allergie alimentari, la tossicità dei metalli pesanti o la disidratazione, quando arrivano le mestruazioni ecco che insorge l'emicrania, perché tutte quelle riserve e l'attività del sistema immunitario passano ad aiutare l'apparato riproduttivo. È per questo motivo che a essere affette da emicranie ricorrenti sono per lo più donne.

Se anche tu rientri in questa casistica, prova a ridurre al minimo gli altri fattori in modo che le mestruazioni abbiano meno probabilità di sconvolgere il tuo organismo.

Disturbi del sonno

Se non ti concedi una quantità sufficiente di sonno profondo (un sonno ininterrotto che comprenda la fase dei sogni), con l'andare del tempo possono crearsi degli squilibri nella tua chimica cerebrale. È improbabile che subentri l'emicrania solo per questo motivo ma, quando si associa ad altri, la mancanza di sonno può essere un fattore scatenante.

Se hai disturbi come l'insonnia, consolati: quando sei sveglio a letto nel cuore della notte, metà del tuo cervello in realtà sta dormendo. Ciò significa che il tuo corpo sta comunque guarendo e che il tuo sistema nervoso centrale si sta rinvigorendo; dunque, se puoi, cerca di non innervosirti o arrabbiarti quando hai una notte insonne. Il solo fatto di comprendere questo segreto ti renderà meno suscettibile alle emicranie legate alla mancanza di sonno.

Se la tua insonnia è causata da una malattia fisica trattata in questo libro – per esempio il virus di Epstein-Barr, l'herpes zoster, la malattia di Lyme – segui i consigli esposti nei capitoli dedicati all'argomento e nella Parte IV del libro per curare quella malattia.

Se non dormi a sufficienza perché ti sembra che la giornata non abbia un numero sufficiente di ore per far fronte a tutti i tuoi impegni, prova a pensare a quali incombenze potresti eliminare. Sembra impossibile, ma poiché l'alternativa è perdere ore preziose a causa dell'emicrania, è molto più saggio ricavarsi più tempo per il sonno. Meriti di rispettare i limiti del tuo corpo.

I metalli pesanti e altre sostanze tossiche dell'ambiente

Alcuni metalli pesanti come il mercurio, l'alluminio, il piombo e il rame possono insediarsi nel cervello e in altri organi, come il fegato, e comprometterne il funzionamento. Le possibili conseguenze includono ansia, depressione, sindrome ossessivo-compulsiva e sindrome da deficit di attenzione/iperattività. Un'altra possibile conseguenza è l'emicrania.

Esistono migliaia di sostanze chimiche controverse o decisamente tossiche a cui sei regolarmente esposto: sono nel tuo ufficio e nella tua casa, negli alimenti che consumi, nell'acqua che bevi, nell'aria che respiri e così via. Queste sostanze possono entrare nel cervello e interrompere gli impulsi elettrici, e anche se non abbiamo per lo più alcun controllo sul nostro ambiente – su quello che respiriamo e ciò a cui siamo esposti – abbiamo la possibilità di rimuoverle dal nostro corpo (per ulteriori informazioni, leggi il Capitolo 18, "Libera cervello e corpo dalle tossine"). In alcuni casi, la disintossicazione continua, associata all'abitudine di evitare il più possibile l'esposizione a tali sostanze, è sufficiente a fermare le emicranie.

Alimenti che tendono a scatenare l’emicrania

È improbabile che l’emicrania sia dovuta al consumo di un certo alimento se non hai specifiche intolleranze o se non soffri di un disturbo più nascosto. È più probabile che essa sia causata da una *molteplicit*à di fattori, e gli alimenti elencati qui sotto possono essere tra questi:

- Latticini: essendo mucogeni, sottopongono a un’eccessiva pressione il sistema linfatico e, di conseguenza, il sistema nervoso centrale.
- Uova: se l’apparato digerente è indebolito, per esempio per una carenza di acido cloridrico, le uova possono far aumentare l’ammoniaca, che satura e irrita il sistema nervoso centrale.
- Glutine (grano, segale, orzo, farro): il glutine confonde il sistema immunitario e alza i livelli delle istamine, che possono scatenare le emicranie.
- Carne (manzo, pollo, maiale): se l’apparato digerente è indebolito, per esempio per una carenza di acido cloridrico, la densità di proteine può innescare la produzione di ammoniaca, che satura e irrita il sistema nervoso centrale.
- Alimenti fermentati (per esempio sottaceti, ketchup): gli alimenti fermentati o sottaceto abbassano il pH dell’intestino generando acidità nell’organismo, che può scatenare l’emicrania.
- Sale: il sale celtico e il sale rosa dell’Himalaya sono i migliori; non usare il comune sale da tavola.
- Oli: quelli di colza, di mais, di cotone e di palma esercitano un’azione altamente infiammatoria.
- Additivi (glutammato monosodico, aspartame): sono neurotossici e possono essere particolarmente aggressivi come fattori scatenanti dell’emicrania.
- Bevande alcoliche: esercitano un’azione disidratante e affaticano il fegato.
- Cioccolato: ha un effetto sovreccitante e molto aggressivo sul sistema nervoso centrale; agisce come una neurotossina che scatena l’emicrania. Alcune persone ritengono che il cioccolato e altre forme di caffeina allevino il dolore, hanno sperimentato questa efficacia perché la caffeina induce le ghiandole surrenali a inondare il corpo di adrenalina, che agisce da rimedio temporaneo per l’infiammazione che causa l’emicrania. Con l’andare del tempo, però, la caffeina ha conseguenze controproducenti.

Per facilitare il processo di guarigione, ti consiglio di evitare di mangiate tutti gli alimenti elencati *almeno* fino a quando le tue emicranie scompariranno. Se è troppo difficile, comincia con quelli di cui riesci a fare a meno e parti da lì. Essere proattivi genera effetti positivi in ogni caso.

Reazioni allergiche

Quando entri in contatto con qualcosa a cui sei allergico, il corpo produce l'istamina per proteggerti dalla sostanza potenzialmente pericolosa. In alcuni casi il corpo risponde con una reazione eccessiva e produce troppa istamina, provocando l'emicrania. Può capitare che la reazione sia ritardata, per esempio qualche giorno dopo aver ingerito un cibo allergenico.

Prova a capire se c'è qualcosa che stai mangiando, bevendo, toccando o a cui sei esposto in altro modo che potrebbe creare scompiglio nel tuo sistema immunitario. Potrebbe essere anche il fumo passivo, il polline o il cane del nuovo vicino.

Se le tue emicranie sono cominciate di recente, presta particolare attenzione a eventuali allergeni che si sono introdotti nella tua vita poco prima che iniziasse il mal di testa. Quando identifichi tutte le possibili cause di una reazione allergica, prova a eliminarle e vedi se le emicranie scompaiono. Quando si tratta di stabilire a cosa sei allergico o intollerante, il tuo intuito è molto più preciso dei test medici, che sono fallibili, quindi ascolta il tuo corpo e mantieni un alto livello di consapevolezza.

CURARE LE EMICRANIE

Come avrai capito, i potenziali fattori scatenanti dell'emicrania sono moltissimi. Se hai identificato le probabili cause del tuo mal di testa, il rimedio più efficace è eliminare questi fattori dalla tua vita.

Anche le erbe e gli integratori, oltre agli alimenti terapeutici, possono dare un contributo importante: aiutano ad alleviare il dolore e l'infiammazione, a mitigare le reazioni allergiche, a lenire i nervi, a calmarti, a migliorare la salute dell'apparato gastrointestinale e a offrire una blanda disintossicazione.

Alimenti terapeutici

Esistono cibi specifici che possono aiutare a prevenire e/o a guarire le emicranie perché rilassano i muscoli, agevolano l'espulsione delle tossine, rafforzano il tessuto cerebrale, migliorano la digestione, calmano i nervi e

forniscono nutrienti fondamentali. I centrifugati di sedano, il coriandolo, i semi di canapa, la papaia, il peperoncino, l'aglio, lo zenzero, il cavolo riccio, la cannella e le mele sono alcuni degli alimenti migliori per curare le emicranie.

Erbe terapeutiche e integratori

- Infuso di crisantemo: calma le reazioni allergiche riducendo l'istamina.
- Partenio: aiuta a equilibrare la dilatazione dei vasi sanguigni in momenti critici come gli attacchi di emicrania.
- Farfaraccio: rinvigorisce i basofili (una categoria di globuli bianchi) durante gli attacchi di emicrania.
- Magnesio: riduce la tensione al trigemino e nelle aree circostanti.
- Ester-C: è una forma di vitamina C che aiuta a rimuovere l'istamina dal sangue e aumenta l'apporto di ossigeno dove è necessario; inoltre rafforza il sistema immunitario.
- Ginkgo biloba: calma le reazioni allergiche riducendo l'istamina.
- Corteccia di salice bianco: riduce le infiammazioni e allevia il dolore.
- Kava (o kava-kava): placa la tensione nervosa.
- Melissa: riduce le infiammazioni e lenisce il sistema nervoso centrale; inoltre uccide eventuali virus che infiammano i nervi.
- Foglie di rosmarino: aiutano a proteggere i vasi sanguigni.
- Riboflavina (vitamina B2): agevola le funzioni nervose.
- Coenzima Q10 (CoQ10): riduce le infiammazioni e rafforza la capacità dei nervi di inviare messaggi.
- Peperoncino di Cayenna: allevia il dolore e aiuta a mantenere equilibrati i livelli di istamina.
- Scutellaria: placa la tensione nervosa.
- Radice di valeriana: rilassa il nervo vago e riduce l'ipertensione associata agli attacchi di emicrania.

CASE HISTORY
Mai più al buio

Erica soffre di emicrania da quando aveva dieci anni. Ricorda chiaramente la sua prima volta: è sotto i riflettori, durante una recita scolastica, quando all'improvviso avverte un

dolore alla nuca che si intensifica rapidamente irradiandosi a un lato della testa.

Dopo quell'esperienza, Erica impara che l'unico modo per gestire le sue emicranie è stare sdraiata al buio in una stanza silenziosa. A volte il dolore si irradia all'altro lato della testa, a volte la induce a vomitare. Dopo l'età dello sviluppo, spesso le emicranie insorgono subito prima, durante o subito dopo le mestruazioni. Nota inoltre che si scatenano quando viaggia in automobile come passeggera o quando fa tardi con gli amici. Anche ogni genere di conflitto emotivo le provoca dolori pulsanti alla testa. Ora, a trent'anni, Erica ha problemi con il suo fidanzato, al quale è legata da tre anni.

Derek non riesce a capire l'estremo bisogno di riposo e di silenzio di Erica. "Non mi piace dover camminare in punta di piedi a casa mia" le dice; non riesce neanche a comprendere perché la sua fidanzata non vada più con lui a bere qualche bicchiere in centro la sera. Erica gli spiega che se beve alcolici e resta fuori fino a tardi le viene l'emicrania, così Derek esce senza di lei, mandandole messaggi sul cellulare in cui dice quant'è nobile da parte sua resistere alla ragazza carina che lo guarda appoggiata al bancone. Erica va sempre in cortocircuito quando succedono queste cose e scambia messaggi rabbiosi con il fidanzato, finché il solito mal di testa prende il sopravvento e lei è costretta a sdraiarsi.

Erica non trae giovamento dai vari farmaci che i medici le prescrivono. Prova a cambiare l'alimentazione seguendo i consigli delle riviste che le capita di leggere, ma non sembra funzionare. Cercando qualcosa che le dia un po' di sollievo, consulta neurologi, nutrizionisti specializzati in allergie alimentari e, quando comincia a sentirsi smarrita e isolata, consulta persino uno psicoterapeuta. Uno specialista di medicina integrativa le diagnostica una sovrabbondanza di candida e le consiglia di eliminare gli zuccheri… senza alcun risultato.

Quando Erica si rivolge a me, parla sottovoce. Il suo fidanzato è nella stanza accanto e la prenderebbe in giro se scoprisse che sta ancora cercando dei modi per stare meglio. Derek ha una sua teoria, secondo la quale lei ha un atteggiamento vittimistico e le sue "emicranie" sono uno schema elaborato per attirare l'attenzione su di sé.

La prima cosa che lo Spirito mi suggerisce è dire a Erica che questa teoria non ha senso. Il suo dolore è fin troppo reale. Poi le spiego che, in base alle rivelazioni dello Spirito, lei ha alti livelli di mercurio nel cervello e nel fegato, dovuti in parte a una forte esposizione ai metalli pesanti durante l'infanzia. Non solo: è cronicamente disidratata ed è anche allergica alle uova, ai latticini e al glutine. Ha sviluppato una carenza di sostanze nutritive fondamentali per il sistema nervoso centrale, tra cui la vitamina B12, lo zinco, il selenio e il molibdeno, che sono anche cofattori essenziali per la preservazione degli elettroliti.

Per aiutare Erica a guarire, lo Spirito consiglia cibi ricchi di potassio per reidratarsi, coriandolo per rimuovere i metalli pesanti e centrifugati di sedano per l'apporto di sali minerali essenziali per il sistema nervoso centrale. Seguendo questo protocollo, Erica comincia rapidamente a riequilibrarsi. Evita di consumare gli alimenti potenzialmente scatenanti che ho elencato in questo capitolo e si premura di mantenere alti i livelli di idratazione, si concede molto riposo e inizia a prendere alcuni integratori elencati nel paragrafo "Erbe terapeutiche e integratori".

Dopo vent'anni, finalmente Erica si è liberata dell'emicrania, e dopo tre anche di Derek. Con la testa ormai libera, ha riconsiderato la sua relazione e ha deciso di puntare più in alto.

CAPITOLO 11

L’herpes zoster: la vera causa di coliti, disfunzioni dell’articolazione temporo-mandibolare, neuropatie diabetiche e altre patologie

Negli ambienti medici, l’*herpes zoster* (o fuoco di Sant’Antonio) sembra un caso chiaro: il paziente ha un’eruzione cutanea da manuale, una nevralgia al fianco o alla schiena, e nient’altro. Se fosse così, non ci sarebbe bisogno di questo capitolo.

La verità è che il virus denominato herpes zoster è responsabile di sintomi misteriosi che colpiscono milioni di persone, dalle eruzioni cutanee che confondono i dermatologi a sintomi neurologici come contrazioni, formicolii, bruciori, spasmi, emicranie croniche, cefalee e molto altro. Alcune varietà sono responsabili della paralisi di Bell, del blocco alla spalla, delle nevralgie diabetiche, delle coliti, dei bruciori vaginali, delle disfunzioni dell’articolazione temporo-mandibolare, della malattia di Lyme e persino di casi non diagnosticati di sclerosi multipla.

L’herpes zoster provoca febbre, cefalea, rash cutanei, dolori articolari, muscolari e cervicali, acute nevralgie, bruciori neuropatici, palpitazioni e altri sintomi estremamente spiacevoli.

I primi ceppi del virus sono comparsi tra la fine dell’Ottocento e gli inizi del Novecento. Le comunità mediche utilizzano questo nome perché ritengono che si tratti del virus *zoster*, che appartiene alla famiglia degli herpes, e a quanto pare è così. Quello che i medici non sanno è che non ne esiste un solo tipo, bensì *trentuno* varietà diverse. È importante saperlo perché i diversi tipi di herpes zoster generano diversi tipi di sintomi. È importante anche perché le comunità mediche non riconoscono nemmeno che nella maggior parte dei casi i sintomi

siano dovuti a un virus. Per esempio, una qualunque delle varietà più aggressive dell'herpes zoster può causare i sintomi della malattia di Lyme… ma secondo i medici essa è di origine *batterica* (per ulteriori informazioni sulla malattia di Lyme, leggi il Capitolo 16).

Questo capitolo tratta delle quindici varietà del virus che colpiscono più diffusamente le persone, le quali quasi sempre sono curate in modo improprio, talvolta con immunosoppressori, steroidi e antibiotici che possono compromettere la qualità della loro vita. Potrai scoprire quali sono i sintomi causati dall'herpes zoster, come si trasmette e si scatena, quali sono le caratteristiche specifiche di ogni ceppo e come curare le due varietà più comuni – quella che causa eruzioni cutanee e quella che non le causa – così potrai identificare e debellare il virus, in qualunque forma ti abbia colpito, e vivere una vita sana.

I SINTOMI DELL'HERPES ZOSTER

Tra i sintomi che rivelano la presenza dell'herpes zoster ci sono brividi e febbri di tipo parainfluenzale, cefalee o emicranie, dolori dappertutto, dolori brucianti, pizzicori, formicolii, eruzioni rossastre e/o pustole (vesciche purulente).

Le comunità mediche ritengono che l'herpes zoster si manifesti sempre con gli ultimi due sintomi, ovvero le eruzioni rossastre e le pustole. In realtà questa è la classica manifestazione di un solo ceppo del virus; per di più, se un paziente presenta pustole e vesciche in aree insolite, spesso i medici non pensano neanche che si tratti di herpes zoster. È un errore diagnostico molto diffuso. Sette ceppi del virus causano *davvero* eruzioni in qualche area del corpo, ma non sempre in quelle che ci si aspetta di vedere colpite. E gli altri otto *non* ne causano nessuna. Quindi, se avverti molti sintomi del virus ma non hai manifestazioni sulla pelle e il tuo medico non riesce a identificare la causa del tuo malessere, è probabile che tu sia vittima di un ceppo dell'herpes zoster che non causa eruzioni cutanee.

LA TRASMISSIONE E I FATTORI SCATENANTI DELL'HERPES ZOSTER

Come per tutti gli altri virus della famiglia degli herpes, esistono molti modi per contrarre un'infezione da herpes zoster. Puoi prenderla da tua madre mentre sei nel grembo, con una trasfusione di sangue infetto, tramite uno scambio di fluidi corporei… e persino dal sangue di un cuoco che si è tagliato mentre

preparava la tua cena al ristorante!

Il mito della varicella

Contrariamente a quanto ritengono le comunità mediche, la varicella *non* è un veicolo di trasmissione dell'herpes zoster. Forse il tuo medico ti dirà che, se hai avuto la varicella, prima o poi avrai anche l'herpes zoster, ma non è vero. L'unica cosa che li accomuna è che entrambi appartengono alla famiglia degli herpes che possono causare eruzioni cutanee. La varicella è un virus totalmente diverso dall'herpes zoster, ed essenzialmente i due tipi non hanno nulla a che vedere l'uno con l'altro.

Perché ti dicono che la varicella e l'herpes zoster sono collegati quando non è così? Questo è un tipico esempio di disinformazione, ovvero di un concetto che è stato accettato perché *sembrava* avere un senso e che poi si è perpetuato fino al punto da radicarsi.

Latenza e fattori scatenanti

Se sei infetto dal virus o lo stai covando, probabilmente non te ne accorgerai per molto tempo. È possibile che esso rimanga latente per almeno dieci anni, forse anche cinquanta o più, prima di scatenarsi.

Il virus si nasconde negli organi – di solito nel fegato –, dove il sistema immunitario non riesce a intercettarlo, e rimane lì in attesa fino a quando un trauma fisico o emotivo ti indebolisce e/o crea condizioni ambientali che lo rafforzano. Eventi come una grave difficoltà finanziaria o la dolorosa rottura di una relazione a volte sono sufficienti per svegliare il virus. Se il tuo sistema immunitario è particolarmente forte e/o il tuo stile di vita non ti espone a fattori scatenanti, l'herpes zoster può restare dormiente per tutta la tua vita senza causarti alcun danno sostanziale.

Ma se il tuo sistema immunitario è indebolito, il virus può uscire dal suo nascondiglio e fare incursioni in varie parti del corpo anche prima che un fattore scatenante lo faccia deflagrare. Di solito si sposta verso la regione lombare, infiammando il nervo sciatico; quindi se soffri di dolori lombari che sembrano andare e venire senza alcun motivo apparente, può darsi che il virus stia facendo la spola tra il tuo fegato e la tua regione lombare.

Il metodo più efficace contro i grandi e i piccoli attacchi del virus è adottare una strategia preventiva, ovvero evitare situazioni che possano indurlo a uscire allo scoperto.

L’HERPES ZOSTER CHE CAUSA ERUZIONI CUTANEE

Esistono sette ceppi di herpes zoster che causano eruzioni cutanee. È vero che le pustole sono antiestetiche e dolorose, ma in compenso sono facili da individuare e i medici tendono ad associarle alla varietà più diffusa del virus, perciò possono essere una benedizione perché, se hai delle eruzioni, è molto più probabile che il tuo medico capisca che hai l’herpes zoster e non attribuisca il tuo malessere a una malattia idiopatica. Tuttavia, alcuni ceppi provocano eruzioni che non vengono identificate perché si presentano in aree o in forme insolite. Questi sette ceppi provocano sintomi molto simili e si distinguono principalmente per le diverse forme di eruzioni che causano e per le aree in cui queste ultime compaiono.

Il classico herpes zoster

Le eruzioni compaiono in diverse aree dal petto ai piedi. Possono comparire nella zona lombare o in cima alle natiche, colpire il lato destro o il lato sinistro del corpo, oppure una gamba (ma non entrambe). Questa è la varietà del virus che vedi riprodotta nelle immagini che documentano la malattia e quella che si tende ad associare (erroneamente) alla varicella. È di gran lunga il ceppo più diffuso del virus che i medici ritengono, a torto, sia l’unico.

L’herpes zoster sulla parte superiore del corpo

Le eruzioni compaiono dal petto in su, per esempio sulla parte superiore del torace, sulle spalle o sul collo, ma non sulle braccia. Nell’aspetto l’eruzione somiglia a quella dovuta alla varietà più comune del virus.

L’herpes zoster sulle braccia

Le eruzioni compaiono esclusivamente su *entrambe* le braccia ed *entrambe* le mani. Hanno un aspetto irregolare, più o meno maculato, con pustole grandi e piccole distanziate.

L’herpes zoster su un solo braccio

Le eruzioni compaiono su un solo braccio, l’uno o l’altro, ma *non* entrambi. Anche le eruzioni di questo tipo hanno un aspetto irregolare, più o meno maculato, con pustole grandi e piccole distanziate.

L’herpes zoster sulla testa

Le eruzioni compaiono esclusivamente sulla sommità e sui lati della testa. Le pustole sono più piccole di quelle causate dai ceppi precedenti e a volte culminano con minuscole protuberanze acuminate. Le comunità mediche spesso scambiano queste eruzioni per micosi e per curarle prescrivono farmaci antimicotici e pomate steroidee.

L’herpes zoster sulle gambe

Le eruzioni compaiono su *entrambe* le gambe e in nessun’altra parte del corpo. Hanno un aspetto diverso dalle eruzioni causate dal ceppo più diffuso del virus, poiché le pustole sembrano quasi formare una costellazione.

L’herpes zoster sui genitali femminili

Questo ceppo, che colpisce solo le donne, causa eruzioni all’esterno della vagina ma solo nell’area immediatamente circostante, per esempio tra il retto e la vagina o sulla parte bassa delle natiche o nella zona del cavallo. È un ceppo particolarmente insidioso perché spesso viene scambiato per un herpes a trasmissione sessuale… provocando un inutile dolore emotivo a decine di migliaia di donne. Si distingue dagli altri in quanto è particolarmente doloroso, mentre l’herpes genitale – per esempio l’herpes simplex 2, o HSV-2 – di norma non lo è. Inoltre questo ceppo provoca l’insorgere di pustole relativamente diffuse all’esterno dei genitali e/o sulla parte bassa delle natiche, mentre le pustole dell’herpes simplex 2 tendono a raggrupparsi in una piccola area.

La neurotossina dell’herpes zoster

Uno degli equivoci più diffusi riguardo all’herpes zoster è che si nasconda direttamente sotto la pelle nella zona dell’eruzione cutanea. Non è vero. Il virus si annida molto più in profondità, posizionandosi in modo da infiammare il sistema nervoso con la massima efficacia.

Il virus rilascia una neurotossina e, nel caso dei sette ceppi elencati finora, il veleno virale si sposta verso l’esterno, viaggiando attraverso i nervi periferici per raggiungere la pelle. È questa neurotossina a causare le macchie rosse pruriginose e le pustole per cui è famoso l’herpes zoster.

Se è vero che questi sette ceppi creano danni ai nervi sia sulla pelle sia molto al di sotto e possono essere molto dolorosi, in realtà si tratta delle forme più lievi dell’herpes zoster. Se il tuo sistema immunitario è forte e non fai nulla che rafforzi il virus, il tuo corpo può debellarlo da sé.

L’HERPES ZOSTER CHE NON CAUSA ERUZIONI CUTANEE

Sebbene siano del tutto sconosciuti alle comunità mediche, esistono otto ceppi di herpes zoster che *non* causano eruzioni cutanee. Come ho appena spiegato, le eruzioni dei primi sette ceppi sono originate da un veleno, o neurotossina, prodotto dal virus che si sposta verso l’esterno attraverso i nervi periferici e raggiunge la pelle.

Anche gli otto ceppi senza eruzioni producono una neurotossina, ma in tal caso il veleno non si sposta verso l’esterno intaccando i piccoli nervi periferici e la pelle bensì verso l’*interno*, penetrando nei nervi maggiori. Questi nervi sono già intaccati dal virus, ma la neurotossina li infiamma ancora di più e sottopone il sistema immunitario a una pressione ancora più forte.

Se hai una di queste varietà senza eruzioni, avrai dolori interni e lesioni ai nervi maggiori di chi è colpito dagli altri sette ceppi. Inoltre, i tuoi sintomi non avranno manifestazioni esterne che permettano al medico di capire che hai un’infiammazione da herpes zoster, col risultato di liquidare il problema dicendo che soffri di un dolore immaginario, ti accusi di avere una fissazione e ti invii da uno psichiatra. Questo se sei fortunato.

Altrimenti il tuo medico potrebbe crederti e cercare di aiutarti, ma è probabile che le cure convenzionali ti facciano stare *peggio*. Per esempio, potrebbe stabilire che soffri di una malattia autoimmune, perché a suo avviso il tuo sistema immunitario ha scambiato parti del tuo corpo per invasori e le sta attaccando. Per curarti, potrebbe prescriverti uno o più immunosoppressori o steroidi che attenuino la portata dell’attacco. Ma, come ho sottolineato più volte, il sistema immunitario non è solo innocente, ma è anche la tua principale arma di difesa contro la vera causa del problema, per cui i farmaci, indebolendolo, consentono al virus di proliferare e rafforzarsi ancora di più.

Sarebbe ancora peggio se il medico stabilisse che il tuo problema è dovuto a un batterio e ti prescrivesse un antibiotico, il quale provocherebbe un duplice danno all’organismo perché indebolirebbe il sistema immunitario *e al contempo* rafforzerebbe il virus.

Puoi proteggerti da questi disastri imparando quali sono le caratteristiche delle otto varietà del virus che non causano eruzioni cutanee.

L’herpes zoster nevralgico (noto anche come neuropatia diabetica)

Attacca principalmente gli arti inferiori causando nevralgie, torpore e/o bruciore alle gambe e ai piedi, spesso è chiamato *neuropatia diabetica* e viene considerato erroneamente una complicazione del diabete. Si tratta di un enorme

equivoco della medicina che deve essere smantellato. I sintomi che il paziente lamenta *non* sono dovuti a una neuropatia, ovvero a una necrosi dei nervi come ritengono i medici, sono piuttosto i nervi infiammati a causare la nevralgia.

E in verità non esiste alcun legame tra la cosiddetta neuropatia diabetica e il diabete (infatti, nel 50 per cento dei casi questa varietà di herpes zoster si manifesta in pazienti che *non* soffrono di diabete). Tuttavia i medici non sanno che si trovano ad affrontare due problemi separati, quindi o non fanno nulla per trattare la nevralgia, o cercano di curarla con altri farmaci, rafforzando ulteriormente il virus.

L’herpes zoster che causa un prurito esasperante

Questo ceppo del virus causa un prurito che si sposta continuamente e che non si può grattare, perché il virus irrita i nervi molto al di sotto della pelle per essere raggiunti dalle dita. Non provoca bruciore, perciò non è particolarmente doloroso, ma avere un prurito in perpetuo movimento e che non si placa in alcun modo può essere esasperante. Se il virus si rafforza per un indebolimento del sistema immunitario e/o a causa di un qualche fattore scatenante, il prurito si aggrava tanto da compromettere il sonno, la capacità di lavorare o di condurre una vita normale.

L’herpes zoster vaginale

Questo ceppo del virus colpisce solo le donne. Penetra a fondo nelle pareti vaginali e infiamma i nervi in quest’area. Si sposta anche nella vescica e nel retto, dove crea ulteriore scompiglio provocando un bruciore urticante simile a una tortura. Se il medico non liquida il problema dicendo che è “tutto nella tua testa”, di solito formula una diagnosi errata attribuendolo a uno squilibrio ormonale e curandolo con una terapia sostitutiva. Poiché il virus si nutre di ormoni, la situazione, già spiacevole, diventa terribile. Molte donne soffrono di questo tipo di infezione, ma finora la medicina ha ignorato il problema.

L’herpes zoster che causa la colite

Le comunità mediche non sanno che questo ceppo del virus è responsabile di quasi tutti i casi di colite, una patologia che causa infiammazioni ed emorragie nelle pareti interne del colon. I sintomi comprendono dolori addominali, sangue nelle feci, debolezza e dimagrimento. La colite è sempre stata una malattia del mistero e continuerà a esserlo fino a quando la ricerca medica non comprenderà che è dovuta a un ceppo dell’herpes zoster. Per adesso nessuno lo sa! La società

è tre o quattro decenni lontana dalla verità.

Intanto, i medici trattano la colite con gli immunosoppressori o, peggio, con gli antibiotici, che rafforzano il virus. Gli steroidi possono provocare una remissione della colite, ma siccome non intervengono sull'herpes zoster, la remissione è solo temporanea.

L'herpes zoster che causa bruciori agli arti

Questo ceppo del virus provoca un dolore acuto e bruciante nelle braccia e nelle gambe. A differenza dei ceppi che causano eruzioni cutanee sugli arti, questa varietà infiamma i nervi e dà sensazioni di bruciore ovunque a un livello sottocutaneo, perciò non c'è modo di localizzarlo e di alleviarlo. E poiché non ci sono manifestazioni evidenti che indichino l'herpes zoster, i medici tendono a prescrivere cure inadeguate che finiscono per peggiorare la situazione.

L'herpes zoster che colpisce la bocca e causa la disfunzione dell'articolazione temporo-mandibolare e la paralisi di Bell

Questo ceppo del virus colpisce le gengive e/o l'area della mandibola. È anche responsabile della paralisi di Bell (infiammazione virale di importanti nervi facciali) e la disfunzione dell'articolazione temporo-mandibolare (derivante dall'infiammazione del trigemino e dolorosa). Spesso viene scambiato per un problema dentale e trattato con inutili interventi ai canali radicolari. Non solo questi interventi non aiutano, ma i farmaci prescritti indeboliscono il sistema immunitario, consentendo al virus di proliferare e rafforzarsi. Questa tortura virale alla bocca può durare per anni.

L'herpes zoster che causa il blocco alla spalla

Questo ceppo del virus intacca i nervi della spalla, causando un blocco dell'articolazione che può durare da un mese a un anno. Questa patologia viene spesso scambiata per borsite e trattata con antibiotici… i quali non fanno altro che rafforzare il virus. A volte vengono anche praticati interventi chirurgici che non servono a nulla, perché i medici non hanno idea che dietro al problema c'è l'herpes zoster.

L'herpes zoster che incendia il corpo

Questo ceppo del virus dà la sensazione che ogni parte del corpo stia andando a fuoco, simultaneamente e senza tregua. Il virus trova una posizione centrale nei gangli del sistema nervoso e da lì rilascia la sua neurotossina, che si

diffonde in tutto il corpo infiammando i nervi di ogni area. È superfluo sottolineare che genera un alto livello di angoscia e paura… e che queste emozioni negative innescano una produzione di adrenalina che nutre il virus rendendolo ancora più forte.

È un ceppo terribile, ma grazie al cielo è relativamente raro. Ricorda che il corpo ha sempre la capacità di guarire, anche da questa insolita varietà del virus.

CURARE L'HERPES ZOSTER

Essere colpiti da uno qualunque dei ceppi di herpes zoster è stressante e doloroso. Che la tua sia una varietà con o senza eruzioni cutanee, può essere esasperante.

Per fortuna esistono rimedi semplici ma efficaci per curare questa malattia. Se segui quotidianamente i consigli offerti in questo paragrafo senza trasgredire, puoi riportare il virus allo stato di latenza e renderlo praticamente innocuo. La durata del processo varia in base a diversi fattori, come la quantità di tempo che il virus ha trascorso nel tuo organismo, se sei in un ambiente sano o in un ambiente tossico che nutre il virus e se il tuo sistema immunitario è indebolito a causa di farmaci inappropriati. In termini approssimativi, il processo può durare da un minimo di tre mesi a tre anni e mezzo.

Prenditi cura di te e del tuo sistema immunitario alimentandoti in modo corretto, svolgendo attività fisica e dormendo un numero sufficiente di ore. Per un supporto aggiuntivo, leggi per intero la Parte IV, "Come puoi guarire finalmente".

Alimenti terapeutici

Alcuni alimenti possono essere di grande sostegno al tuo corpo per guarire dall'herpes zoster con e senza eruzioni cutanee. Possono aiutarti in vari modi: attaccando i diversi ceppi del virus, supportandoti a ristabilirti dalle infiammazioni delle neurotossine, rafforzando il sistema immunitario, guarendo i nervi e stimolandone la ricostituzione, lenendo le aree cutanee infiammate e disintossicando il corpo. Gli alimenti ideali da consumare sono i mirtilli selvatici, il cocco, la papaia, le mele rosse, le pere, i carciofi, le banane, le patate dolci, gli spinaci, gli asparagi, la lattuga (le varietà di insalata con foglie verde scuro o rosse), i fagiolini e l'avocado.

Erbe terapeutiche e integratori

- ALA (acido alfa-lipoico): è un antiossidante che ripara e fortifica le aree del sistema nervoso lesionate dall'herpes zoster.
- Magnesio: riduce le infiammazioni e calma i nervi, fermando i gonfiori o gli spasmi; inoltre supporta i muscoli delle aree vicine ai nervi lesionati.
- MSM (metilsulfonilmetano): ripara i nervi irrigiditi dall'infiammazione riportandoli a un salutare stato di flessibilità ed elasticità.
- Vitamina B12 (sotto forma di metilcobalamina e/o adenosilcobalamina): ripara e rafforza le aree del sistema nervoso danneggiate dal virus.
- EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico): riparano e rafforzano le aree del sistema nervoso danneggiate dal virus; assicurati di acquistarne una versione di origine vegetale (non derivata dal pesce).
- Lobelia: uccide il virus per contatto.
- Partenio: riduce le infiammazioni del sistema nervoso centrale.
- Papavero californiano: riduce le infiammazioni e calma i nervi, fermando il gonfiore o gli spasmi.
- Radice di liquirizia: molto efficace nell'impedire alle cellule del virus di spostarsi e riprodursi.
- Zinco: attenua le reazioni infiammatorie alla neurotossina prodotta dall'herpes zoster.
- Lisina: impedisce alle cellule del virus di spostarsi e riprodursi.
- Selenio: ripara i nervi lesionati in prossimità della pelle.
- Ortica: allevia i dolori e le infiammazioni delle eruzioni cutanee causate dal virus.

CASE HISTORY
Un dolore alla mascella

Terrence ha sempre goduto di una discreta salute. Ama giocare a tennis, fa escursioni avventurose con gli amici e lavora lunghe ore nella società di consulenza di cui è proprietario. Arrivato a cinquantun anni, però, comincia a sviluppare una strana sensibilità alla mandibola destra: ogni volta che mastica da quella parte insorge un dolore che si irradia fino al volto.

La sua dentista nota una vecchia otturazione metallica in un molare e ritiene che sia quella la potenziale causa del disturbo. "Ha una lieve infezione batterica alla mandibola" gli dice. La soluzione che propone è togliere l'otturazione e devitalizzare il dente.

Dopo l'intervento, Terrence si sente ancora peggio. Il dolore aumenta, invadendo tutta la mascella e impedendogli di masticare; gli antidolorifici attenuano il disagio in minima parte.

Una mattina, si sveglia con la mandibola irrigidita dalla tensione. E così accade ogni mattina seguente.

Tornato dalla dentista, si sente dire che servono altri interventi. Ora le sembra che il molare accanto a quello devitalizzato richieda attenzione; crede che la radice sia necrotica, quindi esegue un'altra devitalizzazione. Ma anche dopo il dolore non si attenua. Anzi, ora Terrence sente che si sta diffondendo al collo e alla spalla.

Decide quindi di consultare uno specialista di chirurgia orale. All'inizio il medico è disorientato, poi conclude che i sintomi potrebbero essere causati dall'articolazione temporo-mandibolare; adesso l'articolazione non presenta problemi evidenti, ma il disturbo potrebbe essere l'inizio di una sindrome che la colpisce. Nell'eventualità che sia in corso un'infezione batterica, il chirurgo prescrive degli antibiotici. Dopo due settimane di cura, Terrence non prova alcun sollievo.

Sono passati otto mesi da quando tutto è cominciato. Ogni notte ci mette ore prima di addormentarsi. In una scala da uno a dieci, il dolore ha raggiunto il livello dieci. Per di più, l'amico con cui gioca a tennis ha trovato un nuovo compagno e le fatture da pagare si stanno accumulando sulla sua scrivania. Anche gli amici hanno smesso di invitarlo a uscire.

Un giorno Terrence chiama Jim per bere un caffè, ma l'amico scambia quel bisogno di calore umano per un modo di scusarsi e risponde: "Non preoccuparti, solo Reggie pensa che tu ci abbia abbandonati." Quando Terrence si arrabbia, Jim dice: "Sto scherzando, era solo una battuta! Calmati e cerca di stare meglio, così puoi venire con noi alla prossima escursione."

Terrence si sente sconfitto, solo, perduto e ha bisogno di risposte.

È a questo punto che si imbatte nel mio sito internet e prenota un consulto. Fin da subito, nella lettura preliminare lo Spirito nota una varietà di herpes zoster che non causa eruzioni e che sta infiammando il trigemino e il nervo frenico di Terrence, provocando dolori alla mascella, al volto, al collo e alla spalla. Non c'è una disfunzione meccanica dell'articolazione temporo-mandibolare, ma l'infiammazione dei nervi sta intaccando la mascella, causando l'irrigidimento che Terrence sente la notte e al risveglio.

Gli spiego che il virus era presente nel suo corpo già prima della devitalizzazione, in realtà è nel suo corpo da tutta la vita. Quando la dentista ha rimosso l'otturazione metallica, ha rilasciato delle tossine di mercurio che, insieme all'anestetico usato per l'intervento, hanno nutrito e rafforzato il virus.

Affrontiamo subito il virus con le erbe e gli alimenti terapeutici appropriati. Per ripristinare il sistema immunitario, eliminiamo dalla dieta tutti i cibi antagonisti, nello specifico quelli che rafforzano il virus, come i prodotti derivati dal granturco, l'olio di colza e la polvere proteica a base di siero di latte che il suo allenatore gli ha consigliato di assumere due volte al giorno. Ora che sa qual è la vera causa del dolore, il mistero si dissolve insieme alla paura, così Terrence ritrova fiducia nella sua capacità di guarire.

Dopo un mese di questo nuovo regime, il dolore è notevolmente diminuito. Dopo tre mesi, Terrence è completamente guarito. Si è fatto dei nuovi amici nella cooperativa agricola del posto, perché ha cominciato a comprare casse di ortaggi biologici. Quando riceve le e-mail dei suoi amici per le escursioni, non si affretta a unirsi a loro, preferisce partecipare alle giornate aperte al pubblico che organizza la cooperativa, dove può parlare apertamente delle virtù terapeutiche della frutta con chiunque sia disposto ad ascoltare.

CAPITOLO 12

La sindrome da deficit di attenzione/ iperattività e l’autismo

Elencare una decina di sintomi che ti aiutino a capire se tuo figlio soffre di *sindrome da deficit di attenzione/iperattivit*à (ADHD) o di *autismo* non è un modo produttivo per iniziare un discorso sull’argomento. C’è già molta confusione sul tema, e i libri, i siti web e gli articoli che trattano degli indicatori di queste patologie sono già così tanti che non voglio unirmi al caos.

L’intuito di una madre è lo strumento migliore per identificare l’ADHD o l’autismo, il legame tra una madre e un figlio è una forza spirituale che non può essere recisa. Le mamme conoscono i loro bambini meglio di chiunque altro. Sanno che i problemi di attenzione non sono dovuti all’egoismo, alla testardaggine o alla mancanza di sensibilità, sanno che i bambini spesso non hanno scelta a comportarsi in un determinato modo, sanno che sta succedendo qualcosa a un livello più profondo.

L’istinto di una madre supera qualunque sistema clinico per diagnosticare i problemi del bambino, e vale più di tutti i dépliant informativi, di tutte le valutazioni degli insegnanti, di tutti i giudizi formulati dai genitori dei compagni di gioco. Solo la sensibilità di una madre può capire se suo figlio soffre di un disturbo più serio dei semplici problemi legati allo sviluppo.

Sono decine di milioni i bambini con la sindrome da deficit di attenzione/iperattività o di autismo, e il numero cresce a una velocità allarmante. Questo capitolo si rivolge in particolare ai genitori e alle figure professionali che accudiscono bambini affetti da tali patologie, persone che sanno bene quanto può essere frustrante cercare di comprendere questi bambini a fronte di certi comportamenti, e quanto può essere gravoso non ricevere le risposte e il supporto di cui hanno bisogno dal mondo esterno.

Questo capitolo può esserti utile anche se sei un adulto affetto da una di queste patologie. In ogni caso, ti aiuterà a comprenderle offrendoti informazioni

che travalicano le cognizioni attuali delle comunità mediche, oltre a darti dei suggerimenti per curarle.

GLI INSOSPETTABILI ASPETTI POSITIVI DELLA SINDROME DA DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITÀ E DELL'AUTISMO

Probabilmente sai già quali sono le caratteristiche associate all'ADHD e all'autismo, quindi saprai che non si tratta di un'irrequietezza occasionale, di distrazioni isolate e di sporadiche difficoltà di comunicazione. Probabilmente hai anche letto e sentito molto sulle due varianti dell'ADHD. La prima è una persistente *disattenzione* che viene definita *sindrome da deficit di attenzione* (ADD); colpisce soprattutto le femmine ed è una variante che spesso non viene diagnosticata, perché queste bambine vengono considerate semplicemente "svampite" o "stralunate". La seconda variante è una persistente *iperattivit*à e *impulsivit*à e compare più spesso nei maschi, sebbene sia riscontrabile anche nelle femmine.

Questi tratti di disattenzione, iperattività e impulsività vengono considerati ADHD quando sono così estremi da compromettere l'adattamento del bambino a scuola, a casa o in altri ambienti. Quando questi stessi sintomi vanno oltre, ricadono nella categoria dell'autismo.

È comune che un bambino abbia entrambe le varianti dell'ADHD, cioè che passi dall'una all'altra o che esprima entrambe allo stesso tempo. Per esempio un bambino può dimenticare continuamente il sacchetto della merenda sullo scuolabus e non riuscire a stare seduto durante le lezioni del pomeriggio.

Eppure l'ADHD e l'autismo comportano anche degli aspetti positivi. I bambini con questi disturbi spesso hanno un intuito molto sviluppato, una creatività eccezionale e una straordinaria capacità di andare oltre la superficie delle cose, inoltre, anche se questo contraddice il pensiero corrente, riescono a "leggere" le persone con particolare facilità. I bambini affetti dall'ADHD e dall'autismo spesso pensano più velocemente, sentono più in profondità e sono più intuitivi e creativi rispetto alla norma, in parte per la loro limitata pazienza nel fare le cose nel modo "normale". (Esistono anche motivi psicologici per cui questi tratti si sviluppano in concomitanza con le ben note difficoltà provocate dall'ADHD e dall'autismo; ne parleremo nel paragrafo seguente.)

La verità è che l'ADHD e l'autismo stanno producendo nuove generazioni di bambini che saranno meglio equipaggiati per risolvere i nostri problemi e tracciare la traiettoria migliore per il genere umano. Negli anni Settanta, per questa nuova stirpe di bambini è stata coniata una definizione specifica: *bambini*

indaco. Sono bambini con doni speciali, come la brillantezza e un intuito eccezionale… e in alcuni casi hanno anche doti paranormali come la telepatia.

Se è vero che la vita è più difficile per un bambino indaco, e per la sua famiglia, è anche vero che la sua condizione aumenta le probabilità di vivere un'esistenza straordinaria.

COSA PROVOCA LA SINDROME DA DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITÀ E L'AUTISMO

In base a una convinzione errata molto diffusa, l'ADHD e l'autismo sono causati da un ambiente intestinale compromesso. Secondo il pensiero corrente, una proliferazione di candida, lieviti, muffe e batteri nocivi genera l'iperattività, la disattenzione, l'impulsività e i comportamenti antisociali di molti bambini e, sempre secondo questa teoria, migliorando la flora intestinale si migliora anche la salute del cervello e si alleviano i sintomi.

Questa teoria distrae dai reali fattori in gioco. Tutti possono trarre giovamento da una pulizia dell'intestino, ma nel caso dell'ADHD e dell'autismo, migliorare l'ambiente con l'assunzione di probiotici e alimenti ricchi di probiotici è solo un minuscolo passo nella giusta direzione. Non affronta la vera causa dell'ADHD e dell'autismo: la tossicità dei metalli pesanti. Nello specifico, l'ADHD e l'autismo sono provocati (principalmente) dal mercurio che, con l'aggiunta dell'alluminio, s'insedia nel canale cerebrale che divide l'emisfero destro dall'emisfero sinistro.

Potresti obiettare che è difficile accumulare una forte esposizione ai metalli pesanti durante l'infanzia, ma il mercurio è una neurotossina che ai medici sfugge da sotto il naso. È necessario lanciare un forte campanello affinché le comunità mediche colgano evidenti contaminazioni da questo metallo. Il mercurio è un potente istigatore dell'ADHD e dell'autismo nei bambini del XXI secolo (è anche responsabile di molti disturbi epilettici). Finché non si interviene sui livelli di mercurio, tali malattie continueranno a colpire milioni di bambini ogni anno.

È molto facile che un bambino assimili metalli pesanti quando è ancora nel grembo della madre, ed è facile che il padre li trasmetta durante il concepimento. Ciò accade perché probabilmente i genitori hanno accumulato mercurio per decenni, così come i loro genitori prima di loro, e il mercurio tende a restare nel corpo passando da una generazione all'altra, a volte per secoli, a meno che non si prendano provvedimenti specifici per disintossicarsi.

L'ADHD e l'autismo non sono malattie genetiche. Ricordi che negli altri

capitoli ho spiegato che la teoria delle malattie autoimmuni secondo la quale il corpo attacca se stesso è falsa e non fa altro che incolpare la persona malata? La teoria genetica è un capro espiatorio non dissimile. Incolpare il DNA significa incolpare l'essenza stessa del bambino che sta combattendo contro l'ADHD e/o contro l'autismo, ed è vergognoso. Il motivo per cui l'ADHD e l'autismo a volte si tramandano all'interno delle famiglie è che il mercurio si trasmette di generazione in generazione, così come le abitudini familiari relative all'esposizione ai metalli pesanti.

È facile essere esposti ad altri metalli pesanti tossici che concorrono all'insorgere dell'ADHD e dell'autismo. Molte lattine sono composte di alluminio, la carta stagnola è usata in molte cucine e i serramenti d'alluminio sono presenti in molte abitazioni. L'alluminio e il mercurio sono contenuti anche nei pesticidi, nei fungicidi e negli erbicidi.

Un altro fattore importante dietro l'ADHD e l'autismo è la parte del corpo in cui si insediano i metalli pesanti tossici.

Il canale cerebrale mediano

Il canale mediano è situato tra l'emisfero destro e l'emisfero sinistro del cervello; somiglia a un canale naturale, ma invece dell'acqua vi scorre energia. La ricerca medica non ha ancora scoperto che questo canale forma una connessione energetica e metafisica tra i due emisferi consentendo lo scambio di informazioni tra l'uno e l'altro. Passeranno decenni prima che la scienza lo scopra.

Nel canale mediano dei bambini l'energia fluisce liberamente. Questa scorrevolezza consente loro di imparare a comunicare con le altre persone e con il regno metafisico, di vedere cose che gli adulti non vedono più, come gli angeli e gli amici immaginari.

Quando i metalli pesanti tossici entrano in questo canale – che dovrebbe essere aperto e scorrevole – bloccano le trasmissioni elettriche e metafisiche tra i due emisferi, imponendo al cervello del bambino di sviluppare modi alternativi per lo scambio. Subentra quindi l'adattamento e il bambino inconsciamente comincia ad accedere ad aree del cervello che la maggior parte delle persone non usa (almeno fino all'età adulta). L'energia elettrica e metafisica lotta per trovare il modo di inoltrarsi in territori inesplorati. Gli impulsi elettrici nervosi cominciano ad accendere i neuroni e a lanciare neurotrasmettitori in vie del cervello che di solito restano inesplorate fino a diciott'anni.

L'autismo è essenzialmente una forma più avanzata e complessa di ADHD. Nel canale cerebrale mediano sono presenti livelli più alti di metalli tossici che si

accumulano in strati disomogenei. Questo aiuta a spiegare perché la sindrome si manifesta con diverse intensità in forme che variano da bambino a bambino, per cui si parla di “spettro autistico”. Tutto dipende dalla quantità di metalli pesanti presenti nel canale e dalla tipologia dei veleni accumulati. Nel caso dell’autismo, gli strati aggiuntivi di mercurio interferiscono in misura maggiore (rispetto all’ADHD) nelle comunicazioni elettriche e metafisiche ostacolando l’energia che tenta di attraversare il canale.

Per comprendere l’ADHD e l’autismo, immagina il Grand Canyon. In questo luogo e nell’area circostante, esiste una relazione simbolica tra elementi fisici e metafisici: c’è l’acqua che scorre nel canyon, il vento che si leva dall’acqua, ci sono i campi elettrici generati dai temporali e dalla terra e poi la luce e il calore del sole. Tutti questi elementi si combinano in un modo che rende il Grand Canyon una forza energetica e spirituale visibile. Il canale mediano del cervello è come il Grand Canyon: molti elementi interagiscono per farlo funzionare proprio così. Ma cosa succederebbe se qualcosa alterasse l’ambiente immacolato del Grand Canyon? Cosa succederebbe se qualcuno cominciasse a buttarci sopra massi giganteschi e barili di metallo? Tutto muterebbe. Il vento cambierebbe direzione. Il sole si rifrangerebbe a diverse angolature senza più raggiungere alcune zone, ma illuminando recessi e fessure che non vedono la luce da migliaia di anni. Anche il suono cambierebbe dentro e intorno al canyon, l’intera frequenza del luogo sarebbe diversa a causa dell’adattamento degli elementi.

La stessa cosa succede quando i metalli tossici entrano nel canale cerebrale mediano di un bambino. Lo vediamo esprimere comportamenti insoliti perché il suo cervello si sta adattando ai materiali estranei che bloccano le comunicazioni interne. Sta imparando ad accedere a differenti parti di sé.

Neuroni cerebrali particolarmente evoluti

I bambini affetti dall’ADHD e dall’autismo sviluppano neuroni cerebrali particolarmente evoluti, soprattutto nel lobo frontale. Questi neuroni facilitano la comunicazione con gli altri e la capacità intuitiva di “leggere” le persone (per esempio, la capacità di sentire i pensieri e le emozioni degli altri). Può sorprendere, dal momento che i bambini con l’ADHD e l’autismo manifestano comportamenti antisociali che li fanno sembrare ermetici, ma la loro concentrazione su di sé e sui propri interessi personali in realtà serve a evitare di essere travolti dal flusso di informazioni che captano dalle persone intorno. L’introversione nasconde il poderoso intuito di questi bambini.

I nuovi neuroni evoluti non si sviluppano solo nel lobo frontale ma anche in altre aree del cervello, per esempio nel sistema limbico, che elabora le emozioni,

i comportamenti e i desideri. I nuovi neuroni evoluti sono eccitabili e causano la maggior parte dei problemi associati all'ADHD. Lo sono ancora di più in molti bambini autistici, che hanno sviluppato una quantità ancora maggiore di neuroni evoluti e adattabili.

L'età e lo sviluppo cerebrale

L'accumulo di metalli pesanti tossici nel canale mediano tra l'emisfero destro e l'emisfero sinistro, seguito dalla necessità di accedere a zone inesplorate del cervello (perché la comunicazione dell'energia e dei flussi di informazioni è bloccata nel canale), seguita dallo sviluppo di numerosi neuroni evoluti, è una sequenza che di solito si verifica verso i quattro anni di età. A quel punto, il bambino è diventato un bambino indaco.

Tuttavia i metalli tossici come il mercurio si possono rimuovere dal cervello del bambino con la giusta alimentazione e con altre tecniche disintossicanti in qualunque momento fino ai diciott'anni circa. Fatto ciò, è molto probabile che la rimozione dei metalli pesanti metterà fine all'autismo o all'ADHD, anche se i "poteri" del bambino indaco rimarranno invariati. Questi provvedimenti hanno dunque un duplice vantaggio, consentendo al bambino di mantenere le sue qualità straordinarie ma liberandolo dalle difficoltà associate alle patologie.

Intorno ai diciott'anni di età, il canale mediano si chiude. I due emisferi iniziano a comprimersi, limitando il libero fluire dell'energia e delle informazioni spontanee dell'infanzia tra la parte destra e la parte sinistra del cervello. È il normale processo di crescita, il modo in cui il corpo riorienta la propria attenzione verso le responsabilità della vita adulta. Ma è un processo che finisce per intrappolare metalli tossici come il mercurio nel canale tra i due emisferi.

Ciò significa che, se sei un adulto affetto dall'ADHD o dall'autismo, probabilmente continuerai ad avere alcuni aspetti di questa condizione fino a quando proverai a rimuovere scrupolosamente i metalli tossici dal tuo organismo ed eviterai ulteriori esposizioni. Per molte persone, l'ADHD e l'autismo si possono considerare come un modo diverso di vivere rispetto alla massa, non necessariamente in chiave negativa. Ma se sei affetto da forme gravi di ADHD e autismo che interferiscono pesantemente con la tua vita e le tue capacità relazionali, puoi seguire i consigli esposti nel paragrafo seguente per attenuarne gli effetti.

Allo stesso modo, se sei un genitore di un bambino affetto da queste patologie, il paragrafo ti spiegherà cosa puoi fare per affrontare il problema.

CURARE LA SINDROME DA DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITÀ E L'AUTISMO

Per trattare l'ADHD i medici di solito prescrivono anfetamine. È una scelta controproducente, perché sono sostanze stimolanti e, a rigor di logica, sono l'ultima cosa di cui un bambino ha bisogno se è iperattivo o ha difficoltà a concentrarsi.

L'abitudine di prescrivere anfetamine mi ricorda una tendenza in voga nel mondo anglosassone tra la fine dell'Ottocento e i primi del Novecento, quando ai bambini irrequieti si somministrava uno sciroppo, il *Mrs. Winslow's Soothing Syrup*; la mistura li calmava piuttosto in fretta, perché conteneva morfina. Dopo che si stabilì che somministrare narcotici ai bambini era pericoloso, il prodotto fu tolto dal mercato.

Quando i medici prescrivono anfetamine per aiutare i bambini a concentrarsi per brevi periodi, il più delle volte il rimedio funziona, anche se non sanno perché.

La chiave per scoprire il mistero è l'eccezionale sviluppo avvenuto nel cervello del bambino. Per accedere ad aree del cervello normalmente inutilizzate e per sviluppare numerosi neuroni evoluti e adattabili, è necessaria una quantità di glucosio pari al doppio o al triplo del normale apporto, poiché il glucosio è il nutrimento principale del cervello. Ciò significa che probabilmente il bambino non ha un apporto sufficiente di glucosio ed è in parte per questo motivo che esprime comportamenti associati all'ADHD o all'autismo. Le anfetamine stimolano le ghiandole surrenali a produrre adrenalina, che il cervello accetta come surrogato del glucosio per sostentare le proprie attività. Per prevalere sui metalli tossici presenti nel cervello, per esempio sul mercurio, l'adrenalina costringe gli impulsi elettrici nervosi a sostenere un ritmo incalzante; questo contribuisce a stabilizzare l'ADHD e aiuta il bambino a restare concentrato, ma solo temporaneamente.

Il problema è che le anfetamine sovraccaricano le ghiandole surrenali (per non parlare degli organi inondati regolarmente di adrenalina). Se questi farmaci vengono assunti per anni, è probabile che le ghiandole surrenali si "esauriscano" e diventino instabili, dando luogo a una lunga serie di disturbi. Spesso parlo con giovani adulti che a causa delle anfetamine hanno sviluppato disfunzioni surrenali, grave affaticamento e alti livelli di ansia.

Per trattare l'ADHD e l'autismo, una soluzione migliore sul lungo periodo è introdurre nell'alimentazione del tuo bambino cospicue quantità di frutta fresca, preferibilmente biologica; così facendo gli garantisci la migliore qualità

possibile di glucosio (vedi il Capitolo 20, “La fobia della frutta”). Sviluppa metodi creativi affinché tuo figlio si abitui a mangiare frutta, per esempio frullando banane fredde fino a ottenere la consistenza del gelato.

Negli ultimi tempi, per trattare l’ADHD e l’autismo c’è la tendenza a eliminare cereali e zuccheri dalla dieta; è una decisione saggia, ma *solo* se la frutta sostituisce gli altri zuccheri che sono stati eliminati. Un’altra tendenza in voga è la dieta chetogenica ad alto apporto di grassi. Anche questa è consigliata dai medici che hanno paura dello zucchero, ma non è raccomandabile. Qualunque miglioramento nel bambino sarà solo temporaneo e dovuto solo al fatto che l’alto apporto di grassi costringe le ghiandole surrenali a rilasciare adrenalina, consentendo al bambino di concentrarsi meglio di quando in quando. Alla fine subentrerà un affaticamento surrenale. Se il bambino non incamera un adeguato apporto di zuccheri della frutta (nella loro forma naturale), continuerà a combattere con i sintomi dell’ADHD e dell’autismo.

Potresti accorgertene tu stesso se tuo figlio è attratto da grandi quantità di cibi ad alto contenuto di zuccheri o da amidi ad alto apporto calorico, per esempio le patatine fritte e i cibi impanati e fritti: è il suo cervello che segnala un bisogno di glucosio. Il problema è che, oltre a contenere zuccheri della peggiore qualità, essendo privi di sostanze nutritive questi cibi-spazzatura di solito contengono strutto o oli rancidi geneticamente modificati che impediscono allo zucchero di raggiungere il cervello. Perciò questi “banchetti” non fanno nulla per curare l’ADHD e l’autismo.

In effetti, oltre distogliere tuo figlio dai dolci tradizionali, dovresti eliminare *tutti* i prodotti contenenti grano e glutine dalla sua alimentazione. Se è possibile, dovresti assicurarti che eviti alimenti e additivi potenzialmente tossici, come il granturco, l’olio di colza, il glutammato monosodico e l’aspartame (vedi il Capitolo 19, “Alimenti da evitare”).

Farai bene a tenere lontano tuo figlio anche da altri tipi di veleni, specialmente i metalli pesanti tossici (vedi il Capitolo 18, “Libera cervello e corpo dalle tossine”). Interrogati sempre sulle sostanze a cui è esposto tuo figlio.

Infine, valuta se puoi inserire nella sua alimentazione le erbe, gli integratori e gli alimenti suggeriti qui sotto. In tutta franchezza, nell’85 per cento dei casi i bambini affetti dall’ADHD o dall’autismo non collaborano; quindi se pensi che tuo figlio possa trarre dei benefici dai rimedi che consiglio, escogita modi creativi per farli sembrare invitanti (o camuffarli), coinvolgilo, adattando il tuo approccio ai suoi particolari desideri e alla sua personalità unica. Una madre, o comunque la figura accudente principale, sa per istinto come trattare il bambino per fare ciò che è nel suo interesse. Ogni bambino è meravigliosamente unico e

straordinario in ogni senso, dunque segui il tuo istinto e fai del tuo meglio.

Alimenti terapeutici

La dieta è fondamentale per curare l'ADHD e l'autismo. Alcuni alimenti sono particolarmente benefici per eliminare i metalli pesanti e altre tossine, guarire i tessuti cerebrali, supportare una salutare trasmissione dei segnali neuronali, fornire glucosio al cervello, calmare la mente o rafforzare il sistema nervoso centrale. Questi alimenti comprendono i mirtilli selvatici, il coriandolo, l'olio di cocco, il sedano, le banane, le more, l'avocado, le fragole e i semi di lino.

Erbe terapeutiche e integratori

- Spirulina (preferibilmente hawaiana): è fondamentale per rimuovere i metalli pesanti dal cervello; aiuta anche lo sviluppo di nuovi neuroni e rafforza i neurotrasmettitori.
- Vitamina B12 (sotto forma di metilcobalamina e/o adenosilcobalamina): supporta il cervello e il sistema nervoso centrale.
- Ester-C: questa forma di vitamina C aiuta a riparare i neurotrasmettitori danneggiati e rafforza le ghiandole surrenali; aiuta anche a depurare il fegato e a rimuovere le tossine.
- Zinco: fortifica il sistema endocrino – comprese le ghiandole surrenali, la tiroide e il talamo – che a sua volta supporta i neurotrasmettitori.
- Melatonina: riduce le infiammazioni al cervello; inoltre favorisce la riparazione e lo sviluppo dei neuroni.
- Melissa: riduce le infiammazioni e lenisce il sistema nervoso centrale; inoltre uccide virus, batteri e funghi che infiammano il tratto intestinale e causano allergie alimentari.
- Magnesio: favorisce la capacità di pensare, apprendere, ricordare, leggere e parlare; inoltre calma il sistema nervoso centrale.
- Ginkgo biloba: aiuta a rimuovere il mercurio dal cervello e riduce le infiammazioni in quest'area.
- GABA (acido gamma-aminobutirrico): rafforza i neuropeptidi e i neurotrasmettitori e calma il sistema nervoso centrale.
- Complesso vitaminico del gruppo B: nutre e sostiene il cervello e il tronco encefalico.

- Ginseng: fortifica le ghiandole surrenali.
- Probiotici: riequilibrano e supportano l'apparato digerente, che a sua volta rafforza il sistema immunitario; scegli qualunque marca, purché naturale e di alta qualità.
- EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico): favoriscono la riparazione e lo sviluppo dei neuroni; assicurati di acquistarne una versione di origine vegetale (non derivata dal pesce).

CASE HISTORY
I frutti del lavoro di una madre

Da bambino, Jonathan ha difficoltà a comunicare con gli amici, la famiglia e gli insegnanti. Non va d'accordo con la sorella minore. A quanto pare non riesce a stare seduto tranquillo e concentrarsi è per lui un'impresa quasi impossibile. A cinque anni, gli viene diagnosticata la sindrome da deficit d'attenzione/iperattività (ADHD).

La madre, Alberta, è un sostegno fondamentale nella sua vita. Per tredici anni si impegna per scoprire la causa dei problemi del figlio e per promuovere la sua salute e il suo benessere. Tiene un diario in cui registra ogni sintomo, ogni specialista che lo visita, ogni dieta che il bambino segue e ogni medicina che assume, come le anfetamine comunemente prescritte in questi casi.

Il marito di Alberta scherza sul fatto che, anche nelle giornate migliori dal punto di vista della concentrazione e dell'iperattività, Jonathan è come la renna Rudolph della canzoncina di Natale: non gioca mai con le altre renne. In parte questo suo rimanere in disparte è dovuto al fatto che i compagni lo escludono, ma un altro fattore è che Jonathan è più avanti rispetto ai suoi coetanei e si interessa a cose più profonde.

Benché il comportamento di Jonathan oscilli tra l'ADHD e l'autismo, Alberta sa che suo figlio è una creatura brillante, luminosa e intuitiva. Dopo aver letto la definizione di "bambini indaco" in un libro, comincia a credere che Jonathan sia uno di loro. C'è un episodio che Alberta ricorderà sempre: all'età di sette anni, un giorno Jonathan siede sul sedile posteriore dell'automobile con i suoi jeans, la maglietta blu e le sue scarpe da ginnastica preferite. Mentre lei sta guidando e riflette sui dettagli dell'incontro che ha appena avuto con la consulente scolastica, Jonathan comincia a parlare fra sé: "Nessuno mi capisce" dice. "Ho solo bisogno di un po' più di tempo per adattarmi nel mondo."

Quando Jonathan entra nell'età adolescenziale, Alberta trova uno specialista di medicina funzionale che sembra dare qualche risposta. Il dottor Duval ritiene che il comportamento del ragazzo, al confine tra l'ADHD e l'autismo, sia dovuto a problemi di flora intestinale, ovvero ha troppi batteri improduttivi e una quantità insufficiente di batteri benefici. Crede che i cereali siano parte del problema, perciò raccomanda di eliminare tutti i derivati del grano, della segale, dell'avena, dell'orzo e così via dalla dieta del ragazzo. Pensa anche che sia meglio fare a meno degli zuccheri complessi e dei latticini, come latte, formaggi e burro. Consiglia di consumare molte verdure a foglia verde come il cavolo riccio e altri ortaggi, frutta secca e semi e generose porzioni di carne rossa, pollame e pesce. Inoltre, il dottor Duval prescrive dei probiotici avanzati per curare quello che definisce un ambiente intestinale malsano e degli integratori che supportano il sistema immunitario.

Jonathan è uno dei pochi ragazzi che amano compiacere la madre quando si tratta di

mangiare. Alberta sente dire alle altre mamme che è quasi impossibile influire sulle abitudini alimentari dei loro figli, invece Jonathan non oppone alcuna resistenza all'eliminazione dei cereali e al consumo di molte verdure, come il cavolo riccio, o dei semi, della frutta secca e degli altri alimenti che secondo il dottor Duval avrebbero favorito le sue funzioni cerebrali.

Nel corso degli anni, la capacità di comunicazione e di concentrazione di Jonathan migliora abbastanza da concludere l'istruzione primaria e poi anche le scuole superiori. In vari periodi, Alberta insegna personalmente a Jonathan e assume degli insegnanti che lo seguono a domicilio, entrambi i provvedimenti sono fondamentali per assicurargli la riuscita scolastica.

Arrivato a diciott'anni, però, Jonathan combatte ancora con i suoi sintomi. Alberta vorrebbe iscriverlo al college, e lo vorrebbe anche lui, ma entrambi sono preoccupati (anche se Jonathan non lo ammette) di come se la caverà lontano da casa senza il costante supporto di Alberta. Servirebbe un miracolo per consentirgli di non ricorrere alle anfetamine e ad altri stimolanti.

Questi diciott'anni sono stati molto duri per Alberta, ma lei non cambierebbe neanche un minuto per nulla al mondo. Tutte le volte che subentra un senso di frustrazione, ripensa a quel bambino di sette anni che, seduto sul sedile posteriore, spera che il mondo lo capisca. Alla serata genitori-insegnanti che si tiene a scuola, Alberta comincia a parlare con una madre che ha un figlio in una situazione simile a quella di Jonathan. Quella madre passa il mio numero di telefono ad Alberta, che fissa subito un appuntamento con me.

Nella nostra prima consultazione telefonica parlo solo con Alberta ma riesco a fare una lettura di Jonathan, anche se non è presente. Dico che la causa del problema sono i metalli pesanti, in particolare il mercurio. Lo specialista di medicina funzionale e gli altri professionisti che aveva consultato sono riusciti a migliorare le condizioni di Jonathan solo per il 40 per cento delle sue capacità di guarigione, perché non hanno colto la radice del problema: i metalli pesanti tossici.

Nel canale mediano tra i due emisferi cerebrali di Jonathan sono intrappolate cospicue quantità di mercurio (la ricerca medica non esplorerà questo problema per altri due o tre decenni); poiché Jonathan è arrivato a diciott'anni, i due emisferi si stanno avvicinando e il canale si sta chiudendo, ma c'è ancora spazio sufficiente per ottenere risultati decisivi.

Alberta è sollevata per avermi chiamato giusto in tempo, ma è in panico all'idea di cosa sarebbe potuto succedere a Jonathan se mi avesse chiamato tra un anno. Le garantisco che, anche se Jonathan fosse più adulto, potrebbe comunque trarre beneficio da terapie disintossicanti.

Dal momento che i grassi presenti nel sangue ostacolano il prezioso afflusso di glucosio al cervello, riduciamo il loro apporto nell'alimentazione di Jonathan, che li assumeva principalmente in forma di proteine animali; per tutti questi anni, la contaminazione dei metalli pesanti nel cervello implicava che Jonathan avesse bisogno del doppio del glucosio che assumeva. Alberta, infatti, racconta che il figlio ha spesso voglia di dolci e sembra concentrarsi meglio quando li mangia, ma l'effetto dura ben poco, dopodiché gli zuccheri gli provocano un tracollo.

Concordo con la sua osservazione e confermo che gli zuccheri raffinati vanno evitati. Il dottor Duval aveva ragione riguardo ad alcune cose; anche i cereali e i latticini non fanno bene a Jonathan. Ciò di cui ha bisogno il ragazzo è un'alimentazione che giovi al cervello, che includa cibi come mirtilli selvatici e altri frutti di bosco, mele, datteri, uva e qualunque altro frutto gli piaccia. È importante anche il consumo di verdure a foglia verde, come il cavolo riccio e altri ortaggi.

Per integrare la sua alimentazione, inseriamo alte dosi di spirulina (mischiata ad acqua di cocco per incrementare l'apporto di glucosio e renderla più appetibile) associata a due porzioni di coriandolo ogni giorno.

"Sarà un cambiamento radicale per Jonathan" osserva Alberta. "Per tutti questi anni gli

è stato proibito di mangiare frutta."

"La tendenza a consigliare cavolo riccio e proteine come soluzione di tutti i problemi nasce da buone intenzioni" le spiego. "Il cavolo riccio è portentoso, ma offre una minima parte dei benefici per il cervello che garantisce la frutta. E dobbiamo stare attenti al grasso che si nasconde nelle proteine animali. Questa nuova dieta, con la sua combinazione di zuccheri della frutta ricchi di antiossidanti, riduzione dei grassi e integrazione di spirulina e coriandolo per rimuovere i metalli pesanti, cambierà la vita di Jonathan."

E così è. Dopo aver seguito questo protocollo per tre settimane, Alberta lascia un messaggio alla mia assistente. Per la prima volta nella sua vita, ha avuto una conversazione approfondita con suo figlio. Non un monologo: un vero e proprio dialogo. Lui non parlava come se pensasse ad alta voce, non la escludeva dal suo mondo e non è uscito all'improvviso dalla stanza. La ascoltava e rispondeva, in un vero colloquio tra adulti sani. Giorno dopo giorno – spiega Alberta – ha la sensazione che i metalli pesanti stiano uscendo dall'organismo di Jonathan.

"Sono sbalordita", confida alla mia assistente con la voce rotta dall'emozione. "Sa, sono quasi arrivata all'ultima pagina dell'ultimo taccuino su cui trascrivo i sintomi e le cure di Jonathan. Forse non dovrò comprarne uno nuovo."

Anche Jonathan nota una differenza. Dopo il primo mese, riesce a compilare le domande di ammissione ai college senza dover ricorrere a litri di caffè. Viene ammesso a un ottimo college, inizia a frequentarlo e lega subito con il suo compagno di stanza ironizzando sulle "tipiche cose da mamma", perché Alberta gli ha mandato una scatola di datteri da cinque chili!

Alberta comincia anche a spedirgli ogni settimana la frutta di una coltivazione biologica. Jonathan si diverte ad alzare gli occhi al cielo, ma lui e il suo compagno fanno spuntini a base di frutta tutti i giorni. Il glucosio aiuta Jonathan a seguire i corsi e a partecipare alle attività dei club di cui è membro. Alla fine del primo semestre, Jonathan è in forma smagliante!

CAPITOLO 13

La sindrome da stress post traumatico

Ogni anima che vive su questo Pianeta ha una qualche forma di *sindrome da stress post traumatico* (PTSD). Non esiste soltanto la risposta “lotta o fuga” in seguito a un tragico evento o il trauma della guerra di cui soffrono i reduci, ovvero la forma più nota e documentata di questo disturbo. Esiste anche un’epidemia nascosta di sindrome da PTSD.

Questa forma sconosciuta della sindrome, alla quale è dedicato il seguente capitolo, è così diffusa che quasi tutti ne soffrono. Deriva da situazioni spiacevoli che tutti noi dobbiamo affrontare, situazioni che tendiamo a dimenticare a livello conscio ma non a livello inconscio. La PTSD è anche la conseguenza di un dolore che si trascina da millenni; la sua essenza è radicata nella storia dell’umanità.

Quando la tua vita o la vita di qualcun altro è in pericolo, essere terrorizzato è normale, persino salutare. La paura scatena una reazione di lotta o fuga che inonda il corpo di adrenalina, dando temporaneamente una maggiore forza e riflessi più pronti per affrontare la minaccia; una volta che la minaccia è passata, subisci i contraccolpi emotivi dello shock. Questa è la classica forma di sindrome da stress post traumatico che terapeuti e psichiatri riconoscono.

Un mio cliente, Jerry, mi ha parlato dell’esperienza vicina alla morte vissuta dal genero, Mike, quando lavorava con lui nell’edilizia. Un giorno, lo sentì urlare chiedendo aiuto dall’altra parte del cantiere. Jerry corse a vedere e lo trovò intrappolato sotto un carrello da rimorchio che pesava mezza tonnellata. Mike stava fissando un assale quando il sistema di bloccaggio a cui era agganciato il carrello aveva ceduto inchiodandolo a terra e fracassandogli quasi il torace.

Jerry sapeva che, se avesse cercato di chiamare per chiedere soccorso questo sarebbe arrivato troppo tardi. Così, invece di comporre il numero di emergenza e poi dover dire a sua figlia che il marito era morto, Jerry entrò in modalità di sopravvivenza. Un flusso di adrenalina inondò il suo corpo. Riuscì a sollevare il

carrello da mezza tonnellata dal petto di suo genero e Mike poté scivolare fuori. E fu salvo.

Anche se era successo un miracolo ed era sopravvissuto, Mike continuava ad avere incubi in cui era intrappolato sotto qualcosa di pesante e gridava aiuto, mentre Jerry non poteva neanche guardare un carrello da rimorchio senza provare un senso di nausea. Dopo che la situazione si trascinò per anni, Jerry si rivolse a me per chiedermi consigli su come guarire. Entrambi soffrivano di un disturbo che si può ovviamente definire una sindrome da stress post traumatico.

Poi ci sono le ferite emotive che si accumulano quotidianamente, le insicurezze, la sfiducia, le paure, il senso di colpa, la vergogna e molto altro. Tutte queste emozioni negative derivano da esperienze emotive precedenti, e sono tutte dovute a una forma nascosta di PTSD. Così, se una persona, per esempio, ha paura di impegnarsi in una relazione, dimostra che in passato è accaduto qualcosa nella sua vita che ha causato un certo livello di disturbo da stress post traumatico. Non si sa mai quali eventi del passato di una persona contribuiscono alle sue reazioni attuali.

La PTSD può verificarsi a moltissimi livelli. Ricordo che un giorno, durante un'escursione, decisi di allontanarmi dal sentiero più battuto. Lo Spirito mi disse di non farlo, ma io, pur sapendo che avrei dovuto procedere nella direzione più sicura, usai il mio libero arbitrio per lasciarmi trasportare dalla mia curiosità fino a una scogliera. Strisciai fino al bordo della scogliera e sotto vidi una terrazza naturale che avrei potuto raggiungere facendo un po' d'attenzione. Senza una ringhiera di sicurezza, cominciai a scendere. Proprio mentre mi dirigevo verso una sporgenza molto pericolosa, con l'oceano a trenta metri sotto di me, calò rapidamente una nebbia più densa della panna. Riuscivo a malapena a vedere le mie mani. Sotto di me, le onde si frangevano sugli scogli. Sapevo che, se fossi scivolato in avanti o di lato di appena quindici centimetri, sarei andato al Creatore. Ero bloccato.

La nebbia continuò ad avvolgermi per ore e ore. Alla sera, era ancora fitta. La temperatura era scesa e gli indumenti leggeri che avevo addosso erano bagnati per l'umidità. Addormentarsi sul pendio di una scogliera era fuori discussione, così rimasi in piedi, congelato, fino all'alba, quando la nebbia si dissolse abbastanza da permettermi di vedere dove mettevo i piedi e portarmi in salvo. Finalmente riuscii a raggiungere la mia automobile, tornai a casa e provai ad addormentarmi.

Non appena chiusi gli occhi, mi apparve l'immagine della scogliera, con me sopra.

Vedevo la stessa immagine di continuo e, pensando a quanto ero andato

vicino alla morte, mi assaliva il panico. Chi ha una tempra temeraria, a cui piace vivere la natura con una dose di adrenalina, probabilmente non sarebbe stato turbato più di tanto da quest'esperienza. Conosco persone che non batterebbero ciglio se si trovassero nella nebbia su un precipizio, per esempio certi scalatori, che rischiano regolarmente la vita arrampicandosi senza alcuna dotazione di sicurezza. Ma io non ero quel tipo di persona. Ero scosso.

Per fortuna, conoscevo i segreti per riprendermi. Con il tempo e la pazienza e con il programma di guarigione dello Spirito, riuscii a superare il trauma.

LA SINDROME DA STRESS POST TRAUMATICO NON RICONOSCIUTA

Negli ultimi tempi siamo diventati una società in cui si può parlare apertamente di argomenti che prima si ritenevano strettamente riservati. In passato, le persone dovevano tenere per sé le proprie emozioni e mantenere la calma, altrimenti rischiavano di finire in manicomio, e se si lasciavano andare a comportamenti stravaganti, potevano persino essere candidati a una lobotomia.

Ci sono voluti secoli perché i reduci di guerra ricevessero finalmente l'attenzione e le cure adeguate per lo stress persistente dovuto ai traumi che avevano vissuto in battaglia. La nostra cultura ha una lunga storia nel seppellire le emozioni con alcol, droghe, cibo e attività fortemente adrenaliniche. Esprimere le proprie emozioni più profonde era fuori discussione fino a poco tempo fa; le cose sono cambiate solo negli ultimi quarant'anni. Viviamo in un'epoca stressante, ma adesso abbiamo a disposizione una moltitudine di terapeuti, counselor e life coach, e ci è consentito ampliare la definizione e la portata della PTSD.

La sindrome da stress post traumatico si verifica in seguito a esperienze difficili di qualunque genere. Esistono i casi più gravi di cui siamo a conoscenza, che derivano da abusi o da eventi tragici, oppure da un rapimento o dalla visione di un crimine violento.

Poi esistono i fattori scatenanti che tendono a essere sotto-riconosciuti. Se un bambino ha sofferto per il divorzio dei genitori, potrebbe essere restio al matrimonio da adulto. Una ragazza che non viene invitata da nessuno al ballo scolastico di fine anno potrebbe sviluppare un'avversione per tutte le feste. Un volo turbolento può indurre una persona a evitare di prendere l'aereo per sempre. E ho sentito molte storie di persone che, dopo un'intossicazione alimentare in un ristorante di una catena, si contraggono sul sedile dell'auto quando passano davanti a un qualunque ristorante di quella stessa catena.

Altri fattori scatenanti comprendono il licenziamento dal posto di lavoro, la rottura di una relazione, piccoli incidenti che non causano nemmeno ferite, o un momento della vita in cui si ha la sensazione di aver fallito in qualche ambito. I fattori che possono causare la sindrome da stress post traumatico sono illimitati.

Una mia cliente mi ha raccontato che non riusciva a mangiare il polpettone e i fagiolini perché una volta, quand'era adolescente, l'avevano forzata a mangiarli alla mensa scolastica; solo la vista o l'odore di entrambi i cibi le provocavano dei flashback del preside che la costringeva. Ho avuto molte clienti che temevano di rimanere incinte dopo aver avuto gravidanze difficili in passato: anche queste sono forme di PTSD.

Eppure anche oggi che abbiamo a disposizione così tanti strumenti di auto-aiuto, terapie e comprensione emotiva, la società non è pronta a riconoscere queste esperienze come fattori scatenanti della sindrome da stress post traumatico. I terapeuti di solito riservano tale definizione a situazioni in cui esiste un pericolo di morte, ignorando così le centinaia, se non migliaia di situazioni che possono alterare (in peggio) il modo di esperire la vita. È questo che fa lo stress post traumatico, a prescindere dall'entità: influenza negativamente le nostre scelte e modifica il tessuto della nostra essenza più profonda.

Un fattore scatenante di cui si parla troppo poco è la malattia. Molte persone sviluppano una PTSD dopo una semplice influenza che si protrae per due settimane, figuriamoci dopo tre mesi di stanchezza cronica o dopo anni di problemi neurologici. L'esperienza dei sintomi è solo una parte del problema. La maggior parte del danno emotivo è causata dal dover vagare da un dottore all'altro, sottoponendosi a sequenze infinite di analisi, risonanze magnetiche e TAC che non rivelano niente, e dalla disperazione di non trovare un sollievo né una conferma della malattia.

La PTSD tende a intensificarsi. Quando sei malato da qualche tempo, e cominci a credere che il tuo corpo ti stia abbandonando, e sei smarrito per la mancanza di una diagnosi, per una diagnosi errata o per una che non porta alcuna guarigione, e a tutto questo si aggiungono le preoccupazioni finanziarie perché la malattia ha dei costi, e magari ti sembra che la tua carriera e le tue relazioni ti stiano scivolando dalle mani: tutto ciò fa di te un probabile candidato a una particolare composizione della sindrome da stress post traumatico.

La PTSD è una reazione molto diffusa anche alla malattia di una persona cara. Vedere una persona cara perdere la sua vitalità e non essere più in grado di ricoprire lo stesso ruolo che un tempo aveva nella tua vita può farti sentire fragile e impotente. Sovraffaticarsi per curare qualcuno può essere logorante.

Anche se la persona amata guarisce, nel momento in cui la vedi un po' fiacca o noti che ha preso un semplice raffreddore, dentro di te riaffiorano le vecchie paure e ti sembra di rivivere quel periodo buio.

È possibile avere la PTSD senza accorgersene. Se origina da ricordi sepolti nell'inconscio, puoi avere un inspiegabile senso di rifiuto che ti porta a evitare certe situazioni, o magari in determinate circostanze ti chiudi e non sai perché. Forse ti ritrovi a mangiare troppo o cerchi attività che ti procurino una scarica di adrenalina. O forse alcune persone ti hanno dato etichette che ti turbano, come "permaloso", "suscettibile", "fragile", "ferito", "ipersensibile". Sono tutti segnali che in passato è accaduto qualcosa – un evento o una situazione prolungata – che ha determinato la tua reazione attuale.

Le comunità mediche non sanno ancora cosa sia realmente la sindrome da stress post traumatico. Non ne conoscono le diverse entità e non sanno come si sviluppa.

In questo capitolo, avrai le risposte che cerchi.

Non sei inchiodato alle parti più spiacevoli della tua storia personale. Non sei destinato a rivivere di continuo gli stessi schemi del trauma. Le persone che ti hanno ferito non detengono il potere di perseguitarti per il resto della tua vita. Le disavventure e lo stress cronico non devono definire la persona che sei. C'è un modo per andare avanti.

Con il giusto supporto alimentare e con i rimedi per guarire la sfera emotiva e l'anima, puoi recuperare la tua vitalità e tornare a vivere pienamente la tua vita.

Immagina di lavorare su un computer intasato di virus, vecchi file e con programmi superati. Con l'andare del tempo diventa sempre più lento, ma ci sei abituato. Così, quando tua nipote viene a trovarti e decide di fare una scansione con l'antivirus, di spostare i vecchi file su un hard disk esterno e di aggiornare tutti i tuoi programmi, rimani sbalordito notando quanto può essere veloce ed efficiente il tuo computer. In più, adesso hai un sacco di spazio disponibile. La stessa cosa succede quando sgombri dalla tua mente e dalla tua coscienza le ferite che ti hanno causato la sindrome da stress post traumatico. Quando impari a guarire, migliori la tua capacità operativa e ti apri a tutto il bene che non hai mai avuto spazio per ricevere.

CHE COSA ACCADE REALMENTE

Che cosa accade a livello fisico ed emotivo quando si sviluppa la sindrome da stress post traumatico? In parole povere, quando una persona sperimenta un trauma, nel cervello si verifica uno squilibrio chimico. Se nei tessuti cerebrali

non è presente una quantità adeguata di glucosio per nutrire il sistema nervoso centrale, lo squilibrio può creare effetti persistenti. Contrariamente a una convinzione scientifica diffusa, anche se gli elettroliti svolgono un ruolo cruciale per la salute del cervello, la PTSD non è dovuta a una carenza di elettroliti. La vera causa è una carenza di glucosio.

Hai mai sentito l'espressione "Ha la pelle dura" o "Le cose gli scivolano addosso", per descrivere una persona che attraversa imperturbato gli sconvolgimenti e i traumi della vita? Dietro il temperamento di queste persone ci sono ampie riserve di glucosio nel cervello; di conseguenza, possono affrontare un bel po' di traumi senza esserne toccati.

Il glucosio è una sostanza biochimica che svolge una funzione importantissima, perché mette un velo protettivo sui tessuti cerebrali e neurologici, che sono molto sensibili. La ricerca medica non è ancora arrivata a comprendere di quanto glucosio ha bisogno il cervello in momenti di stress, e quant'è importante che esistano ampie riserve di glucosio nei depositi cerebrali. Immaginando di convertire il glucosio in dollari, un evento traumatico, per esempio un incidente, sarebbe l'equivalente dell'acquisto di una nuova automobile. Un trauma a lungo termine, come una relazione segnata da abusi, potrebbe avere lo stesso effetto sulle tue riserve di glucosio dell'acquisto di una nuova casa sul tuo conto in banca.

Il velo protettivo di glucosio è necessario per due motivi. Primo, il glucosio previene che le cellule e i tessuti cerebrali, così come i neuroni, siano intaccati dalla natura acida e corrosiva dell'adrenalina e del cortisolo rilasciati dalla rabbia, dalla frustrazione, dalla disperazione e dalla paura. Secondo, il glucosio serve a fermare la tempesta elettrica che si scatena nel cervello quando si verifica un trauma, con gli impulsi elettrici che si sprigionano a ritmo allarmante intaccando i tessuti cerebrali, i neuroni e le cellule gliali.

Immagina il cervello come il motore di un'automobile. L'antigelo, dolce come lo zucchero, scorre per tutto il motore; senza questo liquido, il motore potrebbe surriscaldarsi e subire dei danni. Allo stesso modo, se il cervello non ha il liquido di cui ha bisogno, il glucosio, gli impulsi elettrici che scorrono lungo le migliaia di neuroni possono causarne un surriscaldamento e un logoramento.

Hai mai sentito il consiglio di mangiare zucchero per lenire l'effetto del peperoncino? Lo zucchero funge da antidoto alle unità di calore del peperoncino evitando che le gengive, la lingua e il palato brucino. Allo stesso modo, il glucosio (lo zucchero) protegge il cervello. Se le sue riserve scarseggiano, una persona può sviluppare la sindrome da stress post traumatico solo per una gomma bucata. D'altra parte, chi ha abbondanti riserve di glucosio può assistere

a una rapina a mano armata e raccontare l’evento a un amico durante una cena la sera stessa senza scomporsi.

Gli animali hanno un’innata comprensione dell’importanza del glucosio. Ecco un’altra cosa che non troverai su internet: quando due scoiattoli attraversano la strada e uno di loro viene investito da un’automobile, lo scoiattolo che sopravvive torna in strada e beve il sangue dell’altro per avere un rapido apporto di glucosio. È una risposta innata e naturale per prevenire danni al cervello causati dall’adrenalina che si scatena per la reazione di lotta o fuga.

Anche gli esseri umani comprendono intuitivamente che lo zucchero ha un effetto calmante. È il motivo per cui i medici danno un lecca-lecca ai bambini come ricompensa per essersi sottoposti a una puntura, o perché le mamme portano i figli a prendere un gelato dopo una visita. Il problema è che oggi esistono molti zuccheri nocivi. Questi gelati e questi lecca-lecca non giovano a nessuno dal punto di vista nutritivo.

Molti continuano ad affidarsi ai dolci per lenire le proprie ferite. Magari pensano di avere problemi alimentari e di essere particolarmente vulnerabili alle tentazioni dei dolciumi, in realtà stanno provando a risolvere una carenza fisica. E avendo escogitato un altro antidoto alla PTSD, molte persone hanno cominciato a sostituire lo zucchero con l’adrenalina. Sono sempre più numerosi i maniaci dell’adrenalina che saltano giù dagli elicotteri, si dedicano a sport estremi, fanno bungee jumping o il gioco della teleferica, oppure si tuffano dalle scogliere per gestire sofferenze di cui non sono nemmeno consapevoli. Poi ci sono le relazioni “consolatorie”, allacciate subito dopo una delusione amorosa nella speranza che il nuovo compagno o la nuova compagna possa darci una scarica di adrenalina. In tutti questi esempi, l’adrenalina è utilizzata come una droga in sostituzione del glucosio.

Il problema di questi approcci è che tutto ciò che sale è destinato a scendere. Un picco di glucosio dovuto a merendine confezionate implica un crollo subito dopo. E se il picco di adrenalina di una camminata sui carboni ardenti può sembrare terapeutico e rinvigorente al momento, quello slancio non durerà e tornerai a casa depresso. Questi ripieghi non sono una reale soluzione alle nostre ferite.

Non dobbiamo correre rischi per guarire dalla PTSD. Non dobbiamo giocare d’azzardo.

GUARIRE DALLA SINDROME DA STRESS POST TRAUMATICO

In senso stretto, la sindrome da stress post traumatico implica il residuo di

emozioni negative che derivano da eventi avversi e che limitano in qualche modo la persona. Queste emozioni comprendono paura, dubbio, insicurezza, preoccupazione, timore, panico, l'evitare certe situazioni, rabbia, ostilità, stato d'allerta, irritabilità, sconcerto, rifiuto di sé, senso di abbandono, atteggiamento difensivo, agitazione, tristezza, risentimento, cinismo, vergogna, sensazione di essere invisibili, sensazione di non essere ascoltati, senso di impotenza, vulnerabilità, mancanza di fiducia in se stessi, mancanza di autostima e diffidenza.

Uno dei modi più efficaci per guarire da tutto lo spettro dei disturbi dovuti allo stress post traumatico è creare nuove esperienze nella tua vita che fungano da punti di riferimento positivi. Più ne crei, maggiori saranno le possibilità di lasciarti alle spalle la PTSD. Ogni nuova esperienza positiva pianta un seme vivificante in un giardino finora ricoperto di erbe infestanti che succhiano il nutrimento.

Queste nuove esperienze non devono necessariamente essere ambiziose, e nemmeno pericolose o azzardate (è molto meglio che non lo siano). E non è necessario che facciano colpo sugli altri. Una semplice passeggiata in un ambiente rasserenante può aiutare il tuo cervello a guarire.

Tutto dipende da come *percepisci* ogni nuova avventura, a prescindere da quanto sia modesta. Tieni un diario in cui elenchi le nuove esperienze e trascrivi le sensazioni che ti hanno regalato. Per esempio, quando hai fatto una passeggiata, hai visto degli uccelli? Com'era il clima? La luce proveniva da una particolare angolazione? Quali effetti ha avuto tutto ciò sul tuo stato d'animo? Ognuna di queste cose è importante. Ognuna di queste cose contribuisce a stare nel presente.

Prova a comporre un puzzle: quando trasformi la massa disordinata di pezzi in un insieme coerente, insegni a te stesso che dal caos si può generare l'ordine. Prova anche a dipingere, disegnare o tracciare schizzi. Sono esercizi efficaci che aiutano a orientarci nel momento presente e a farci prestare attenzione ai bellissimi dettagli del mondo circostante che altrimenti passerebbero inosservati. Gli effetti catartici della creazione artistica sono poderosi.

Puoi chiamare un caro amico che non vedi da molto tempo e invitarlo fuori a pranzo; l'incontro ti aiuterà a riconnetterti con parti essenziali di te. Oppure puoi adottare un animale domestico: ogni giorno offrirà nuove esperienze e sarà pieno d'amore. In alternativa, comincia a dedicarti a un hobby. Sorprenditi: scegli un ambito nel quale non avresti mai pensato di avventurarti o che hai sempre desiderato esplorare. Impara una nuova lingua. Concediti una vacanza. Una delle cose migliori che puoi fare è cominciare a coltivare un orto.

Qualunque sia la tua scelta, registra ogni cosa sul tuo diario, continua ad aggiungere esperienze positive per arricchire il tuo bagaglio. Questo metodo ti aiuterà a essere consapevole di tutto il bene che la vita ti porta quando non lo stai nemmeno cercando, e ti aiuterà a sciacquare via le esperienze negative dalla tua coscienza. Lo Spirito mi dice sempre che questo esercizio contribuisce a estirpare le erbe infestanti e a liberare spazio nel giardino della mente. Non è un consiglio infondato. Quando subisci un dissesto emotivo in una fase qualunque della tua vita, nel passato o nel presente, è probabile che l'esperienza turbi e alteri la tua percezione del mondo. Magari ti trovi a rivivere quei vecchi ricordi come se riaccadessero di continuo, o ti capita di rivivere le emozioni scatenate da vecchi eventi senza sapere perché.

Quando crei nuovi punti di riferimento costruttivi – e presti attenzione agli effetti positivi che esercitano sul tuo stato d'animo – alleni il cervello, come fosse una radio, ad accedere a una frequenza terapeutica che per te è sempre disponibile. Quando poi la vita diventa troppo gravosa, puoi ruotare la tua manopola interiore per sintonizzarti sulla tua stazione ricostituente e attivare le impressioni che quelle esperienze positive ti hanno lasciato, come se riproducessero registrazioni delle trasmissioni originali.

Durante il processo di guarigione, immagina di essere un albero che è stato trapiantato. Sradicare l'albero causa uno shock, come le esperienze traumatiche che hai vissuto e che ti hanno fatto sentire divelto. Quando lo ripianti in un nuovo terreno, l'albero è ancora traumatizzato, turbato a tutti i livelli per aver perso la sua base d'appoggio. Impiega mesi per riprendersi dal cambiamento e per ristabilirsi.

Allo stesso modo, il programma di guarigione dalla sindrome da stress post traumatico può richiedere tre o quattro mesi prima che tu riesca nuovamente a sentirti te stesso. E come i vivaisti arricchiscono il terreno con sostanze nutritive che alimentino l'albero nel nuovo habitat, così tu puoi nutrire il tuo sistema nervoso centrale e le tue funzioni cognitive, e risanare il cuore e l'anima, con i rimedi benefici (alimenti terapeutici e integratori) consigliati in questo capitolo.

Il processo di guarigione dalla PTSD richiede supporto dalle persone care, tempo, pazienza e sostanze nutritive fondamentali. Nella Parte IV, "Come puoi guarire finalmente", troverai altre informazioni.

La preghiera, in qualunque forma ti dia conforto, è un altro strumento di guarigione. Puoi pregare anche specifici angeli chiamandoli per nome e chiedendo il loro aiuto. Chi meglio comprende quanto possano essere abbattuti lo spirito e l'anima e come possono guarire è l'*Angelo della Restituzione*, ed è lui che dovresti invocare per un aiuto specifico nella sindrome da stress post

traumatico (vedi il Capitolo 23, “Angeli essenziali”).

E per aiutare a riparare le fratture dell’anima che i traumi possono causare, prova le meditazioni e le tecniche per la guarigione dell’anima presentate nel Capitolo 22: possono avere un effetto poderoso sulla psiche, riportandoti in contatto con te stesso e restituendoti la fede e la fiducia.

Non devi più vivere con questo stato d’animo tormentato. C’è un modo per andare avanti.

Alimenti terapeutici

Per ripristinare il glucosio nel cervello – e costituire delle riserve di glucosio per evitare che gli scossoni della vita si trasformino in una sindrome da stress post traumatico – fai in modo di includere nella tua alimentazione mirtilli selvatici, melone, barbabietola, banane, kaki, papaia, patate dolci, fichi, arance, mango, mandarini, mele, miele grezzo e datteri. Da notare che il fruttosio e il miele grezzo allo stato naturale sono tra i pochissimi zuccheri che il corpo accetta per formare riserve di glucosio nel cervello.

Erbe terapeutiche e integratori

- L-glutammina: supporta le funzioni cerebrali e la salute neuronale.
- 5-MTHF (5-metiltetraidrofolato): sostiene il sistema nervoso centrale.
- Complesso vitaminico del gruppo B: supporta le funzioni cognitive e rafforza i neurotrasmettitori.
- Ginkgo biloba: nutre i neuroni e supporta i neurotrasmettitori.
- GABA (acido gamma-aminobutirrico): rafforza i neurotrasmettitori e calma una mente sovreccitata.
- Spirulina (preferibilmente hawaiana): ricostruisce i tessuti cerebrali e supporta il sistema nervoso centrale.
- Caprifoglio: riequilibra e aiuta a regolare i livelli di glucosio.
- Ortica: regola e supporta un sistema endocrino iperreattivo.
- Magnesio L-treonato: favorisce le funzioni cognitive e aiuta ad alleviare l’ipertensione.
- Ginseng siberiano: rafforza e riequilibra il sistema endocrino.

CASE HISTORY

Confortare l’anima da traumi nascosti

Jacquelyn lavora nel mondo delle grandi aziende da oltre dieci anni. In tutto questo tempo ha dimostrato di essere un’impiegata estremamente leale e disciplinata con cui è facile andare d’accordo e che ha a cuore i colleghi. Dopo anni di impegno, è stata promossa al ruolo che ha sempre sognato: coordinatrice di progetti.

Pur non essendo tecnicamente una dirigente, è una delle risorse di lungo corso del suo reparto, essendo in azienda da dieci anni. Tutti sanno che la sua esperienza la rende di fatto il capo del reparto e tutti rispettano il suo pacato stile di leadership. Quando finiscono le loro mansioni, i suoi collaboratori si avvicinano alla scrivania di Jacquelyn per chiederle: “Cosa posso fare adesso per esserti utile?”. I dirigenti della filiale tifano per lei affinché raggiunga i massimi obiettivi e, ogni volta che lei presenta il resoconto di un lavoro, dimostra sempre di esserci riuscita.

Il suo capo sa che Jacquelyn è una delle risorse migliori dell’azienda, sa che è entusiasta di imbarcarsi in ogni progetto che le venga recapitato sulla scrivania, a prescindere da quanto sia ravvicinata la scadenza e da quante ore di straordinario richiederà. La nuova posizione richiede impegno… ed è lo scenario che precede il dramma.

A un certo punto nel reparto di Jacquelyn viene assunta una nuova impiegata, Bridget, che lavorava già in azienda nell’ufficio del personale. Jacquelyn aveva chiesto di incrementare il suo staff per il periodo più impegnativo dell’anno, perciò immagina che la nuova arrivata lavorerà per supportarla come gli altri collaboratori del reparto.

All’inizio, Bridget non sembra darsi molto da fare, a parte conversare sottovoce al telefono e passare molto tempo lontano dalla sua scrivania. Poi, il venerdì della terza settimana di lavoro di Bridget, di ritorno dalla pausa pranzo, Jacquelyn la vede andare di cubicolo in cubicolo a dire a tutti i collaboratori: “Adesso devi riferire a me.” Se qualcuno chiedeva perché, Bridget rispondeva: “Perché ho più esperienza.”

Invece di affrontarla davanti a tutti, Jacquelyn decide di tornare alla scrivania e continuare come se niente fosse. Anche i suoi collaboratori non sono entusiasti di riferire a questa impostora, e si comportano come sempre. Quel pomeriggio, Bridget va da lei un paio di volte per fare le pulci su questo o quel dettaglio del progetto in corso che non la soddisfa, Jacquelyn si limita ad annuire ogni volta e a riprendere il suo lavoro. Quando gli altri se ne sono andati, Jacquelyn va da Bridget, pronta a rimetterla al suo posto. Ma prima che possa aprire bocca, quella donna le dice che ha dato un’occhiata ai progetti su cui Jacquelyn ha lavorato in passato e ha trovato gravi lacune; il reparto, a suo avviso, ha bisogno di una riorganizzazione. Jacquelyn sente la stanza vorticarle intorno.

Il lunedì mattina, dopo aver trascorso il fine settimana a portarsi avanti con il lavoro, Jacquelyn entra nel suo ufficio e scopre che la sistemazione dei mobili è cambiata. Sulla scrivania trova un appunto in cui le si dice che è attesa nell’ufficio del capo alle nove in punto. Quando arriva, trova il dirigente della filiale che conversa intimamente e ridacchia con Bridget. Appena la vedono entrare, il sorriso svanisce dai loro volti. “Bridget, che ne dici di cominciare?” dice il capo.

Bridget inizia a esprimere una serie di assurde lamentele su Jacquelyn, poi produce un elenco delle responsabilità a cui non fa fronte. Secondo Bridget, il progetto a cui stanno lavorando sarà un disastro, non riusciranno a rispettare la scadenza e nel reparto non c’è una vera leadership. Alla fine della riunione, il capo rivela a Jacquelyn che già da qualche tempo stava lavorando per creare una nuova posizione dirigenziale da affidare a Bridget e che da oggi sarebbe diventata ufficialmente operativa.

Trattenendo le lacrime, Jacquelyn si affretta a tornare al suo reparto per chiedere ai collaboratori se ci sono problemi riguardo al progetto che Bridget ha menzionato. Alcuni le dicono di sì: non riusciranno ad arrivare pronti entro la scadenza perché Bridget ha detto

loro di fermarsi e ha insistito affinché ricominciassero da zero. Un collaboratore solidale con Jacquelyn va su tutte le furie e le chiede di andare insieme a lui dal capo, al quale spiega le tattiche utilizzate da Bridget per minare la credibilità di Jacquelyn, ma il capo sostiene che lui si sia inventato tutto. Pochi giorni dopo, il difensore di Jacquelyn viene licenziato.

Nei mesi seguenti gli abusi psicologici che Jacquelyn subisce in ufficio sono molto peggio di quelli che le ragazze subiscono alla mensa delle superiori. Bridget inventa altre bugie sul suo conto, diffonde pettegolezzi e assume atteggiamenti da capo. Spesso le assegna dei compiti e poi glieli toglie. Anche se Jacquelyn non se ne rende conto, i traumi ripetuti stanno causando danni fisici al suo cervello.

Jacquelyn decide di lamentarsi di nuovo con il suo capo, ma la segretaria la respinge e le dice che deve presentare un'istanza di reclamo all'ufficio del personale. Da quel momento, Jacquelyn presenta reclami all'ufficio personale ogni settimana, ma nel frattempo nessuno fa nulla per i comportamenti abusivi di Bridget.

Un giorno, Jacquelyn infila la testa nell'ufficio del personale per assicurarsi che stiano seguendo le opportune procedure disciplinari verso Bridget. La donna con cui parla le dice che in effetti le rimostranze non sono state inviate al capo della filiale. "Queste descrizioni non sembrano corrispondere a Bridget." Di colpo Jacquelyn ricorda che Bridget aveva lavorato in quell'ufficio e che la donna con cui sta parlando è una sua amica.

Jacquelyn fa una lunga camminata per tutta la pausa pranzo, cercando di trovare il coraggio per parlare al suo capo della cospirazione dell'ufficio personale. Ma poi, passando davanti alla vetrina di un ristorante, intravede Bridget e il suo capo che pranzano insieme, sorridenti.

Per l'ennesima volta, Jacquelyn torna a casa in lacrime e si confida con il marito Alan, che da tempo è testimone dei suoi incubi notturni, della sua ansia e della sua insonnia. È spossata ed esaurita. Tutte le volte che tenta di trovare un momento di pace, nella sua testa sente la voce di Bridget che la rimprovera. Ora sente di aver perso la sua dignità e ogni ora di lavoro è una tortura. Dopo dieci anni di impegno e dedizione, pensa di dover rassegnare le dimissioni.

Jacquelyn mi contatta e, prima ancora che dica una parola, lo Spirito mi rivela che soffre di sindrome da stress post traumatico. Quando comincia a raccontare, nella sua voce emergono rabbia, tristezza, senso di abbandono e dolore. Fino a poco tempo prima la sua identità era definita dalla certezza di essere considerata la migliore risorsa dell'azienda, e quella certezza le dava la sensazione di avere un posto nel mondo. Sua madre, prima di morire, le aveva detto quant'era orgogliosa di averla vista laurearsi a pieni voti e ottenere un lavoro così importante.

In Jacquelyn la PTSD è quindi stratificata. Non si tratta solo del fatto che Bridget le ha reso sgradevole l'ambiente di lavoro, Jacquelyn ha perso il senso di sé. La sua volontà e il suo spirito si stanno spegnendo rapidamente e lei sta entrando in un grave stato depressivo.

Alan partecipa alla nostra conversazione telefonica e afferma di non riuscire a dire nulla che possa essere di conforto alla moglie. "È come se avesse una reazione allergica ogni volta che le dico quanto vale."

"Puoi prenderti delle ferie?" le chiedo. Risponde che ha due settimane di ferie arretrate, così le dico di concedersi subito una vacanza.

Nelle due settimane seguenti, seguiamo un programma portentoso per ristrutturare il suo spirito e la sua anima.

Per cominciare, cerchiamo di riportare nella sua vita cose che amava fare in passato, molto prima che la sua identità aziendale prendesse il sopravvento sulla sua identità personale. Facciamo un elenco di tutto ciò che le piace nella vita. Alan tira fuori dal ripostiglio il vecchio Scarabeo a cui giocavano quando avevano iniziato a corteggiarsi; quel

gioco intriso di bei ricordi è un efficace primo passo per riaccendere il suo spirito.

Jacquelyn comincia a tenere un diario in cui registra tutte le esperienze positive che vive in questo periodo di vacanza. Per esempio, adesso porta a spasso il cane la sera, cosa che prima faceva Alan perché lei era troppo occupata. Si accorge così di quanto sia tranquillo e rasserenante il suo quartiere la sera, di come il suo cane si fermi ad annusare ogni albero ricordandole l'importanza del respiro e di come molte persone la salutino cordialmente quando la incontrano.

Per aggiungere altri elementi positivi, Jacquelyn ordina dei DVD di programmi televisivi che un tempo le piacevano molto. Alan suggerisce di fare insieme un corso di valzer alla scuola di ballo locale, inoltre la porta a cena nel loro ristorante preferito, dove non avevano più avuto occasione di andare da anni. Poi i due si concedono un weekend fuori porta in un bed-and-breakfast legato a ricordi positivi.

Man mano che l'elenco aumenta e le pagine del diario si riempiono, Jacquelyn comincia a sentirsi ancora una persona valida. Sente che sta ritrovando la sua forza interiore, l'essenza di ciò che era, la sua anima. A livello fisico, per rifornire le sue riserve di glucosio, Alan le prepara fette di melone ogni mattina e frullati di frutta mista al pomeriggio.

A questo punto, parliamo di quanto dev'essere miserabile la vita di Bridget. Dev'essere una persona molto ferita per essere così piena d'odio, bugiarda e rabbiosa: dev'essere molto sgradevole essere nella sua situazione. Elaboriamo un modo per compiangere Bridget. Jacquelyn si accorge che Bridget non è affatto una persona potente. Al contrario. Non ha alcun potere, ed è per questo che ha sentito il bisogno di farle lo sgambetto. Questa consapevolezza le consente di vedere Bridget in una luce completamente nuova.

Discutiamo del fatto che il posto che Jacquelyn occupa in ufficio le appartiene, le è sempre appartenuto ed è ancora così. Le sue qualifiche non sono cambiate. È ancora la risorsa più anziana e più rispettata del suo reparto. Invece di assorbire ogni giorno l'energia negativa di Bridget, ha bisogno di trovare un modo per inondarla di cura, amore ed energia positiva.

Rientrando al lavoro alla fine della vacanza, Jacquelyn arriva al parcheggio dell'azienda e nota Bridget seduta in automobile con la radio a tutto volume, certamente per provare a coprire i messaggi negativi che sente nella sua testa. E mentre la osserva sorseggiare il suo caffè da asporto con aria accigliata, Jacquelyn prova pena per lei pensando a quanto siano patetici i suoi tentativi di dominazione.

Jacquelyn bussa al finestrino di Bridget chiedendole: "Entriamo insieme in ufficio?".

Bridget drizza la testa. "Mmm, sicura?".

Mentre entrano nell'edificio, Jacquelyn le cinge la vita con un braccio. "Sei una persona meravigliosa, lo sai? Ti vedo combattere e voglio che tu sappia che sono al tuo fianco." Bridget è così scioccata da non riuscire ad aprire bocca. Nel corso della giornata, Jacquelyn nota che Bridget non le tira neanche una frecciatina.

Dopo qualche mese, quando l'azienda avvia una ristrutturazione, Bridget appoggia la candidatura di Jacquelyn a capo del nuovo reparto creativo. Probabilmente Bridget guadagnerà più di lei nella sua nuova posizione dirigenziale, ma sapendo di essere molto più appagata di lei, Jacquelyn impara ad accettare di aver avuto di più dalla vita e va avanti.

CAPITOLO 14

La depressione

Quando ho perso il mio migliore amico d'infanzia in un incidente d'auto all'età di ventun anni, ero inconsolabile. Io e quel ragazzo eravamo fratelli nell'anima. Aveva capito il dono che mi permetteva di sentire lo Spirito, sapeva quanta pressione mi aveva causato negli anni dello sviluppo e mi prendeva sul serio. Era uno dei pochi che mi comprendevano davvero. Quando ho saputo della sua morte, mi sono sentito come se anch'io fossi stato travolto da un'auto.

Nonostante le parole di conforto che mi sussurrava lo Spirito, non riuscivo a guarire le mie ferite. Ero addolorato, devastato dalla perdita, arrabbiato e impaurito. E provavo compassione anche per i familiari del mio amico. Vedendoli soffrire per una perdita così inimmaginabile mentre io stesso ero ancora scosso dal lutto, entrai per un certo periodo in uno stato depressivo. Era diverso da tutte le difficoltà che avevo già affrontato nella vita, anche se gli anni dello sviluppo non erano stati facili per me. Nulla aveva più alcun senso.

In passato, ero stato in grado di aiutare persone che soffrivano di depressione perché lo Spirito capiva la loro difficoltà, ma io non riuscivo a identificarmi intimamente con loro. Ora ci stavo passando anch'io. Questa esperienza mi ha aperto una finestra su come possono sentirsi gli altri quando affrontano i loro travagli.

Col tempo sono guarito. Se ripenso alla perdita del mio amico sono ancora molto triste, ma non torno più in quello spazio mentale dominato dalla disperazione. Ho imparato che con la depressione bisogna avere pazienza. Anche se stai soffrendo da cinque, dieci anni o più, devi tenere viva la speranza confidando che non sarà sempre così. Per guarire dalla depressione la fede è essenziale. *Devi* tenere duro.

Anche se non ne hai mai avuto un'esperienza diretta, di sicuro conosci qualcuno che ne soffre. Tutti abbiamo familiari, amici o colleghi che a un certo punto ci dicono: "Sono depresso." Molti di coloro i quali non hanno mai sperimentato la depressione clinica la confondono con la normale tristezza che subentra di quando in quando nella vita quotidiana, e non capiscono perché chi

soffre di depressione non riesca proprio a “tirarsi su”. La verità è che c’è una differenza abissale tra la tristezza occasionale e la depressione clinica. Per alcuni, è una sensazione che non si può nemmeno descrivere: è come se la vita in generale si spegnesse. Altri invece la sperimentano nella sua forma più grave. La depressione è una malattia che si esprime a diversi livelli di gravità e ha una durata variabile.

Per le comunità mediche, la depressione è una patologia ancora avvolta nel mistero. Lascia perplesse molte persone fin dalla comparsa del genere umano. Probabilmente è la più insondabile tra tutte le malattie del mistero del Pianeta, o forse dell’universo, perché colpisce il “fantasma della macchina” ovvero l’anima (che è situata nel cervello).

In questo capitolo rivelerò i fattori scatenanti della malattia. Ti aiuterò a scoprire le cause che ti provocano questa sensazione di prigionia e a capire come puoi liberartene.

Circa vent’anni fa, per spiegarmi come si era sentita all’inizio della sua depressione, una mia cliente disse che era come se un treno l’avesse lasciata in mezzo al nulla. Il treno era andato via e lei era rimasta lì da sola, senza alcun modo di tornare a casa. Non passavano altri treni da quella stazione. Mi disse che la depressione le dava un senso di solitudine inconsolabile. Da allora questa descrizione mi è rimasta in mente.

Se soffri di depressione, voglio che tu sappia che il treno tornerà a prenderti, non dovrai più vagare da solo. Lascia che le informazioni di questo capitolo siano i fanali di testa che segnalano l’avvicinamento del treno. Se segui i miei consigli, puoi ritrovare la strada di casa e uno stato d’animo sano.

I SINTOMI DELLA DEPRESSIONE

Se hai una sindrome depressiva, probabilmente avverti sintomi come tristezza, perdita di interesse per attività che prima ti procuravano piacere, rallentamento del pensiero, dell’eloquio e/o dei movimenti e persino intenti autolesionistici.

Come indicano questi sintomi, la depressione clinica è una patologia molto seria.

Quando ti trovi in uno stato depressivo, per quanto sia difficile, è importante condividere quello che stai attraversando con le persone che ti vogliono bene e concederti di ricevere il loro amore e il loro supporto. Se ti vergogni di essere depresso, lascia andare questa emozione. Esistono importanti aspetti della malattia che le comunità mediche non hanno ancora scoperto. Leggendo il

paragrafo seguente avrai una comprensione nuova delle cause che si celano dietro ai tuoi sintomi e dei provvedimenti che puoi adottare per affrontarle.

IDENTIFICARE E AFFRONTARE LE CAUSE PRINCIPALI DELLA DEPRESSIONE

Molti ritengono che la depressione clinica derivi da pene emotive, come una profonda tristezza e/o una rabbia repressa. È una spiegazione calzante per un solo tipo di questa malattia, ma la depressione è una patologia complessa e può derivare da diverse cause. Alcune sono di natura emotiva (per esempio una perdita traumatica), altre sono di natura prettamente fisica (la presenza di metalli pesanti nell'organismo, il virus di Epstein-Barr).

Quelle che esamino qui di seguito sono le cause più comuni che danno origine a una sindrome depressiva, e ciascuno di questi fattori ha il potere di scatenarla, ma capita anche che due o più fattori agiscano simultaneamente. Fai del tuo meglio per identificare i fattori scatenanti che corrispondono alla tua situazione.

Una perdita traumatica

La causa più evidente che innesca uno stato depressivo è un duro colpo emotivo, o una serie di duri colpi. Di solito queste esperienze sono legate a una perdita.

Tra i possibili esempi c'è la morte di un familiare (perdita di una persona cara), il tradimento da parte del proprio compagno (perdita di fiducia e rottura di una relazione), il licenziamento da un lavoro che definiva la tua persona (perdita di sicurezza e della propria identità), un evento che demolisce progetti che avevi in serbo da tempo (perdita di scopo e direzione), un'ingiustizia che ti fa decretare che l'universo è crudele (perdita di fede), e ragione di credere che presto morirai (perdita del futuro).

Ovviamente, le persone reagiscono alle situazioni in modi diversi. Magari tu potresti uscire illeso da una perdita che fa sprofondare qualcun altro in una spirale depressiva, o viceversa: le reazioni variano in base al temperamento, alla storia personale e alla chimica cerebrale. La cosa più importante è l'effetto che quella perdita esercita su di *te*. Se ti pervade di emozioni penose come un intenso dolore, una profonda disperazione e/o la sensazione di non avere alcun appiglio, quella perdita può bastare a scatenare una grave depressione.

Le comunità mediche non sanno ancora che emozioni traumatiche simili possono provocare *micro-ischemie* nel cervello, ovvero un danno ai tessuti

cerebrali di entità minore rispetto a quelli causati dai consueti ictus o dagli attacchi ischemici transitori. Queste micro-ischemie sono così piccole che non emergono nelle risonanze magnetiche, nelle TAC né negli altri esami diagnostici di cui disponiamo attualmente. Possono però dare numerosi problemi, tra cui i sintomi della depressione clinica. Per fortuna, con l'andare del tempo possono guarire.

Un forte trauma emotivo può generare una vera e propria scossa elettrica nel cervello. C'è un motivo per cui chi deve dare una cattiva notizia spesso dice al suo interlocutore "È meglio che ti sieda": tutti noi sappiamo intuitivamente che un trauma ha delle ripercussioni fisiche. La scossa può essere così intensa da mandare il cervello in "cortocircuito", spegnendone alcune parti.

Questo spegnimento automatico è un meccanismo di sicurezza congegnato per proteggere la tua anima (che risiede nel cervello) da lesioni gravi. Che sia un tradimento, un licenziamento o trovare l'auto con il finestrino rotto, un'esperienza allarmante può scatenare un impulso elettrico nei centri emotivi del cervello che equivale quasi a un'onda che si frange sulla riva. La depressione può insorgere quando, con l'andare del tempo, una serie di eventi sconvolgenti provoca un guasto al meccanismo di sicurezza e lo manda in avaria.

Spesso le misure di sicurezza cessano di funzionare nel modo corretto quando i turbamenti si accumulano. Immagina un castello di sabbia sulla spiaggia. La prima linea difensiva contro la marea che si alza è la cinta di mura intorno al castello, che resiste alla prima onda potente e tiene lontana la marea per i primi venti minuti; poi arriva un'altra onda potente e sfonda le mura. Ma non è un problema, perché hai scavato anche un fossato: il castello è ancora intatto. Per qualche minuto ancora, va tutto bene. Finché si alza una terza onda che travolge il castello.

Quando le misure di sicurezza della tua mente cessano di funzionare a dovere, alcune aree del tuo cervello, i centri emozionali del tipo "non posso crederci", possono non riuscire a riprendersi per molto tempo. Questo inceppamento può risolversi nella sensazione di torpore o nel pessimismo che così spesso accompagna la depressione.

C'è però una buona notizia: possiamo ricostruire le nostre risorse mentali. Con il giusto nutrimento, i meccanismi di sicurezza possono riaggiustarsi al punto da essere in grado di esperire nuovamente la vita in uno stato vigile e rimetterci in sesto dopo eventi inaspettati. Col tempo, possiamo guarire dalla depressione.

Una delle principali cause della depressione è uno stress forte e *prolungato*. Tutti siamo sotto pressione di tanto in tanto – fa parte della vita –, ma quando uno stress molto intenso si protrae per un lungo periodo può provocare un esaurimento. Per esempio quando sei disoccupato da mesi e ti preoccupi continuamente di come farai a pagare le bollette, o sei alle prese con una causa legale che minaccia di rovinarti sul piano finanziario, o devi affrontare un difficile divorzio, oppure sei colpito da una grave malattia che ti causa paura e disperazione.

Se questi sono problemi seri che nella maggior parte dei casi danno luogo a uno stress traumatico e prolungato, in alcune persone anche piccoli eventi stressanti possono risultare traumatici se si accumulano. Dobbiamo rispettare il fatto che ciascuno di noi ha una sua specifica sensibilità. E se una lettera andata smarrita può sembrare una cosa da nulla per un individuo, per un altro può scatenare il ricordo della volta in cui un pagamento importante non è arrivato al creditore perché si è perso per strada, oppure è una delle tante cose di cui non ha il tempo di occuparsi nella giornata.

Ti è mai capitato che una persona anziana ti abbia detto di ridimensionarti? Magari ai tempi della scuola sei andata dalla sarta a ritirare il vestito che dovevi indossare alla festa, hai scoperto che era stato accorciato di qualche centimetro di troppo e tuo nonno non è stato solidale con te: “Ci sono bambini che muoiono di fame in Africa e tu piangi per un *vestito*?”. Oppure ti sei fratturato un polso e ti lamenti con un collega di quanto sia difficile fare la doccia con il gesso, ma ti senti rispondere: “Be’, almeno *hai ancora* il tuo braccio.” Il più delle volte queste affermazioni (che sembrano quasi dei rimproveri) non aiutano.

Certamente può essere benefico ridimensionare la nostra sofferenza, uscire di quando in quando dalla nostra testa e provare a inquadrare la nostra vita nella prospettiva generale delle cose. Tuttavia, il pensiero razionale non sempre aiuta quando è in gioco l’esperienza emotiva di una situazione. Nella nostra vita terrena dobbiamo affrontare situazioni di stress più gravose e altre che lo sono meno. Sono comunque tutte gravose. Dobbiamo onorare i diversi livelli di reazione che provocano in noi stessi e negli altri.

A livello fisico, questi eventi scatenano una reazione di lotta o fuga che induce le ghiandole surrenali a inondare l’organismo di adrenalina, il che sarebbe un vantaggio se dovessi combattere contro una tigre per sopravvivere o fuggire in un vicolo perché un’automobile ti sta inseguendo. Ma quando non riesci fisicamente a bruciare l’adrenalina che satura i tessuti dei tuoi organi vitali – specialmente del cervello – ciò alla fine crea danni che possono portare a gravi stati depressivi. L’adrenalina diventa un fattore scatenante che inceppa i

neurotrasmettitori e abbassa la produzione di melatonina, facendoti sentire smarrito in una nebbia depressiva.

La disfunzione surrenale

La depressione può anche essere dovuta a una causa prettamente fisica; in questi casi può insorgere all'improvviso, lasciandoti sconcertato a chiederti perché mai ti senti così male. Per esempio, come ho appena spiegato, emozioni intense e/o prolungate possono inondare il cervello di adrenalina corrosiva. Immagina di dover fare il pieno di benzina: la tua automobile ha bisogno di carburante per funzionare, ma se fai traboccare la benzina dal serbatoio, intaccherà la vernice della carrozzeria.

Anche in assenza di scossoni emotivi, se le ghiandole surrenali funzionano male il cervello può comunque soffrire per l'afflusso corrosivo di adrenalina, e anche in questo caso può insorgere un esaurimento depressivo. Per capire se è questo il tuo problema – e, in caso affermativo, per guarire le tue ghiandole danneggiate – leggi il Capitolo 8, "L'affaticamento surrenale".

L'infezione virale

Le comunità mediche non sanno che milioni di persone soffrono di depressione per infezioni dovute al virus di Epstein-Barr (analizzato nel Capitolo 3) o alla malattia di Lyme (analizzata nel Capitolo 16). Il virus attacca i nervi e provoca un'infiammazione continua; inoltre emette un veleno, o *neurotossina*, che infiamma ulteriormente i nervi e le cellule cerebrali. A causa del processo infiammatorio, la comunicazione di segnali che provengono e arrivano al cervello è disturbata… portando alla depressione. Anche un lieve carico virale che non genera altri sintomi può creare una depressione latente.

I metalli pesanti e altre tossine

Un'altra variante della depressione è quella di tipo *è-tutto-perfetto*. Una persona ha una splendida famiglia, il lavoro ideale, una bella casa ed essere molto grata per tutto ciò che ha; a un certo punto arriva una nube inspiegabile che avvolge tutto nell'oscurità. Allora comincia a sentirsi diversa, triste, non più se stessa, come se le mancasse qualcosa, magari non ha neanche più voglia di alzarsi dal letto la mattina. Spesso chi sta intorno non capisce: "Hai tutto ciò che si può desiderare" le dice. "Che cosa c'è che non va in te?".

Questo tipo di depressione è l'effetto delle tossine, non un atteggiamento sbagliato. Le consuetudini del vivere moderno a lungo andare inducono

l’organismo ad accumulare metalli pesanti tossici, in particolare mercurio, alluminio e rame. Per esempio, il tonno e altri pesci e i frutti di mare spesso contengono mercurio. La maggior parte delle bibite è contenuta in lattine d’alluminio. E l’acqua del rubinetto probabilmente scorre in tubi di rame ed è anche piena di fluoruro, un sottoprodotto tossico dell’alluminio.

I metalli possono insediarsi nell’area del cervello in cui si trovano il talamo, l’epifisi, l’ipofisi e l’ipotalamo. Se l’ambiente acido si associa a un alto apporto di proteine e grassi nell’alimentazione, i metalli cominciano a ossidarsi, creando una vasca di sostanze chimiche velenose che contaminano le cellule cerebrali e riducono l’attività degli impulsi elettrici. Questo dissesto, in questa particolare area del cervello, può generare una sindrome depressiva che può colpire una persona quando meno se l’aspetta.

L’ossidazione non è necessariamente continuativa. Se le scorie dei metalli tossici si sprigionano su base occasionale, gli episodi depressivi insorgono solo sporadicamente, senza una ragione o un collegamento evidente tra l’uno e l’altro.

Anche altre tossine che non derivano dai metalli pesanti possono creare danni ai neuroni e ai neurotrasmettitori, compromettendo il corretto funzionamento del cervello. Le tossine che possono causare disturbi depressivi comprendono:

- Pesticidi e diserbanti: puoi essere esposto a queste sostanze chimiche se abiti vicino a un prato, un giardino, una fattoria o un campo o cammini in un parco in cui sono state spruzzate di recente, o mangi alimenti non biologici, e così via.
- Formaldeide: questa sostanza chimica è in migliaia di detersivi per la casa e compare anche come conservante nei cibi trattati.
- Solventi: le sostanze chimiche usate per la pulizia dei tappeti, della casa e dell’ufficio creano gas che respiri tutti i giorni.
- Additivi alimentari: il glutammato monosodico, l’aspartame, i solfiti (usati come conservanti nella frutta secca, nelle patatine e così via) e altri additivi artificiali contenuti negli alimenti possono accumularsi nel tuo cervello. Quando cominciano a scatenare episodi depressivi, anche una bibita in lattina può innescare un nuovo attacco.

Carenza di elettroliti

Per conservarsi in salute, il corpo deve mantenere un certo livello di elettroliti, che sono ioni creati dal sale e da altri componenti dei fluidi corporei. Gli elettroliti favoriscono la trasmissione di impulsi elettrici in tutto il corpo,

specialmente nel cervello, che è il centro dell'attività elettrica dell'organismo. Le persone che hanno alti livelli di mercurio e di altri metalli pesanti nel cervello hanno bisogno di livelli di elettroliti più alti della media per bilanciare i metalli tossici.

Immagina il cervello come la batteria di un'automobile: quando la soluzione elettrolitica scarseggia, il flusso di elettricità nella batteria s'interrompe e la macchina non riesce a partire. Allo stesso modo, quando hai una carenza di elettroliti nel sangue che scorre nel cervello (la batteria del tuo corpo), questo squilibrio può compromettere gravemente l'attività elettrica e scatenare una sindrome depressiva. Però, come faresti con la batteria, con il giusto apporto di elettroliti puoi ricaricare il tuo cervello e superare l'esaurimento.

GUARIRE DALLA DEPRESSIONE

Come hai appena visto, la depressione può avere numerosi fattori scatenanti e diverse motivazioni. Se sei depresso, la cosa più utile da fare è intervenire su ogni particolare causa che sei riuscito a identificare. Il solo fatto di sapere cosa si cela dietro il tuo stato d'animo può avere un poderoso effetto corroborante e curativo.

È anche raccomandabile assumere le erbe, gli integratori e gli alimenti elencati in questo paragrafo. Usando solo metodi naturali, puoi rafforzare i tuoi tessuti cerebrali, le tue cellule nervose e il tuo sistema endocrino; puoi disintossicarti e migliorare il tuo umore. Per ulteriori informazioni sull'alimentazione – che può influire enormemente sulla salute mentale – leggi la Parte IV, "Come puoi guarire finalmente"; qui trovi anche le "Meditazioni e tecniche per la guarigione dell'anima" (Capitolo 22) e gli "Angeli essenziali" (Capitolo 23). Questi capitoli contengono esercizi che possono aiutarti a trovare serenità e supporto mentre guarisci dalla depressione e riprendi in mano la tua vita.

Alimenti terapeutici

Esistono cibi specifici che possono rinvigorire il cervello, rimuovere i metalli pesanti, ristabilire i livelli di elettroliti e/o sopperire alle carenze nutritive associate alla depressione. Quelli ideali da inserire nella dieta per alleviare i sintomi della depressione sono i mirtilli selvatici, gli spinaci, i semi di canapa, il coriandolo, le noci, l'olio di cocco, i germogli, il cavolo riccio, le albicocche e l'avocado.

- Vitamina B12 (sotto forma di metilcobalamina e/o adenosilcobalamina): rafforza il cervello e il sistema nervoso centrale.
- Spirulina (preferibilmente hawaiana): è fondamentale per rimuovere i metalli pesanti e altre tossine dal cervello e dal sistema nervoso centrale.
- Iodio nascente: supporta il sistema endocrino, comprese le ghiandole surrenali e la tiroide; inoltre uccide i virus e rafforza il sistema immunitario.
- Melatonina: riduce le infiammazioni nel cervello e aiuta a sviluppare nuovi neuroni.
- Ester-C: questa forma di vitamina C ripara i neurotrasmettitori danneggiati e supporta le ghiandole surrenali; aiuta anche a depurare il fegato e a rimuovere le tossine dall'organismo.
- Radice di liquirizia: supporta il sistema endocrino, comprese le ghiandole surrenali e la tiroide; inoltre limita la mobilità e la capacità riproduttiva delle cellule virali.
- Foglia di ginkgo: contiene potenti alcaloidi che nutrono i neurotrasmettitori e ne favoriscono lo sviluppo.
- Melissa: riduce le infiammazioni e lenisce il sistema nervoso centrale; inoltre uccide i virus che infiammano i nervi.
- Ashwagandha (o ginseng indiano): supporta il sistema endocrino, comprese le ghiandole surrenali e la tiroide.
- Vitamina D3: rafforza il sistema endocrino, comprese le ghiandole surrenali e la tiroide; inoltre uccide i virus e riduce le infiammazioni.
- GABA (acido gamma-aminobutirrico): supporta i neuropeptidi e i neurotrasmettitori e lenisce il sistema nervoso centrale.
- EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico): riparano e rafforzano il sistema nervoso centrale; assicurati di acquistare una versione di origine vegetale (non derivata dal pesce).
- 5-HTP (5-idrossitriptofano): supporta i neurotrasmettitori.
- Complesso vitaminico del gruppo B: aiuta a proteggere tutte le aree del corpo da lesioni causate da crisi emotive; inoltre supporta il cervello e il tronco encefalico.
- Magnesio: lenisce il sistema nervoso centrale e allevia la tensione muscolare.

- Papavero californiano: calma i neuroni iperattivi e supporta i neurotrasmettitori.
- Kava-kava: lenisce il sistema nervoso centrale e riduce lo stress.
- Vitamina E: supporta il sistema nervoso centrale.
- Rodiola: rafforza il sistema endocrino, comprese le ghiandole surrenali e la tiroide; inoltre stabilizza il sistema vascolare.

CASE HISTORY
Una risposta inattesa alla felicità

Ellen è da sempre una persona felice. Gli amici e i familiari la considerano portatrice di gioia. Quando qualcuno è triste o giù di corda lei sa sempre confortarlo, è la roccia del suo matrimonio, non vede l'ora che il sole sorga, e adora pianificare weekend, vacanze o feste di compleanno per le sue tre figlie. Ellen ama la vita ed è grata per ogni singola giornata. Sente che la sua vita è perfetta.

Poi, a quarantaquattro anni, appena torna a casa da una vacanza con la famiglia, Ellen comincia a sentirsi strana. Non riesce a spiegarlo, ma ha l'impressione di aver perso una parte di sé. È oltremodo stanca ed è come se avesse perso tutto il suo brio e la sua passione per la vita. Comincia a sviluppare una profonda tristezza.

All'inizio immagina che sia solo un malumore da rientro e che passerà. Nei mesi seguenti ogni tanto le capita di sentirsi un po' meglio, ma poi gradualmente il malessere si aggrava di nuovo. Ellen non si riconosce più. Suo marito Tom è molto preoccupato: "Mi manca il tuo sorriso da *cheerleader*" le dice. Lei ha sempre irradiato una luce splendente, ma ora si è spenta.

Cercando una risposta, consulta un medico che le prescrive delle analisi del sangue per un profilo ormonale completo. Quando arrivano gli esiti e i livelli ormonali risultano nella norma, il medico conclude che soffre di depressione e le prescrive degli antidepressivi. "Veda se con questi si sente meglio."

Ellen esce dallo studio più depressa di quando è entrata. Quella diagnosi e quella medicina le suonano così estranee. Quando comunica la notizia ai familiari, questi sono scioccati quanto lei. Comincia a prendere gli antidepressivi ma, non capendo perché sono insorte quelle strane emozioni e non sapendo quanto dureranno, si sente prigioniera dei farmaci.

Decide di cercare aiuto da un terapeuta, il quale è convinto che Ellen sia bloccata a causa di emozioni covate a lungo. Col sostegno di questo meraviglioso terapeuta, Ellen scava nel suo passato. Il processo sembra produttivo e le dà un supporto di cui ha molto bisogno per restare a galla. Ma la depressione c'è ancora.

A un anno dall'inizio, Tom decide di portare Ellen lontano da tutto e di fare un'altra vacanza: forse le darà qualche stimolo, pensa. Infatti Ellen parte per dieci giorni con la famiglia e si sente un po' meglio. Chiacchiera di nuovo con le figlie, progetta con loro i costumi per le recite scolastiche e si alza quando spunta il sole. Non è la persona di prima, ma sente un miglioramento del 50 per cento. Seduta all'aeroporto sulla via del ritorno, mentre aspetta l'aereo che la riporta a casa, Ellen dice a Tom che quella vacanza era proprio quello di cui aveva bisogno per avere una spinta.

Ma appena comincia a disfare le valigie, a poche ore dal rientro, Ellen crolla. Si

rannicchia nel letto, sente che la sua depressione è più forte che mai. Quella sensazione va avanti per giorni e sembra che non passerà mai. Scoppia a piangere spesso, mentre si lava i denti, mentre si allaccia le scarpe e anche al risveglio. Non ha più nemmeno le energie per stare seduta in soggiorno con Tom e le bambine a guardare il loro programma preferito la domenica sera.

Non riuscendo a sbloccare la situazione, il terapeuta le consiglia di consultare me. Appena inizio la lettura, lo Spirito mi avvisa che nei suoi organi sono presenti alti livelli di insetticidi e tracce di diserbanti. Le spiego cosa ho scoperto ed Ellen rimane in silenzio.

“Tutto bene?” le chiedo.

Ellen prende a spiegarmi che periodicamente il marito fa fare la disinfestazione dentro e fuori la loro casa. Le chiedo qual è la tempistica di questi interventi e lei chiama Tom, che risponde da un altro apparecchio telefonico. Tom mi spiega che, ogni volta che la famiglia si assenta, per un fine settimana dai suoceri o per vacanze più lunghe, lui chiede a un vicino di far entrare gli operatori della disinfestazione che spruzzano degli insetticidi. Inoltre, una volta al mese, incarica una ditta di trattare il prato e il giardino con i diserbanti.

Insisto che Ellen si allontani da casa per qualche tempo con Tom e le bambine per vedere se le sue condizioni migliorano. Sistematasi a casa della madre, Ellen comincia a seguire un regime disintossicante – come spiego in questo paragrafo e nella Parte IV del libro – per liberare il suo organismo dalle sostanze chimiche e dai metalli pesanti che hanno fatto insorgere la depressione. (Anche Tom segue lo stesso regime, in più elaboro una versione modificata del programma per aiutare le loro figlie a disintossicarsi.)

Ellen ricomincia a vivere. Ora che ha risolto il mistero della sua malattia, ha seguito il protocollo terapeutico, ha ritrovato la fiducia, ha smesso di esporsi ai pesticidi e ha tratto beneficio dal lavoro sulle emozioni che ha fatto con il suo terapeuta, Ellen si sente meglio di come si sia mai sentita. Lei e Tom hanno deciso di metter in vendita la loro casa e di ricominciare in modo diverso.

CAPITOLO 15

La sindrome premestruale e la menopausa

Per gran parte dei secoli passati, le donne hanno visto la *menopausa* sotto una luce positiva. Anche se segnalava l'invecchiamento, la menopausa metteva fine in modo naturale e indolore alle difficoltà e agli inconvenienti della *sindrome premestruale* e delle *mestruazioni*, spesso comportando un aumento della libido e consentendo loro di avere rapporti sessuali senza preoccuparsi di gravidanze accidentali.

Un tempo le donne non si rivolgevano ai medici per affrontare la menopausa perché questa condizione non causava loro particolari problemi fisici o sintomi. Durante la perimenopausa, la menopausa o la post menopausa quasi sempre le donne stavano *meglio* di prima; era una normale fase della vita e non richiedeva nient'altro che l'accettazione. La letteratura medica prodotta nel corso dell'Ottocento non tratta quasi mai la menopausa come una condizione sintomatica o come una difficoltà tale da richiedere cure. Le vampate e le palpitazioni erano praticamente inesistenti.

Tutto cambia nell'era contemporanea, intorno al 1950. Le donne nate agli inizi del Novecento furono le prime a sperimentare sudorazione notturna, vampate, affaticamento, attacchi di panico, ansia, diradamento dei capelli e dolori articolari una volta arrivate a una certa età. Alla metà del Novecento una marea di donne tra i quaranta e i cinquantacinque anni si rivolgeva al medico lamentando questi sintomi, e il medico non sapeva cosa pensare.

Fu così che nacquero gli equivoci sulle malattie autoimmuni e la malattia del mistero. I professionisti della medicina non erano mai stati così disorientati.

I medici riferirono di quest'epidemia alle case farmaceutiche e inizialmente molti ritennero che il problema fosse tutto nella testa delle donne: era un'assurda sindrome femminile. Quei sintomi dovevano essere immaginari, altrimenti non si capiva come mai fossero insorti; erano solo richieste d'attenzione escogitate da donne annoiate. A quelle donne i medici suggerivano di andare in

psicoterapia.

Tuttavia, nel corso degli anni Cinquanta, l'ondata di donne con problemi di memoria, difficoltà di concentrazione, sbalzi d'umore, accumulo di peso e vertigini aumentò ulteriormente. I medici si consultarono di nuovo con le case farmaceutiche e stabilirono che l'unica cosa in comune tra queste donne era la fascia d'età. La medicina ufficiale decretò che la causa dovevano essere gli ormoni, sebbene in quegli anni ci fossero anche degli uomini che lamentavano gli stessi sintomi. Molti uomini avevano vampate di calore, ma venivano etichettate come "sudore da lavoro", anche se non sopraggiungevano mentre stavano lavorando, o come "sudore nervoso". Molti uomini avevano anche altri sintomi della "menopausa", come depressione, aumento del girovita e lacune della memoria. Tali sofferenze non venivano divulgate perché a quell'epoca l'uomo doveva essere stoico, così come gli era stato insegnato; la responsabilità di essere il solo a portare a casa il pane pesava fortemente così, per paura di perdere il lavoro, gli uomini nascondevano i loro problemi di salute.

In breve tempo, tra le case farmaceutiche si sviluppò la tendenza a sfruttare economicamente la falsa scoperta dei problemi ormonali che causavano il malessere delle donne. Entro la fine degli anni Cinquanta, l'idea che le donne soffrissero di carenze ormonali si diffuse nell'opinione pubblica. E mentre si diffondeva quest'idea dei "problemi femminili", gli uomini si sentivano più che mai costretti a nascondere i propri sintomi.

Le donne avevano affrontato enormi difficoltà fino a quella data. Erano state oppresse ed erano state istruite a reprimere le proprie emozioni, solo nella storia recente avevano conquistato il diritto di voto ed erano considerate esseri umani. Alla metà del secolo dovevano ancora combattere per far sentire la propria voce, era quindi facile approfittarsi di loro facendole sentire ascoltate.

Di fronte ai misteriosi sintomi femminili, i medici erano perplessi, ma almeno alla fine cominciarono a crederci. Così, anche se la medicina aveva cercato le risposte nella direzione sbagliata, le teorie venivano celebrate perché davano un nome ai problemi di salute delle donne – in tal senso, l'impegno dei medici era animato da buone intenzioni. Ancora oggi i medici operano sulla base di questa disinformazione. Innumerevoli donne si sentono dire che i loro disturbi sono causati dalla menopausa o da squilibri ormonali.

Non è vero. La menopausa in realtà agisce in tuo favore. Che tu ci creda o no, dopo la menopausa il processo di invecchiamento rallenta, ma in genere viene comunicato il messaggio contrario. Le donne pensano che la menopausa segni l'inizio dell'invecchiamento e dei problemi di salute legati all'età che avanza, mentre è vero l'opposto. L'invecchiamento più rapido nel corpo di una

donna avviene tra la pubertà e la menopausa. Pensa a quant'è veloce lo sviluppo di una ragazzina dopo il primo ciclo mestruale: è perché gli ormoni della riproduzione e i composti steroidei accelerano il processo di invecchiamento. Riducendo i livelli di estrogeni e progesterone, la menopausa aiuta anche a proteggere dal cancro, dai virus e dai batteri, che si nutrono degli ormoni della riproduzione.

Ed ecco la verità sull'*osteoporosi*: nella post menopausa le donne non sono più vulnerabili alla friabilità delle ossa. L'osteoporosi impiega decenni per svilupparsi, perciò si dà il caso che si manifesti solo quando una donna arriva a una certa età. Le comunità mediche scambiano questa coincidenza per un rapporto di causa-effetto, ritenendo che i ridotti livelli di estrogeni nel corpo femminile contribuiscono a indebolire la massa ossea.

In verità sono gli *ormoni della riproduzione* a generare l'osteoporosi, perché sono steroidi, e gli steroidi esercitano un effetto di sfaldamento delle ossa. Combinati a infezioni di agenti patogeni come il virus di Epstein-Barr, le carenze nutritive e la mancanza di un'adeguata attività fisica, gli estrogeni e il progesterone possono essere i fattori scatenanti dell'osteoporosi molto prima della menopausa.

Ciò non significa che gli ormoni della riproduzione siano nocivi. È grazie a loro se le donne sono in grado di avere figli; senza di loro la vita non potrebbe continuare. Tuttavia il corpo conosce i suoi limiti, è disposto a pagare un prezzo per la sua capacità di generare la vita, pertanto limita la fertilità al periodo che va dalla pubertà alla menopausa, e lo fa perché vuole proteggerti.

Le donne si sentono dire che questi ormoni sono la fonte della giovinezza. L'ironia è che la giovinezza non coincide con i venti, i trenta o i quarant'anni di età. La vera giovinezza precede la pubertà: raggiungere la menopausa significa ricollegarsi a quell'epoca. La menopausa mette fine al ciclo dell'apparato riproduttivo (e al drenaggio di energie dal corpo) e riduce i livelli di ormoni. È il modo naturale con cui il corpo rallenta l'invecchiamento affinché tu possa vivere una vita lunga e sana.

Non c'è motivo di temere la menopausa o la vita degli anni a venire. Di per sé la menopausa non è un processo problematico, e le numerose donne più giovani che cominciano a sperimentare sintomi definiti di origine ormonale in realtà non stanno andando incontro a una menopausa precoce. Sono in gioco fattori completamente diversi ed esistono metodi molto efficaci per curarli. *Puoi* tornare a vivere una vita sana e goderti ogni fase della tua esistenza.

COSA HA CAUSATO *DAVVERO* LA PRIMA ONDATA DI "SINTOMI

DELLA MENOPAUSA”

Ecco come sono andate le cose. Quando negli anni Cinquanta le donne cominciarono a presentare i sintomi, i medici e le case farmaceutiche li attribuirono all’età, trascurando altri tre elementi che accomunavano quelle donne.

Il primo era virale. Tutte queste donne erano nate agli inizi del Novecento, proprio quando il virus di Epstein-Barr (EBV) e altri virus cominciarono a diffondersi nella popolazione. Di solito l’EBV entra nell’organismo di una donna quando è in giovane età, poi si nasconde per decenni e continua a rafforzarsi finché è pronto a manifestarsi con una malattia infiammatoria. Così, le donne affette da forme non aggressive del virus avevano tra i quaranta e i cinquant’anni quando il periodo di incubazione del virus era terminato e affiorarono i sintomi. (Nello stesso periodo, molte donne cominciarono a soffrire di infiammazioni alla tiroide. Per approfondire questo argomento, vedi il Capitolo 6, “L’ipotiroidismo e la tiroidite di Hashimoto”.)

Quindi, se fossi una donna nata nel 1905 e avessi contratto il nuovo virus di Epstein-Barr da bambina, nel 1950 avresti avuto quarantacinque anni e avresti fatto parte della prima generazione di persone che sperimentava i sintomi di questa epidemia virale. Il fatto che tali sintomi fossero affiorati intorno all’età della perimenopausa o della menopausa era solo una coincidenza, ma probabilmente ti avrebbero detto che le tue vampate, la sudorazione notturna e la stanchezza erano causate dagli ormoni. Se l’infiammazione virale si fosse manifestata qualche anno prima o qualche anno dopo ti avrebbero detto che eri in perimenopausa o in post menopausa.

Il secondo elemento in comune tra le donne che lamentavano i sintomi negli anni Cinquanta era l’esposizione alle radiazioni. A causa di un colossale abbaglio chiamato “fluoroscopio misura-scarpe” – un errore di cui si è parlato poco – le donne di quell’epoca furono esposte al livello più alto di radiazioni della storia. Lo sarebbero state meno se fossero vissute ai confini dell’area di evacuazione di Chernobyl nel 1986!

Dopo l’invenzione del fluoroscopio, a partire dagli anni Venti fino agli anni Cinquanta, quando si entrava in un negozio di scarpe era pratica comune nel mondo anglosassone infilare le gambe e i piedi in questa scatola ai raggi X. L’idea era che la radiografia avrebbe aiutato i commessi a comprendere la struttura ossea dei piedi delle clienti per trovare la calzatura più adatta, ma il dosaggio delle radiazioni non era controllato né regolato e non c’erano medici nel negozio, solo commessi che premevano un pulsante letale a loro piacimento.

Capitava di continuo, ogni volta che si entrava in un negozio di scarpe. Molte donne andavano a provarsi delle scarpe per distrarsi ed entravano in questi negozi ogni due settimane circa, ciò significa che nell'arco della loro vita si erano esposte alle radiazioni ottocento volte. Col risultato che milioni di donne svilupparono un grave avvelenamento da radiazioni.

Sul finire degli anni Cinquanta il fluoroscopio veniva rimosso dai negozi di scarpe tacitamente, come se non fosse mai esistito. La medicina moderna cominciava a comprendere che le radiazioni erano pericolose e sono sicuro che qualcuno, dietro le quinte, avrà colto il legame tra gli inediti problemi di salute delle donne e la loro lunga e ripetuta esposizione alle radiazioni, perché il dato di fatto era che decine di migliaia di donne subivano amputazioni ai piedi e alle gambe a causa del cancro.

Ma invece di puntare il dito contro le radiazioni, la medicina ufficiale scelse di imputare i problemi alla menopausa, anche se per le madri, le nonne e le bisnonne di queste signore la menopausa era stata un'agevole fase di transizione.

Nello stesso periodo era subentrato un terzo fattore assai nocivo per la salute: la massiccia esposizione al DDT. Negli anni Quaranta il DDT era usato ovunque. Veniva spruzzato sui raccolti, nei parchi, e i bambini facevano docce di DDT per gioco, mettendosi sotto il getto del camion che passava per le strade dei quartieri a spruzzare l'insetticida. I venditori andavano porta a porta e vendevano alle donne latte di insetticida da spruzzare sui fiori e nei loro giardini; per dimostrare che era innocuo, lo spruzzavano addirittura su una mela, dicendo che era benefico. Negli anni Cinquanta l'utilizzo del DDT era al culmine e innumerevoli donne avevano il sistema nervoso centrale e il fegato sovraccarichi di tossine.

Sorprende pensare che i rischi siano stati sottovalutati così a lungo. Se non fosse stato per *Primavera silenziosa* di Rachel Carson, un libro pubblicato nel 1962 che ammoniva contro i pericoli dei pesticidi chimici, generando un'inversione di tendenza che portò alla messa al bando del DDT e alla fondazione della Environmental Protection Agency (l'ente americano per la tutela dell'ambiente), il mondo avrebbe continuato a ignorare i danni che quei pesticidi stavano causando. Sta di fatto che alcuni detrattori attaccarono Rachel Carson definendola un'isterica, lo stesso termine usato a quel tempo per descrivere i misteriosi sintomi delle donne. Alla fine, però, la storia l'ha vendicata. Tutto ciò che dovette subire per portare alla luce la verità è stato ripagato dalle vite umane che la sua battaglia ha salvato.

(A proposito, non è un caso che, quando gli interessi dell'industria chimica subirono un duro colpo poiché l'opinione pubblica era ormai informata sui danni del DDT, una nuova industria cominciò a emergere e ad affermarsi: quella delle

terapie ormonali.)

Nel frattempo, la menopausa era diventata il capro espiatorio per decine di sintomi che in realtà erano dovuti a cause del tutto diverse. Tra i sintomi erroneamente imputati alla menopausa c'erano sudorazioni notturne, vampate, affaticamento, vertigini, accumulo di peso, problemi digestivi, gonfiore addominale, incontinenza, cefalea, sbalzi d'umore, irritabilità, depressione, ansia, attacchi di panico, palpitazioni, difficoltà di concentrazione, lacune della memoria, insonnia e altri disturbi del sonno, secchezza vaginale, sensibilità al seno, dolori articolari, formicolio, caduta o indebolimento dei capelli, pelle secca o screpolata e unghie fragili.

Nessuno avrebbe dovuto credere che un sano e naturale processo della vita potesse causare questi problemi, specialmente considerando che in passato non li aveva mai provocati. Ma del resto, perché scomodarsi a riflettere su trent'anni di intensa e incontrollata esposizione alle radiazioni, al DDT e ai virus patogeni?

Quando le donne cominciarono a sperimentare patologie autoimmuni o virali, come sindrome da stanchezza cronica, affaticamento surrenale, ipotiroidismo, altre manifestazioni del virus di Epstein-Barr, lupus, intossicazione da metalli pesanti, disfunzioni del fegato e carenze nutrizionali – tutte scatenate dall'esposizione ai virus, alle radiazioni e alle tossine del DDT nell'era moderna – le comunità mediche non riuscivano a comprendere le vere cause (di solito, non considerano questi fattori neanche ai giorni nostri).

Nasceva così la tendenza a dire "dev'essere tutto nella tua testa", e quando le donne cominciarono a rifiutare questa "non diagnosi", perché a quel punto i loro diritti si erano consolidati, i problemi ormonali diventarono la spiegazione perfetta per tranquillizzarle. Per i medici era molto più facile dire "il problema sono gli ormoni" che ammettere "Non ho idea di cosa stia succedendo dentro di te." Prima del 1950, l'opinione di un medico non era ritenuta inoppugnabile. Ma dal 1950 la medicina moderna acquistò autorevolezza agli occhi della società. Per la prima volta nella storia, il medico era considerato Dio.

LA VERITÀ SULLA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA

Le case farmaceutiche incoraggiarono attivamente la tendenza ormonale quando realizzarono che potevano guadagnare miliardi demonizzando la menopausa e inventando dei farmaci per "curarla". All'inizio degli anni Sessanta fu lanciata una massiccia campagna promozionale in cui si sosteneva che la "carenza di estrogeni" fosse la causa di molti disturbi che le donne avvertivano prima, durante e dopo la menopausa. Le vendite di prodotti che promettevano di

sopperire alla presunta carenza di estrogeni – chiamati *terapia ormonale sostitutiva* (HRT) – andarono alle stelle.

A quella data, in realtà, l'HRT era in fase di elaborazione già da qualche tempo. Quando i medici cominciarono a diagnosticare problemi ormonali nelle donne, le case farmaceutiche all'improvviso ebbero la possibilità di far fruttare gli esperimenti sugli steroidi che stavano conducendo e inviarono alle pazienti il seguente messaggio: "Vediamo la tua sofferenza, perciò abbiamo sviluppato questa terapia rivoluzionaria per te." In realtà avevano solo colto l'occasione perfetta per mettere in commercio prodotti che stavano già sviluppando e che fino ad allora non avevano avuto applicazione.

Tuttavia, i farmaci difficilmente producevano risultati positivi, solo in rari casi alleviavano i sintomi. E in quei rari casi li alleviavano non perché curavano davvero uno squilibrio nel corpo, ma perché agivano da steroidi, ovvero sopprimevano la reazione del sistema immunitario alle infiammazioni virali, alle carenze nutritive e all'esposizione a sostanze tossiche come il DDT. In altre parole, la terapia ormonale sostitutiva non migliorava la salute di nessuno, al contrario, in alcuni casi nascondeva le malattie impedendo temporaneamente al sistema immunitario di reagire per combatterle. Così, anche se a volte dava qualche sollievo ai sintomi, consentiva al cancro, ai virus, ai batteri e ad altri agenti patogeni di continuare ad attaccare il corpo delle donne e a farle invecchiare rapidamente senza che lo sapessero, fino a quando il danno diventava così grave che non si poteva più nascondere.

All'improvviso i medici cominciarono a notare un aumento dei casi di cancro e ictus tra le donne sottoposte a HRT; era solo una parte dei veri problemi che la terapia stava causando, ma era sufficiente a richiamare l'attenzione. Quando la notizia si diffuse, le vendite calarono drasticamente, ma solo per un certo periodo. Presto fu lanciata un'altra campagna promozionale in cui si sosteneva che i farmaci erano stati rettificati e il problema era stato risolto, e così la terapia ormonale sostitutiva tornò in auge.

Poi, nel 2002 una poderosa ricerca clinica chiamata "Women's Health Initiative" [Iniziativa per la salute femminile], condotta per oltre dieci anni su oltre centosessantamila donne in post menopausa, rivelò i danni che l'HRT stava causando e stabilì che quei farmaci aumentavano il rischio di cancro al seno, attacchi cardiaci e ictus.[2] La terapia ormonale sostitutiva accelerava il processo di invecchiamento. Ancora una volta, le vendite dei farmaci crollarono.

Quando vennero alla luce i pericoli che comportava, l'HRT avrebbe dovuto essere vietata. I risultati di quello studio avrebbero dovuto spingere i ricercatori a indagare per scoprire le vere cause dei misteriosi sintomi manifestati dalle

donne: l’indagine li avrebbe portati a scoprire che gli ormoni non erano mai stati il problema.

La medicina scelse invece di adottare un’altra strategia: la *terapia ormonale sostitutiva bioidentica* (BHRT).

I farmaci utilizzati per questa terapia ormonale sono più sicuri dei precedenti. Fino a che punto sicuri? Nessuno lo sa. Ogni medico è abbastanza intelligente da sapere che, fino a questa data, la BHRT è ancora a uno stadio sperimentale, all’inizio di un processo trentennale basato sul metodo per prove ed errori, come lo era la terapia ormonale sostitutiva. Nell’ambito delle cure, le tendenze sono così potenti che a volte nulla riesce a fermarle. Per i medici seguire una tendenza può essere come seguire il Pifferaio Magico: gli offre la migliore opportunità per andare d’accordo con i colleghi, tenersi stretto il posto di lavoro e dare speranze a pazienti che cercano risposte. Un equilibrio difficile. In una società che assegna più valore alla giovinezza che alla saggezza, per le donne è facile lasciarsi attrarre da pillole o creme in voga che promettono di essere fonte di giovinezza. Nemmeno quando la verità viene a galla si può fermare il treno dell’ormone.

A prescindere dalle argomentazioni o dal linguaggio allettante usato per promuovere la terapia ormonale bioidentica, la questione di fondo rimane la stessa: la menopausa è una fase naturale della vita e non ha bisogno di essere “curata”. Non vale la pena correre rischi seguendo una concezione azzardata che in passato ha causato danni tremendi.

Detto questo, se devi scegliere tra l’HRT e la BHRT e vuoi comunque provare una delle due, ti suggerisco di optare per una terapia ormonale bioidentica a base di farmaci preparati su misura per te. Assicurati di farti prescrivere la terapia da un bravo medico che abbia un approccio olistico e capace di regolare e bilanciare i dosaggi con competenza e precisione, e che consideri la terapia ormonale come un rimedio temporaneo per tamponare il problema e non come una soluzione a tempo indeterminato. In alternativa potresti scegliere di consultare un erborista, che potrà fornirti rimedi naturali per bilanciare lo squilibrio ormonale.

Esistono donne che non traggono alcun sollievo dall’HRT, ed esistono donne che non hanno alcun sollievo dalla BHRT. Da venticinque anni, ormai, vedo donne che hanno usato entrambe senza alcun risultato (se non un’accelerazione del processo di invecchiamento, nonostante le promesse di riportarle alla giovinezza) e ho visto centinaia di medici frustrati perché non riuscivano ad aiutare le pazienti a stare meglio. Il fatto è che nessuna delle due terapie affronta le vere cause dei disturbi erroneamente attribuiti alla menopausa. Quando le

donne sentono qualche miglioramento, è perché quei farmaci non vengono più prescritti da soli, ma affiancati da molti integratori e da una dieta ad hoc: è grazie agli integratori e alla dieta che le pazienti si sentono meglio.

Essendo steroidi, i farmaci di queste terapie agiscono da immunosoppressori. I sintomi di origine virale (che i medici non identificano come tali), per esempio le palpitazioni e le vampate, possono alleviarsi con la terapia ormonale bioidentica, inducendo tutti a credere che i farmaci stanno funzionando. E pensiamo alla secchezza vaginale, che a volte migliora con la BHRT. La secchezza vaginale è dovuta all'affaticamento surrenale, non alla menopausa o alla perimenopausa: è per questo che il disturbo può colpire anche donne di venti o trent'anni; gli steroidi della BHRT possono spingere le ghiandole surrenali a produrre continui getti di adrenalina, cosa che porta un temporaneo sollievo e che a lungo andare può causare difficoltà surrenali.

Sì, è possibile che esistano squilibri ormonali. Ma i sintomi che i medici attribuiscono alla menopausa non sono legati agli ormoni della riproduzione. Di solito sono legati agli ormoni della tiroide e delle ghiandole surrenali.

Le analisi del sangue, delle urine e della saliva non sono metodi precisi per determinare se il sistema ormonale di una donna è equilibrato; questi metodi sono fallibili e spesso molto approssimativi. Se la tiroide produce insufficienti quantità di ormoni (cioè quando insorge un ipotiroidismo), le ghiandole surrenali devono produrre adrenalina in abbondanza per compensarne la carenza. L'effetto distruttivo della sovrapproduzione di adrenalina compromette l'affidabilità e l'accuratezza delle analisi che mirano a scoprire i livelli di progesterone, di estrogeni e di testosterone.

Le oscillazioni della temperatura corporea, il gonfiore, le vertigini, le sudorazioni notturne, la stanchezza e altri disturbi elencati nel paragrafo precedente sono, nel complesso, sintomi recenti nella storia dell'umanità: colpiscono le donne da una sessantina d'anni a questa parte. Gli ormoni della riproduzione non sono la causa. C'è un quadro più ampio che viene trascurato. Non voglio rovinare la festa a nessuno, non voglio sollevare un polverone, e di certo non intendo accusare medici benintenzionati di perseguire fini diversi se non la cura delle loro pazienti. Tutti lavoriamo per lo stesso scopo: la salute delle donne. Tutti vogliamo che guariscano davvero. È per questo che riporto le informazioni che ritengo necessarie.

Sarebbe molto più facile ripetere le stesse congetture e gli stessi consigli già in circolazione. Ma, mettendomi una mano sulla coscienza, non posso farlo. L'unica cosa che mi consente di dormire sonni tranquilli è la certezza di aver ascoltato lo Spirito e di aver offerto alle persone reali risposte. Rivelare le

informazioni contenute in questo capitolo è per me necessario se ciò implica che posso proteggerti. Desidero supportare la tua salute, aiutarti a evitare malattie croniche, cancro e ictus, come ho fatto con molte donne in tutti questi anni. Desidero che tu viva fino a novanta o a cento anni. Desidero che tu sia libera e felice.

La tua vita è preziosa. La tua anima è preziosa. È fondamentale che ogni donna conosca la verità sulla menopausa: essendo informata, può scegliere tra diverse alternative e prendere decisioni consapevoli. Se non conosci la verità, come puoi giudicare cosa è meglio per te?

Le nostre scelte si riducono quando non ci vengono offerte le giuste alternative, le informazioni corrette e la verità. Si dice che abbiamo sempre la possibilità di scegliere, non è vero quando non ci vengono offerte tutte le alternative! Se la verità è nascosta in una cripta alla quale non hai accesso, o si è perduta nel passato ed è stata dimenticata, come puoi fare la scelta giusta?

I dettagli che spiego in questo capitolo servono proprio ad aprire la porta di quella cripta. Se anche una persona soltanto carpirà questi segreti che sono rimasti nascosti alle donne e li userà per tutelare la propria salute e sottrarsi all'imperativo di seguire la massa, allora almeno una persona potrà vivere una vita migliore.

COMPRENDERE LA MENOPAUSA OGGI

Il fatto che non esista alcun legame tra la menopausa e i sintomi che ho descritto nei paragrafi precedenti diventa sempre più evidente, poiché oggi i disturbi che colpiscono le donne sono diventati ancora più aggressivi. Invece di attendere decenni e manifestarsi a quaranta o cinquant'anni, alcuni ceppi virali e tossine scatenano i loro sintomi in donne di trenta o vent'anni, in certi casi anche durante l'adolescenza. Se anche negli anni Quaranta e nei primi anni Cinquanta quei misteriosi sintomi si fossero manifestati in donne di ogni età, forse i medici ci avrebbero pensato due volte prima di attribuirli alla menopausa. O forse le case farmaceutiche e i ricercatori avrebbero architettato un'altra strategia.

Perché i medici non riescono ancora a cogliere il nesso? Non riescono a spiegare perché una ragazza di diciott'anni abbia "sintomi da perimenopausa" o perché quegli stessi sintomi compaiano in una donna di venti o trent'anni. Eppure capita sempre più spesso anche a donne giovani di avere i sintomi che un tempo colpivano solo le quarantenni e le cinquantenni. Questi sintomi sono causati dal virus di Epstein-Barr, dai disturbi alla tiroide e da altre patologie: gli stessi che a cominciare dagli anni Cinquanta sono stati attribuiti agli squilibri

ormonali, alla perimenopausa e alla menopausa. Non è mai stata colpa della menopausa.

La diffusione degli stessi sintomi in donne più giovani lo rivela chiaramente. Anche se il fluoroscopio misura-scarpe e il DDT sono stati eliminati, le donne sono ancora circondate da un ambiente di tossine, pesticidi, diserbanti, metalli pesanti e altri agenti inquinanti tipici dell'era tecnologica; per di più, le vecchie tossine si sono tramandate di generazione in generazione e sono ancora dentro di noi. Al contempo, i veleni dell'era moderna stanno causando l'insorgere di epidemie di nuove forme di cancro, virus e batteri. Ma la verità è sepolta sotto l'ego, l'avidità, lo status e la stupidità.

Alle diciottenni i medici non prescrivono le terapie ormonali sostitutive o bioidentiche bensì le pillole anticoncezionali, che hanno un analogo effetto steroideo e perciò sopprimono i sintomi senza curare la causa. (Molto probabilmente, alle diciottenni di oggi verrà prescritta l'HRT in futuro. Capita già che a donne di trent'anni con sintomi di affaticamento surrenale o disturbi alla tiroide non riscontrabili con le analisi del sangue venga proposta la BHRT.)

Un'altra cosa importante da tenere presente è che il medico non può rilevare con precisione i livelli ormonali in presenza dei sintomi descritti prima, perché l'organismo è in scompiglio. Quando le ghiandole surrenali sono ipoattive anche il test risulta alterato, e l'interpretazione dei livelli di estrogeni e progesterone non sarà corretta. Milioni di donne con le ghiandole surrenali ipoattive ricevono diagnosi inattendibili.

Quando una donna intraprende la terapia ormonale bioidentica e ha dei miglioramenti, il merito viene attribuito alla terapia. Il più delle volte i medici che la consigliano hanno un approccio olistico e quindi, insieme alla terapia ormonale, raccomandano anche un'alimentazione più sana e una certa quantità di integratori per sopperire alle carenze. Ancora una volta, il miglioramento in realtà è dovuto allo stile di vita più salutare che la paziente ha adottato. Se avverti sintomi simili a quelli descritti in questo capitolo, dovresti scoprire ciò che li ha causati. Per farlo, ti sarà utile leggere gli altri capitoli del libro e i suggerimenti delle pagine seguenti. Meriti di liberarti dalla malattia. Meriti di riprendere in mano la tua vita.

COMPRENDERE LA SINDROME PREMESTRUALE

Sintomi come depressione, diarrea, gonfiore, ansia, insonnia, emicrania e sbalzi d'umore vengono spesso attribuiti alla sindrome premestruale. Non è corretto.

Questi sintomi, come quelli attribuiti alla menopausa, in realtà derivano da problemi di salute meno vistosi, per esempio sensibilità del sistema nervoso centrale, sindrome del colon irritabile, allergie alimentari o intossicazione da metalli pesanti. Si manifestano in questa particolare fase del ciclo femminile perché il processo mestruale assorbe l'80 per cento delle risorse del corpo; il restante 20 per cento non riesce a gestire i problemi di salute che normalmente il sistema immunitario tiene a bada. È un altro esempio di quanto le comunità mediche siano ancora lontane dal comprendere la salute femminile. Anziché accusare l'apparato riproduttivo delle donne, ritenendolo la causa delle sofferenze che subentrano in quella fase del mese, dovremmo guardare a lui come a un messaggero.

Se hai questo genere di disturbi e hai sempre pensato che fossero dovuti alla sindrome premestruale, usa questo libro come strumento per esplorare le possibili cause reali e per curarle. È la chiave per vivere il ciclo mestruale senza stress.

CURARE I SINTOMI ASSOCIATI ALLA SINDROME PREMESTRUALE, ALLA PERIMENOPAUSA, ALLA MENOPAUSA E ALLA POST MENOPAUSA

I sintomi elencati in questo capitolo, erroneamente imputati alla menopausa, sono così variegati che potrebbero derivare da quasi qualunque malattia. Tra le patologie figurano affaticamento surrenale, allergie alimentari, carico virale, disfunzioni del fegato e ipotiroidismo. Il quadro è molto più ampio dei semplici problemi ormonali. Questo paragrafo presenta una serie di erbe, integratori e alimenti che curano un'ampia gamma di virus, batteri, funghi e tossine, e *probabilmente* anche gli agenti patogeni all'origine dei tuoi sintomi. Inoltre offre erbe e integratori che aiutano a stabilizzare l'apparato genitale e gli ormoni della riproduzione, nel caso tu senta la necessità di un supporto in quest'ambito.

E tieni presente che l'alimentazione gioca un ruolo essenziale nel ridurre i sintomi qui descritti. Troverai altre informazioni per curare il tuo corpo e superare la malattia, nonché una spiegazione dettagliata sulle pratiche di disintossicazione, nella Parte IV, "Come puoi guarire finalmente".

Alimenti terapeutici

Se vuoi rafforzare il sistema immunitario e supportare l'apparato riproduttivo, cerca di introdurre nella tua dieta mirtilli selvatici, crema di sesamo, avocado, fagioli neri, asparagi, mele, spinaci, uva nera e cetrioli. Sono

cibi utili a vario titolo perché forniscono un apporto di antiossidanti, prevengono le vampate, contengono nutrienti fondamentali per rafforzare gli organi vitali, riducono le infiammazioni e mantengono l'equilibrio dei livelli ormonali.

Erbe e integratori per sintomi comuni

- Argento colloidale: uccide virus, batteri e altri microbi per contatto e supporta il sistema immunitario.
- Zinco: uccide i virus, rafforza il sistema immunitario e aiuta a proteggere il sistema endocrino.
- Radice di liquirizia: aiuta le ghiandole surrenali e contribuisce a riequilibrare i livelli di cortisolo e cortisone nel corpo.
- Lisina: limita la mobilità e la proliferazione dei virus.
- Vitamina B12 (sotto forma di metilcobalamina e/o adenosilcobalamina): rafforza il sistema nervoso centrale.
- Iodio nascente: stabilizza e fortifica la tiroide e il sistema endocrino.
- Ashwagandha (o ginseng indiano): rafforza le ghiandole surrenali e riequilibra la produzione di cortisolo.
- Estratto di orzo selvatico in polvere: depura il fegato, agevola la digestione e favorisce l'alcalinità.
- Foglie di ulivo: uccidono virus, batteri e funghi; inoltre agevolano la circolazione sanguigna.
- Monolaurina: uccide virus, batteri, funghi e altri microbi nocivi.
- Spirulina (preferibilmente hawaiana): apporta micronutrienti essenziali per rafforzare il sistema endocrino.
- Ginseng: sostiene le ghiandole surrenali.

Erbe e integratori per l'apparato riproduttivo

- Ortica: riduce le infiammazioni nell'apparato riproduttivo.
- Igname selvatico: aiuta a stabilizzare i livelli di estrogeni e progesterone.
- Bacche di schisandra: aiutano a far defluire dal corpo gli estrogeni in eccesso.
- Bacche di biancospino: supportano le ovaie.
- Bacche di agnocasto: aiutano a stabilizzare il ciclo mestruale (se sei ancora mestruata).

- Fiori di trifoglio rosso: aiutano a far defluire dagli organi gli ormoni superflui.
- Salvia: aiuta a proteggere la cervice da formazioni di cellule anomale.
- Acido folico: aiuta a ricostituire l'utero.
- Complesso vitaminico del gruppo B: aiuta a stabilizzare l'apparato riproduttivo e il sistema immunitario.
- Vitamina D3: agevola la circolazione del sangue e rafforza il sistema nervoso centrale.
- EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico): nutrono in profondità i tessuti degli organi riproduttivi; assicurati di acquistarne una versione di origine vegetale (non derivata dal pesce).

CASE HISTORY
Mai più notti insonni

Valerie ha quarantotto anni quando comincia a notare sintomi insoliti. Innanzi tutto ha difficoltà a dormire una notte intera; alle tre si sveglia e continua a rigirarsi nel letto fino alle cinque e mezza o alle sei, dopo a volte riesce ad appisolarsi. Comincia anche ad avere palpitazioni, vampate durante il giorno e sudorazione la notte, oltre a forti sbalzi d'umore. Nello studio di progettazione d'interni in cui lavora, si accorge di essere sgarbata e sbrigativa con la sua assistente e con i colleghi, e un giorno le capita di sentire la figlia Molly, di diciassette anni, lamentarsi al telefono con la sorella maggiore che frequenta l'università: "La mamma è diventata intrattabile. Sembra sempre arrabbiata ma ti giuro che io non ho fatto niente di male."

Valerie decide di fissare un appuntamento con il suo medico curante, il dottor Fitzgerald, che la visita e le prescrive delle analisi del sangue. Tutti i valori risultano nella norma, compresi i livelli degli ormoni tiroidei. Il medico è abbastanza certo che i sintomi siano un inizio di perimenopausa, così le prescrive un esame del quadro ormonale completo, da cui emergono lievi squilibri nei livelli di DHEA e testosterone, oltre a un calo di estrogeni e progesterone.

L'idea di sottoporsi a una terapia ormonale sostitutiva non convince Valerie. Ricorda che sua madre era stata male a causa della terapia negli anni Ottanta: sembrava fosse invecchiata di quindici anni in poco tempo. Il dottor Fitzgerald conosce bene la storia delle terapie ormonali e le assicura che le prescriverà una terapia ormonale bioidentica a base di farmaci su misura per lei. Valerie accetta di fare un tentativo, ma dopo aver cominciato la terapia non riscontra alcun miglioramento. Il dottor Fitzgerald apporta qualche ritocco alla prescrizione e le raccomanda di proseguire per altri tre mesi.

Pur avendo acconsentito, Valerie decide di consultare un altro medico per avere un secondo parere. Questi le consiglia dei farmaci per la tiroide, anche se i livelli di quegli ormoni erano nella norma. Valerie accetta di prendere questi farmaci per sei mesi ma, appena inizia ad assumerli, avverte nuovi sintomi, tra cui depressione e confusione mentale, oltre a un aggravamento dell'insonnia e a una maggiore frequenza delle palpitazioni.

A questo punto, un'amica le consiglia di consultare me. La prima cosa che emerge durante la lettura è che Valerie, in effetti, ha un problema alla tiroide, ma il farmaco non lo sta curando perché il problema è di origine virale. È il *virus* a causare spossatezza e confusione mentale. Sta sovraffaticando il fegato, ed è questa la causa dell'insonnia, delle vampate e della sudorazione notturna. Sta sottoponendo a una forte pressione il sistema nervoso centrale, ed è questo che altera l'emotività di Valerie. Inoltre i sottoprodotti del virus nel sangue hanno creato una sostanza, chiamata biofilm, che si è impigliata nella valvola mitralica e provoca le palpitazioni. È un tipico caso di carico virale scambiato per perimenopausa.

Valerie sospende subito la terapia ormonale sostitutiva bioidentica e i farmaci per la tiroide. Inizia invece a seguire una potente dieta antivirale – che prevede l'eliminazione di uova e latticini – e assume integratori per sopperire alla carenza di minerali, come lo iodio e lo zinco, che incide seriamente sulla sua salute.

Dopo un mese di questo regime, la sua salute migliora dell'80 per cento, e dopo tre mesi Valerie torna alla normalità. Il suo corpo è riuscito a guarire da sé perché abbiamo affrontato le cause primarie dei sintomi.

Troppo spesso i medici non sanno quali siano le cause alla radice di una malattia, e si lasciano prendere dalla moda delle terapie ormonali. Valerie ha deciso di ignorare le analisi del quadro ormonale e di valutare i risultati in base a come si sente. Lei e la sua famiglia adesso sono più felici.

CAPITOLO 16

La malattia di Lyme

Da molto tempo desideravo rivelare la verità sulla malattia di Lyme (detta anche borreliosi). Ma anche adesso, dopo aver aiutato molti pazienti a guarirne, sono riluttante a scrivere questo capitolo. Sono riluttante perché la malattia di Lyme si porta dietro un bagaglio molto pesante, pieno di teorie sbagliate, errori di valutazione e tendenze fuorvianti.

I concetti che sto per rivelare potrebbero suscitare polemiche. Non è il mio scopo. Io voglio solo che le persone comprendano che cos'è davvero la malattia di Lyme e come possono stare meglio. Ho lavorato e ho atteso con pazienza mentre insegnavo a terapisti e clienti questa malattia, nella speranza che la ricerca medica scoprisse la verità. Ma gli anni passano e le comunità mediche continuano a seguire false piste.

Nessuno può aspettare decenni per avere risposte sul proprio male.

Se la verità non viene a galla presto, prima che la malattia di Lyme si sviluppi ancora di più, probabilmente non avrà mai occasione di raggiungere le persone. Per come stanno adesso le cose, nei prossimi vent'anni chiunque abbia sintomi associati all'artrite reumatoide, alla sclerosi multipla, alla fibromialgia, alla stanchezza cronica, al virus di Epstein-Barr, all'affaticamento surrenale, ai disturbi intestinali o alle disfunzioni della tiroide sarà sottoposto al test della malattia di Lyme e, poiché gli strumenti sono fallibili, gli si dirà che ne è affetto.

Per farti un'idea della confusione che circonda la malattia di Lyme, immagina una palla di neve. Molti anni fa cominciò a rotolare giù da una montagna, diventando sempre più grande. Poi cominciò a travolgere alberi, animali selvatici, pali del telefono, cabine, tutto ciò che trovava sul suo cammino, acquistando sempre più velocità. Con uno slancio impetuoso e quasi inarrestabile, alimentato dall'ignoranza e dalla confusione, ha inghiottito medici benintenzionati e pazienti che soffrono dei suoi sintomi, e continua a farlo. Ora si tiene in equilibrio per abbattersi come una valanga sull'umanità. Per me, la cosa più facile sarebbe stare lontano dalla sua traiettoria. Ma non è così che lavoro.

Per il bene di milioni di individui che nei prossimi vent'anni potrebbero essere inghiottiti dalla follia che circonda la malattia di Lyme – i nostri figli e nuove generazioni di terapeuti, medici e guaritori che continueranno ad agire secondo ipotesi obsolete – devo fare tutto il possibile per prevenire la valanga.

In questo capitolo scoprirai la verità sulla malattia di Lyme e imparerai a proteggerti dalla sua trappola, la trappola del XXI secolo.

UNO SGUARDO INDIETRO

Facciamo un viaggio nel tempo e torniamo a un giorno del novembre 1975, quando il Dipartimento della salute dello Stato del Connecticut riportò per la prima volta "diversi casi di artrite nei bambini di Lyme". I bambini colpiti risiedevano infatti a Old Lyme, Lyme ed East Haddam, nel Connecticut: l'area che ha dato il nome alla malattia.[3]

Ricordiamoci della tecnologia dell'epoca: telefoni a disco appesi alle pareti delle cucine, nessuno strumento per messaggi vocali e la Sony stava appena lanciando sul mercato americano il primo videoregistratore. In ambito medico, ai bambini si toglievano le tonsille come fossero mele dall'albero, senza comprendere cosa stava dietro la tonsillite – anche oggi non c'è una reale comprensione clinica di cosa la provochi. Mentre la tecnologia ha fatto passi da gigante, i progressi riguardo alle malattie croniche e misteriose sono quasi nulli. I sintomi che i bambini e alcuni adulti dell'area di Lyme cominciarono a sviluppare – stanchezza cronica, cefalee, dolori articolari e così via – erano comparsi già da decenni nelle altre città del Connecticut, per non parlare di ogni stato del paese, ma per qualche motivo nell'area di Lyme la malattia fu trattata come qualcosa di nuovo e irriconoscibile. Medici, ricercatori e cittadini cercarono un colpevole e lo individuarono nella zecca dei cervi, perché un paziente riportò di aver visto una zecca poche settimane prima di ammalarsi. È come se un treno deragliasse per motivi sconosciuti e un passeggero riferisse di aver visto un cervo mangiare l'erba a cinquanta chilometri di distanza: gli indizi non portano a nulla in entrambi gli scenari. Ma anche se nessuno riusciva a spiegare *perché* una zecca dei cervi avrebbe dovuto provocare la malattia di Lyme, cominciò una caccia alle streghe in stile secentesco. Solo per via delle chiacchiere, tutti i cervidi e le loro zecche diventarono i bersagli.

Nel 1981 un entomologo annunciò di avere scoperto l'anello mancante: un batterio chiamato *Borrelia burgdorferi*, che le zecche trasmettevano agli umani pungendoli. L'entomologo fu elogiato per la sua scoperta, che portò a sviluppare una serie di test batteriologici mirati e di trattamenti per la malattia di Lyme.

Per le autorità mediche era la “chiave” perfetta. In ogni caso a nessuno piacevano le zecche, e la teoria di una malattia portata da questi parassiti si inseriva appieno in una “paura della natura” già presente nella società. Così, le autorità mediche ritennero di poter smettere di indagare per cercare la risposta.

Purtroppo, però, tutte queste “scoperte” erano sbagliate.

Ecco la verità che non sentirai altrove: la malattia di Lyme *non* è causata dalle zecche. E *non* è causata dal batterio chiamato *Borrelia burgdorferi*.

Se così fosse, quando cominciarono le ricerche, negli anni Settanta e Ottanta, i ricercatori avrebbero dovuto accorgersi che il problema era a livello nazionale, o globale. E se così fosse, oggi qualcuno dovrebbe svegliarsi e capire che centinaia di migliaia di persone entrate in contatto con una zecca dei cervi dovrebbero sviluppare la malattia di Lyme.

Per quanto riguarda la *Borrelia burgdorferi*, è un elemento naturale del nostro ambiente che vive in tutti gli esseri umani e in tutti gli animali del Pianeta, anche quelli completamente sani. La verità è che questo batterio non comporta rischi per la salute… e non ha alcun legame con la malattia di Lyme. Se una persona affetta dalla malattia di Lyme risulta positiva al test per la *Borrelia burgdorferi*, è un dato insignificante. Ciononostante, negli ultimi decenni quasi tutti gli sforzi delle comunità mediche per trovare metodi diagnostici e terapie per la malattia di Lyme si sono basati sulla falsa premessa che la patologia fosse causata dalle zecche e dal batterio.

Quando una teoria sbagliata comincia ad avere una vita propria, nessuno vuole ammettere l’errore o confutarla. È come costruire una casa sulla base di progetti disegnati male; magari un muratore si accorge che c’è un difetto nella progettazione, ma pensandoci bene preferisce non causare problemi né mettere a rischio il suo posto di lavoro. In questa situazione, a prescindere da quanto sono brave le maestranze e da quanto sono belle e intricate le decorazioni, al primo colpo di vento la casa crollerà.

Allo stesso modo, il fatto che negli anni Settanta e Ottanta le comunità mediche abbiano accettato quelle false premesse ha causato indicibili problemi ai pazienti, che non solo non vengono aiutati ma in molti casi subiscono gravi danni grazie a medici benintenzionati che agiscono sulla base di informazioni tragicamente inesatte.

Un’altra cosa che le comunità mediche ignorano è che i motivi per cui le persone avvertono i sintomi associati alla malattia di Lyme sono molteplici. La prima versione di questa patologia, che risale al 1901, provocava sintomi relativamente lievi. Ma da lì agli anni Cinquanta la malattia si è sviluppata in diversi ceppi e varietà. Poi si è evoluta in varietà ancora più aggressive, che

hanno portato ai sintomi della malattia di Lyme emersi negli anni Settanta.

A quell'epoca la malattia stava già compromettendo la vita di molte persone in ogni parte del mondo da quasi sessant'anni, anche se i sintomi venivano sempre attribuiti ad altre malattie o considerati semplicemente "misteriosi".

Quelle malattie esistono ancora e molte adesso hanno anche un nome, per esempio sindrome da stanchezza cronica, fibromialgia, virus di Epstein-Barr, sclerosi multipla, sclerosi laterale amiotrofica, disturbi della tiroide, lupus, morbo di Parkinson, morbo di Crohn, morbo di Addison e molti altri. Tuttavia esse causano ancora un forte sconcerto e spesso vengono diagnosticate come malattia di Lyme.

I SINTOMI DELLA MALATTIA DI LYME

La confusione sui sintomi è enorme. Siamo arrivati al punto che i sintomi di ogni malattia autoimmune o misteriosa trattata in questo libro o esistente ai giorni nostri vengono collegati alla malattia di Lyme.

Se consulti uno specialista della malattia di Lyme e hai *qualunque* sintomo, o persino una diagnosi, di sclerosi multipla, lupus, fibromialgia, artrite reumatoide, stanchezza cronica o encefalomielite mialgica – parliamo di una spossatezza lieve o estrema e/o persistente; dolori muscolari, debolezza, contrazioni o spasmi; irrequietezza alle gambe; confusione mentale; dolori o gonfiori agli arti; formicolio alle mani e ai piedi – potresti sentirti diagnosticare la malattia di Lyme a prescindere dai risultati delle analisi. Ma se consulti un medico che non si occupa esclusivamente di questa malattia, potresti ricevere una diagnosi completamente diversa. Tutto dipende dall'ambito a cui il medico rivolge il suo interesse e la sua attenzione.

Spesso dico ai miei clienti che consultare uno specialista della malattia di Lyme è come andare in un negozio di scope senza tenere conto del fatto che in quel negozio si vendono solo scope. Puoi dire al commesso che ti servono articoli per pulire le piastrelle della doccia, togliere le macchie di sugo dalla cucina ed eliminare gli aloni dalle finestre del soggiorno. Il fatto che il prodotto venduto in negozio non possa svolgere queste operazioni non conta: uscirai dal negozio con una scopa.

CHE COS'È *DAVVERO* LA MALATTIA DI LYME

Come ho accennato, in origine le comunità mediche credevano che la malattia di Lyme fosse causata da un batterio chiamato *Borrelia burgdorferi*

trasmesso dalla puntura delle zecche dei cervi. Di recente i medici e i ricercatori hanno cominciato a capire che forse per oltre trent'anni la scienza si è concentrata sul batterio sbagliato. Ora i pazienti sentono parlare di altri microbi, come la *Bartonella* e il microscopico parassita chiamato *Babesia*. E ai nuovi pazienti non si parla dei lunghi anni passati a imputare la *Borrelia* e delle trappole incontrate lungo il cammino. I nuovi pazienti non hanno il beneficio di questa prospettiva.

Tra l'altro, è bene che tu sappia che la *Bartonella* e la *Babesia* sono anch'esse innocue e sono presenti nell'organismo di molti di noi. Sono anch'esse "prodotti civetta" di teorie che promettono risposte ma offrono solo congetture. Nel caso che te lo stia chiedendo, la *Bartonella* e la *Babesia* non sono ancora state rinvenute in una zecca.

La verità è che la malattia di Lyme non è causata da zecche, parassiti o batteri. La malattia di Lyme è di origine *virale*, non batterica o parassitaria. Quando le comunità mediche apriranno finalmente gli occhi su questa verità, i pazienti avranno una speranza.

La vera causa di quella che viene definita malattia di Lyme varia da individuo a individuo. Le persone affette da differenti varianti dell'Epstein-Barr possono avere i sintomi della malattia di Lyme, per esempio chi ha l'HHV-6 (Herpesvirus umano 6) e i suoi vari ceppi. Le persone che hanno un ceppo qualunque dell'herpes zoster possono manifestare i sintomi di Lyme, e le varietà che non generano eruzioni possono essere le più aggressive, con sintomi come l'infiammazione cerebrale e altre forme di indebolimento del sistema nervoso centrale. Lo stesso vale per altri virus. In molti casi, le analisi del sangue condotte su pazienti che soffrono della malattia di Lyme risultano positive anche al virus di Epstein-Barr o al citomegalovirus, e molti altri sono affetti da virus che non emergono nemmeno dalle analisi. Tutte le varietà più aggressive di questi virus possono essere la causa primaria dei sintomi attribuiti alla malattia di Lyme. Tutti i virus che ho elencato appartengono alla famiglia degli herpes e possono provocare febbre, cefalea, dolori articolari, dolori muscolari, affaticamento, dolore al collo, nevralgie, palpitazioni, quasi tutti i sintomi neurologici e/o altri sintomi che i medici imputano alla cosiddetta malattia di Lyme. Questi disturbi possono compromettere gravemente la qualità della vita e comportano seri problemi se non vengono trattati nel modo giusto.

Anche se stai avvertendo i sintomi di una di queste infezioni virali, puoi evitare di sviluppare una malattia del mistero a cui sarà applicata l'etichetta di "malattia di Lyme" tenendo il virus allo stato di latenza. E se già soffri di sintomi più severi etichettati come "malattia di Lyme", hai comunque la possibilità di

combattere e superare la malattia.

COME SI SCATENA LA MALATTIA DI LYME

Se sei all'inizio di un'infezione virale e il tuo sistema immunitario è insolitamente debole, sviluppare i sintomi di Lyme è questione di giorni. Di solito, però, prima di scatenarsi il virus rimane nell'organismo per anni – a volte anche decenni – senza che tu te ne accorga.

Molti virus di cui abbiamo parlato tendono a nascondersi nel fegato, nella milza, nell'intestino tenue, nei gangli del sistema nervoso centrale o in altre aree in cui non può essere intercettato dal sistema immunitario. Un virus può restare dormiente a lungo fino a che un trauma fisico, un evento dal forte impatto emotivo, un'alimentazione scorretta o altri fattori scatenanti (di cui leggerai fra poco) ti indeboliscono e/o creano un ambiente che lo rafforza. Allora il virus comincia a infiammare il sistema nervoso centrale, indebolendo ulteriormente la capacità difensiva del sistema immunitario.

Per esempio, l'accumulo nell'organismo di una certa quantità di metalli pesanti come il mercurio ti avvelena e compromette il tuo sistema immunitario. Allo stesso tempo, il virus che ha causato i sintomi della malattia di Lyme *adora* le tossine dei metalli pesanti: sono il suo alimento favorito e lo rendono più forte. Questo doppio fattore scatenante induce il virus a destarsi dalla latenza e a sviluppare il suo "esercito" di cellule virali.

Un altro esempio: se sei colpito da un lutto in famiglia, lo stress e le emozioni dolorose abbassano le tue difese immunitarie. Allo stesso tempo, possono indurre le ghiandole surrenali a produrre ormoni, che sono un altro alimento gradito al virus. Un forte stress è perciò un fattore scatenante molto diffuso per la malattia di Lyme.

Le punture di zecche sono *in fondo* alla lista dei fattori scatenanti – *non* cause – più comuni della malattia di Lyme, poiché riguardano meno dello 0,5 per cento dei casi.

Inoltre è opportuno sottolineare che lo stato di salute generale può incidere in larga misura. Se due persone hanno lo stesso tipo di infezione virale e sono colpite dallo stesso fattore scatenante, la persona che si alimenta in modo corretto, svolge una regolare attività fisica e dorme a sufficienza probabilmente non si indebolirà al punto tale da attivare il virus, mentre quella che si prende scarsa cura di sé potrebbe sviluppare rapidamente i sintomi della malattia di Lyme.

Milioni di persone nel mondo sviluppano i sintomi della malattia di Lyme in

seguito ai fattori scatenanti elencati qui sotto (in ordine di prevalenza). Tutti questi fattori possono farti vagare da un medico all'altro per poi approdare da uno specialista della malattia Lyme che, a prescindere dai risultati delle analisi, potrebbe diagnosticarti la malattia di Lyme senza nemmeno capire cosa sia.

I fattori scatenanti più comuni

Le sostanze e le circostanze qui elencate non causano la malattia di Lyme. Piuttosto, possono *scatenare* virus già latenti nel corpo che si manifestano con sintomi che le comunità mediche chiamano complessivamente "malattia di Lyme". I fattori scatenanti sono elencati in ordine di prevalenza, con i più comuni in cima e i più rari in fondo.

1. Muffa: se in ufficio o a casa è presente della muffa, inali i funghi per molte ore al giorno; questo può logorare il tuo sistema immunitario fino a farlo crollare.
2. Otturazioni dentali a base di mercurio: se hai vecchie otturazioni dentali a base di mercurio (chiamate anche otturazioni in amalgama d'argento), un dentista benintenzionato potrebbe decidere di rimuoverle tutte insieme per la tua sicurezza. Ma sarebbe un errore. Significa un forte stress per il sistema immunitario e bisognerebbe trattarle una alla volta, perché il mercurio tende a stabilizzarsi restando dov'è, mentre è molto probabile che il processo di rimozione finisca col disperdere il mercurio tossico nel sangue.
3. Mercurio in altre forme: da qualunque fonte provenga, il mercurio è velenoso. Per esempio, il consumo frequente di pesce, specialmente se di grossa taglia, come il tonno e il pescespada, che tendono a contenere grandi quantità di mercurio, può portare il sistema immunitario oltre il punto di rottura e scatenare un'infezione virale. Stai sempre attento all'esposizione al mercurio. Anche oggi siamo vulnerabili al contatto con questa sostanza, specialmente in campo medico. Fai delle ricerche e interrogati su quello che viene offerto a te, ai tuoi figli e al resto della tua famiglia.
4. Pesticidi e diserbanti: se nel tuo giardino sono presenti questi veleni, o se abiti vicino a una fattoria, a un parco o a un campo in cui vengono spruzzati spesso, inali inavvertitamente le loro esalazioni ogni giorno. Queste sostanze danneggiano il tuo organismo e al contempo nutrono il virus con tossine che lo rafforzano.
5. Insetticidi in casa: gli insetticidi di ogni genere – sostanze che uccidono

gli insetti volanti, le formiche, le blatte e così via – finiscono per avvelenare anche te e inoltre alimentano il virus che ti sta infettando.

6. Lutto in famiglia: il trauma emotivo per la perdita di una persona cara indebolisce il sistema immunitario e rafforza il virus, che si nutre degli ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali sull'onda delle "emozioni negative".
7. Cuore infranto: il tradimento della persona amata, una separazione inattesa, un divorzio spinoso o altri eventi che causano analoghi traumi emotivi sono ordinari fattori scatenanti per le infezioni virali.
8. Accudire un familiare malato: anche in questo caso, il trauma emotivo indebolisce il sistema immunitario e rafforza il virus.
9. Puntura di ragno: le punture dei ragni sono fattori scatenanti più diffusi delle punture di zecche: sono responsabili dei sintomi della malattia di Lyme nel 5 per cento circa dei casi contemplati in questo elenco. Se il veleno del ragno penetra nella cute, può scatenare un'infezione che indebolisce il sistema immunitario; circa una volta su cinque provoca anche eruzioni rosse "a occhio di toro".
10. Puntura d'ape: come quelle dei ragni, le punture delle api sono fattori scatenanti più diffusi delle punture di zecche: anche loro sono responsabili dei sintomi della malattia di Lyme nel 5 per cento circa dei casi contemplati in questo elenco. Se una parte del pungiglione rimane nella cute, può scatenare un'infezione che indebolisce il sistema immunitario. Circa una volta su cinque, la puntura provoca anche eruzioni rosse "a occhio di toro".
11. Farmaci "graditi ai virus": i virus proliferano con gli antibiotici, che al contempo indeboliscono il sistema immunitario. Anche le benzodiazepine provocano un effetto analogo. Se sospetti di avere un'infezione virale, consulta il tuo medico e riconsidera insieme a lui le cure farmacologiche che ti ha prescritto.
12. Consumo prolungato di farmaci: anche se in dosi moderate un farmaco può essere necessario, assumerlo troppo a lungo può generare un dissesto del sistema immunitario, aprendo le porte a un attacco virale. Lo stesso accade quando diversi medici ti prescrivono farmaci differenti, che possono combinarsi in un cocktail letale per il sistema immunitario.
13. Abuso di droghe: le droghe illegali che contengono tossine possono compromettere il sistema immunitario e alimentare un'infezione virale.

14. Stress finanziario: la preoccupazione di perdere il lavoro, di non riuscire a pagare le bollette e magari di non avere più un tetto può scatenare una serie di emozioni negative molto forti – tra cui la paura del fallimento, la paura di morire, la perdita dell'immagine che hai di te, lo stress e la vergogna – che possono indebolire il sistema immunitario impedendogli di difenderti da un'infezione virale.
15. Lesioni fisiche: se subisci una distorsione alla caviglia, sei coinvolto in un incidente o riporti qualche altra lesione fisica, l'evento può indebolire il tuo corpo e incoraggiare il virus ad aggredire. Questo è doppiamente vero se per riparare la lesione devi sottoporti a un intervento chirurgico, poiché di solito vengono somministrati antibiotici.
16. Nuotate estive: quando l'acqua è tiepida, nei laghi e lungo le rive del mare possono accumularsi alghe rosse. La carenza di ossigeno che esse creano incoraggia la proliferazione di batteri, che possono indebolire il tuo sistema immunitario e indurre un virus a uscire dallo stato di latenza.
17. Scarichi: i metalli pesanti e altre tossine possono defluire dai terreni delle discariche e riversarsi nei laghi e nei corsi d'acqua, specialmente con il clima caldo estivo. Nuotando in queste acque ti esponi alle tossine, che compromettono la capacità del sistema immunitario di combattere le infezioni virali.
18. Pulizia professionale di tappeti e moquette: i professionisti della pulizia di tappeti e moquette usano sostanze chimiche altamente tossiche; in più, molti tappeti contengono già delle tossine, perciò la "pulitura" aggiunge veleni a quelli già presenti. Se stai molto tempo al chiuso, respiri quotidianamente le esalazioni di queste tossine per gran parte della giornata e i veleni possono indebolire il tuo sistema immunitario e al contempo alimentare il virus. Per evitarlo, premurati di acquistare tappeti e moquette "verdi" e/o rivolgiti a servizi di pulizia moderni ed ecologici; ma anche i prodotti ecologici sono discutibili. Se sei molto sensibile, considera di rimuovere tappeti e moquette dal tuo ambiente.
19. Vernice fresca: la maggior parte delle vernici riempie l'aria di esalazioni tossiche. Se l'ambiente della tua casa o del tuo ufficio non è sufficientemente aerato, le esalazioni rischiano di indebolire il tuo sistema immunitario e scatenare un'infezione virale.
20. Insonnia: i disturbi del sonno provocano un dissesto nel corpo che con l'andare del tempo può scatenare un'infezione virale.
21. Punture di zecca: le comunità mediche sbagliano a credere che le punture

> di zecca causino la malattia di Lyme; la verità è che possono scatenare alcuni dei suoi sintomi. Come le punture dei ragni e delle api, una puntura che lascia parte dell'insetto nella cute può generare un'infezione, che a sua volta indebolisce il sistema immunitario. E se hai un virus latente e il tempismo è perfetto, una puntura è sufficiente a scatenare un'infezione. L'infezione non ha nulla a che fare con la *Borrelia burgdorferi*: non è lei la responsabile. Lo ripeto: contrariamente a quanto si crede, la puntura è l'ultimo fattore scatenante di questo elenco, responsabile di meno dello 0,5 per cento dei casi di malattia di Lyme.

Anche quando il virus dormiente viene risvegliato da uno di questi fattori, può impiegare tempo prima di completare la sua preparazione alla guerra – per esempio sviluppando un esercito di cellule "soldato" – e lanciare il suo primo assalto. Nessuno di essi può trasmetterti i virus che causano i sintomi della malattia di Lyme, né trasmetterti i vari batteri che vengono erroneamente associati a questa malattia.

Se soffri della patologia che i medici definiscono malattia di Lyme, è probabile che tu abbia covato un virus nel tuo corpo per anni prima di ammalarti. C'è un settantacinque per cento di probabilità che a scatenarlo siano stati uno o più fattori elencati qui sopra, intervenuti in un periodo che va da tre mesi a un anno prima della comparsa dei sintomi.

GLI ANTIBIOTICI

La convinzione che la malattia di Lyme sia causata da batteri (o da parassiti, secondo l'ipotesi recente) è uno dei più grandi errori nella storia della medicina moderna, che ha impedito a diverse generazioni affette da infezioni virali di ricevere le cure di cui avevano bisogno. Io la definisco "la trappola di Lyme".

Di solito, per curare la malattia i medici prescrivono degli antibiotici, perché mirano a distruggere la *Borrelia burgdorferi* e altri batteri come la *Bartonella*, o parassiti come la *Babesia*, che in realtà non hanno nulla a che fare con la malattia di Lyme e non rappresentano una minaccia per la salute. La *Borrelia*, la *Bartonella* e la *Babesia* non attaccano il sistema nervoso centrale, e i sintomi di un'infiammazione al sistema nervoso centrale sono il problema numero uno tra i pazienti che soffrono della malattia di Lyme. Fino a quando le comunità mediche non capiranno questa verità, continueranno a prescrivere antibiotici che non daranno alcun risultato positivo e creeranno ulteriori danni all'organismo. L'uso di antibiotici non è solo inefficace. È anche pericoloso.

Le categorie più potenti di antibiotici infliggono ai pazienti un duplice colpo, e siccome di solito i pazienti che soffrono della malattia di Lyme hanno infiammazioni neurologiche dovute a virus della famiglia degli herpes, questi antibiotici logorano i nervi. Alcuni medici ritengono erroneamente che i dolori e gli altri sintomi sperimentati dal malato con l'assunzione di antibiotici siano indicatori di un qualche progresso, ovvero segnalino una benefica *reazione di Herxheimer*: la morte dei batteri e la disintossicazione del corpo. In realtà i sintomi indicano che sta succedendo qualcosa di sbagliato.

Gli antibiotici tendono a uccidere *tutti* i batteri, non solo quelli nocivi. I batteri benefici dell'apparato intestinale sono fondamentali per la salute, perciò la loro distruzione può indebolire gravemente il sistema immunitario e compromettere la digestione. Se un medico ti somministra antibiotici aggressivi per due settimane o più, anche se assumi probiotici ogni giorno il tuo intestino impiegherà un anno per rimettersi in sesto. In alcune persone l'intestino non riesce più a riprendersi, anche se l'antibiotico è somministrato per endovena. (Per approfondimenti sulla salute dell'apparato gastrointestinale, vedi il Capitolo 17.)

I virus che causano la malattia di Lyme *amano* gli antibiotici. E quelli aggressivi sono come il latte materno per un neonato: lo rendono più forte e ne favoriscono la crescita.

Poiché il sistema immunitario è l'unico nemico naturale dell'infezione virale che causa i sintomi di Lyme, prendere antibiotici che compromettono il sistema immunitario e rinvigoriscono il virus è come cercare di spegnere un incendio gettando benzina sul fuoco. Eppure è proprio questo il rimedio con cui i medici hanno sempre trattato la malattia di Lyme. Dosi massicce di antibiotici aggressivi possono trasformare un caso relativamente lieve della malattia di Lyme in una grave crisi per la salute… che nel tempo può diventare pericolosa. Tragicamente, accade tutti i giorni.

Gli specialisti della malattia di Lyme che seguono i metodi della medicina integrativa ora cominciano a capire i danni causati dagli antibiotici negli ultimi quarant'anni, e per trattare la malattia hanno iniziato a ridurre le dosi di antibiotici e a integrarli con un supporto nutrizionale naturale, compresa la somministrazione di vitamine per endovena. Prima di assegnargli una medaglia per questa scoperta, dobbiamo riconoscere che la medicina è ancora lontana dal comprendere che gli antibiotici *non* servono perché la malattia di Lyme è di origine virale. Anche una terapia alternativa molto diffusa come la radiazione ultravioletta del sangue non aiuta, perché si fonda sull'errata convinzione che il problema sia causato da batteri e che abbia origine nel sangue. Di fatto, i virus

che causano la malattia di Lyme colpiscono per lo più il sistema nervoso e non scatenano i sintomi di Lyme quando risiedono nel sangue. Solo quando intaccano gli organi e il sistema nervoso centrale possono dare problemi.

Fino a quando i medici crederanno che i sintomi di Lyme siano di origine batterica, vagheranno in mare nella nebbia inseguendo una nave fantasma, a spese di molti pazienti, potenzialmente milioni. È opportuno sottolineare che i virus che provocano la malattia di Lyme possono essere accompagnati da diversi cofattori, che includono lo streptococco A e B, l'*Escherichia coli*, il *Mycoplasma pneumoniae*, l'*Helicobacter pylori* e/o la *Chlamydophila pneumoniae*, oltre a muffe tossiche e alla candida. La *Bartonella* e la *Babesia*, che di recente sono state accusate di causare la malattia di Lyme, in realtà non sono più nocive della candida, ma sono anch'esse dei cofattori.

Tieni presente che questi cofattori *non* creano i sintomi della malattia di Lyme. Per comprendere come le comunità mediche li scambiano per cause, immagina due eserciti in battaglia, con il primo esercito (le comunità mediche) che rincorre l'altro in ritirata (i batteri). Quando il primo gruppo di soldati di fanteria raggiunge le truppe e le accerchia da tutti i lati, scopre che quelle che vedeva in lontananza non erano baionette ma pennoni, trombe e bacchette di tamburi. I soldati avevano perseguito le persone sbagliate. Per tutto questo tempo avevano creduto di inseguire truppe nemiche ma si trattava solo di una banda della fanteria. Allo stesso modo, le comunità mediche stanno dando la caccia ai messaggeri (i batteri), mentre i veri nemici (i virus) passano inosservati.

I danni peggiori sono causati dal fatto che le infezioni virali non vengono individuate o, se scoperte, vengono accantonate come un problema di secondo piano. Ma i cofattori non sono una minaccia.

Per di più, i particolari batteri che possono essere cofattori dei virus nello sviluppo della malattia di Lyme di solito sono resistenti agli antibiotici e diventano sempre più resistenti con l'andare del tempo. Se hai i sintomi della malattia di Lyme, dovresti evitare a maggior ragione l'uso degli antibiotici.

C'è un'unica eccezione a questa regola: usare antibiotici poco aggressivi. Per esempio, quando si verifica un'infezione alla pelle provocata da una puntura di ragno, d'ape o di zecca che lascia una parte dell'insetto nella pelle, il corpo combatte l'infezione creando un'eruzione rossa a "occhio di toro" intorno all'area (quest'eruzione è oggetto del peggiore fraintendimento riguardo alla malattia di Lyme). In questa situazione, prendere un antibiotico poco aggressivo può andare bene; i rischi a lungo termine dell'antibiotico sono inferiori ai rischi a breve termine dell'infezione. Ma è necessario chiarire una cosa: l'infezione di per sé non è la malattia di Lyme. E non è causata dalla *Borrelia burgdorferi*. Le

eruzioni “a occhio di toro” sono solo segnali di normali infezioni da stafilococco che insorgono quando restano dei detriti sotto la pelle a causa di una puntura. Per la cronaca, in un’eruzione “a occhio di toro” non si sono mai trovate tracce o colture di *Borrelia*, né di *Babesia* o *Bartonella*.

GLI ATTUALI STRUMENTI DIAGNOSTICI

Sono due i principali esami utilizzati dalle comunità mediche per diagnosticare la malattia di Lyme: il *saggio di immunoassorbimento enzimatico* (ELISA), che mira a individuare gli anticorpi del batterio *Borrelia burgdorferi*, e l’*immunorivelazione* (o western blot), per individuare gli anticorpi di diverse proteine della *Borrelia burgdorferi*. Entrambi vengono utilizzati sulla base della falsa premessa che sia quest’ultima a causare i sintomi della malattia di Lyme… cosa che non è. Perciò capita che un paziente abbia la malattia di Lyme ma i test diano esito negativo.

Nei laboratori più avanzati i ricercatori hanno cominciato a capire che questi test non hanno mai funzionato. Ma pur cercando di elaborare esami più efficaci, continuano ad agire sulla base della falsa premessa che la malattia di Lyme sia causata da batteri e/o parassiti. Riprendendo la similitudine del progetto architettonico, è come cercare di costruire una nuova casa con il vecchio progetto senza rettificare i gravi errori della sua concezione originaria.

Se di recente ti è stata diagnosticata la malattia di Lyme da un medico che pratica la medicina integrativa o funzionale, è probabile che il medico ti abbia detto che non si affida più all’ELISA o all’immunorivelazione. Forse ti avrà detto: “Facciamo fare le analisi in un laboratorio più avanzato.” Quando sono arrivati i risultati, ti avrà spiegato che i tuoi valori indicano la presenza di anticorpi o che sono emersi esiti parzialmente positivi per batteri come la *Bartonella* e parassiti come la *Babesia* (se hai un’influenza, un’infezione da streptococco, il virus di Epstein-Barr o la candida, è probabile che gli esiti positivi del test siano falsati).

È un modo scaltro per nascondere il fatto che per decenni i pazienti sono stati ingannati, perché le comunità mediche inseguivano il sospetto sbagliato. E tuttora non capiscono che le nuove piste che vedono imputate la *Bartonella* e la *Babesia* non sono dei veri progressi, perché si fondano sulle stesse false premesse della pista precedente. Invece di comprendere che batteri e parassiti sono solo dei cofattori innocui della malattia, continuano a considerarli colpevoli.

E poiché capita assai di rado che un paziente affetto dalla malattia di Lyme

sia stato davvero punto da una zecca, adesso i medici raccontano che la malattia può derivare da una zanzara, un tafano o una mosca dei cervi che potrebbe aver punto il paziente anni prima. C'è una vaga possibilità che la puntura di una mosca dei cervi o di un tafano possa scatenare il virus latente e far emergere i sintomi, proprio come le punture di altri insetti già menzionati. Ma indicare questi insetti come le vere cause della malattia di Lyme significa seguire la vecchia teoria sbagliata e fomentare ulteriormente la paura della natura. Non è affatto più progredito che accusare le zecche.

L'unico aspetto positivo di questi recenti sviluppi è che le comunità mediche stanno ampliando la visuale per scoprire le cause della malattia di Lyme. Cominciano a capire che la causa non è una sola e che quella della *Borrelia burgdorferi* era una falsa ipotesi. Però continuano a cercare nella direzione sbagliata. Prevedo che nei prossimi anni continueranno ad accusare altri batteri e che i veri colpevoli – i virus – saranno ignorati.

E se sei affetto dalla malattia di Lyme pensi di poter aspettare vent'anni prima che i ricercatori scoprano la vera causa?

La verità è che le comunità mediche non hanno ancora scoperto neanche i veri cofattori della malattia di Lyme. E nel caso della *Babesia* e della *Bartonella* – a parte il fatto di non comprendere che la loro incidenza sulla malattia è minima – esistono molteplici problemi nei metodi diagnostici.

Innanzi tutto, una persona può avere un'infezione virale che causa i sintomi della malattia di Lyme ma non questi cofattori, quindi i risultati delle analisi saranno negativi. Inoltre, i cofattori possono essere presenti nell'organismo ma le analisi – tutt'altro che infallibili – non li rilevano, e anche in questo caso i risultati saranno negativi.

Ma il problema principale è che la *Babesia* e la *Bartonella* (di per sé innocue) si trovano nell'organismo del 60 per cento degli americani. Di conseguenza può capitare che gli esiti delle analisi siano positivi anche in un soggetto perfettamente sano. Dal momento che le analisi spesso danno risultati negativi a chi ha i sintomi di Lyme e risultati positivi a chi non li ha, si deduce che non sono molto utili.

Se sottoponi cento persone sane ai test più innovativi e più avanzati per la malattia di Lyme presso i migliori laboratori, vedrai che nel 50 per cento dei casi risulteranno positive; i valori di quei cinquanta e più soggetti indicheranno la presenza di anticorpi per batteri che secondo le comunità mediche provocano la malattia di Lyme.

Il modo più efficace per determinare se hai un'infezione virale che causa i sintomi di Lyme è focalizzarti sulla tua storia personale e sui tuoi sintomi. Se hai

sperimentato uno dei fattori più comuni che scatenano l'infezione virale; *e al contempo* hai sintomi di origine virale come contrazioni, spasmi, affaticamento, confusione mentale, difficoltà mnemoniche, dolori articolari, nevralgie e altri sintomi neurologici; *e al contempo* hai escluso che i tuoi disturbi derivino da altre possibili cause, allora è probabile che tu abbia un virus che ha prodotto i sintomi della malattia di Lyme. Come ho detto, è verosimile che sia uno dei molti ceppi della famiglia degli herpes, come l'herpes zoster, l'HHV-6, il virus di Epstein-Barr o il citomegalovirus.

Tutti questi virus possono dare falsi risultati positivi nelle nuove e progredite analisi di laboratorio congegnate per diagnosticare la malattia di Lyme. I virus creano sottoprodotti, detriti, un biofilm virale e le famose spirochete (erroneamente ritenute batteri, in realtà sono involucri virali), che ingannano il fallibile sistema diagnostico dando l'impressione che la malattia del paziente sia di origine batterica.

I laboratori che eseguono le analisi del sangue sono come qualunque azienda: fanno affari. Vogliono restare a galla, proteggere la loro fonte di introiti e quindi, in qualche misura, le loro motivazioni sono dettate da una prospettiva orientata al profitto. Non possiamo fidarci di chi dice che i nuovi test offrono verità assolute. E c'è troppa distanza tra i laboratori che eseguono le analisi e i medici che le prescrivono: spesso ai medici non viene detto come sono emersi quei risultati. Tienilo a mente e presta attenzione alle "verità" a cui credi.

Se hai assunto degli antibiotici che ti hanno provocato una reazione virale, oppure non li hai assunti ma avverti alcuni sintomi descritti in questo capitolo, hai molte probabilità di recuperare la tua salute seguendo con pazienza e con scrupolo le indicazioni del prossimo paragrafo. Col tempo riuscirai a distruggere il 90 per cento o più delle cellule del virus, consentendo al tuo sistema immunitario di riportare il virus allo stato latente, quasi comatoso… e liberarti della malattia di Lyme.

CURARE LA MALATTIA DI LYME

Quando i sintomi della malattia di Lyme si cronicizzano impedendo alle persone di vivere, l'effetto può essere devastante. Molti pazienti consultano parecchi medici e non ricevono alcuna risposta, o si sentono diagnosticare malattie come la sclerosi multipla, la fibromialgia, l'artrite reumatoide, la sindrome di Sjögren, l'emicrania, il lupus, la sindrome da stanchezza cronica e/o l'encefalomielite mialgica. Quando uno di questi pazienti alla fine si rivolge a uno specialista della malattia di Lyme, sentirsi diagnosticare questa malattia può

essere un sollievo, come se finalmente il mistero fosse stato svelato.

Ogni anno, solo negli Stati Uniti, oltre cinquecentomila individui con i sintomi di quella che in realtà è un'infezione virale vengono curati come se la loro malattia fosse di origine batterica e ricevono l'etichetta della malattia di Lyme. Questa sta diventando una delle patologie più gravemente fraintese del nostro tempo, e poiché prende slancio, in futuro diventerà la diagnosi più diffusa. Pazienti e medici saranno irresistibilmente attratti dalle conferme che questa etichetta sembra offrire, anche se non ha alcun senso. "Malattia di Lyme" rimarrà un'etichetta per una malattia del mistero che è dovuta a un'infezione virale ma nessuno lo sa. L'etichetta non è una risposta alle tue sofferenze; potresti sostituire "Lyme" con qualunque altro nome. Dato che la definizione non nasce da una comprensione del problema, potresti anche chiamarla *malattia del formaggio* o *malattia del non mi sento bene*.

Come abbiamo visto in questo capitolo, è fondamentale capire quali sono le vere cause dei sintomi di Lyme per proteggere te e i tuoi cari dalla trappola di Lyme.

Se oggi hai quarant'anni, quando la medicina ufficiale comincerà a capire i suoi errori nella concezione e nelle cure di questa malattia, nella migliore delle ipotesi ne avrai sessantacinque o settanta. Ma se segui i consigli esposti in questo paragrafo quotidianamente, con la massima costanza, puoi costringere il virus a tornare allo stato latente e renderlo inoffensivo.

La durata del processo di guarigione dipende da diversi fattori, come il livello di aggressività del ceppo virale che ti ha colpito, se hai assunto antibiotici di recente, se vivi in un ambiente sano o sei esposto a tossine che possono scatenare e alimentare il virus, se sei allo stadio iniziale o a uno stadio avanzato della malattia. In termini approssimativi, il processo richiede da sei mesi a due anni per essere pienamente efficace.

E non fermarti alle raccomandazioni di questo capitolo. Leggi anche la Parte IV, "Come puoi guarire finalmente", dove troverai spiegazioni approfondite sulla disintossicazione dai metalli pesanti e su tutto ciò di cui hai bisogno per guarire dai sintomi di Lyme. Tutte le informazioni che ti servono per liberarti dalla trappola di Lyme – o per evitare di caderci – sono in questo libro.

Tu hai la capacità di guarire. Il tuo corpo *vuole* veramente guarire e vuole stare bene. Se dai al tuo corpo ciò che gli serve ed elimini il superfluo, puoi attingere al tuo innato potere di guarigione e ristabilirti.

Alimenti terapeutici

Alcuni cibi possono aiutare il tuo corpo a difendersi o a guarire dai virus che

si nascondono dietro la malattia di Lyme. Anice stellato, asparagi, mirtilli selvatici, ravanelli, sedano, cannella, aglio, albicocche e cipolle sono tra i migliori alimenti da introdurre nella dieta perché aiutano a vario titolo a uccidere le cellule virali, disintossicare l'organismo, riparare le cellule cerebrali, risanare il sistema nervoso centrale e a promuovere altri processi di guarigione.

Erbe terapeutiche e integratori

- Timo: uccide i virus per contatto. Il timo è particolarmente importante perché attraversa la barriera ematoencefalica, ovvero viaggia oltre il flusso sanguigno per attaccare le cellule virali che hanno invaso il tronco encefalico e il liquido cerebrospinale.
- Melissa: uccide i cofattori dei virus che si nascondono dietro i sintomi di Lyme, tra cui batteri come lo streptococco, l'Escherichia coli, la Bartonella, la Babesia, il Mycoplasma pneumoniae e la Chlamydophila pneumoniae; uccide anche la candida, che è un fungo. La sua attività riduce la pressione sul sistema immunitario.
- Zinco: attenua le reazioni infiammatorie a una neurotossina prodotta dai virus della famiglia degli herpes.
- Radice di liquirizia: molto efficace nel limitare la mobilità e la capacità riproduttiva delle cellule virali.
- Lisina: riduce la mobilità e la proliferazione dei virus.
- Radice di lomatium: aiuta a far defluire dall'organismo gli escrementi, le tossine e le spoglie delle cellule virali e batteriche.
- Reishi (o ganoderma): agevola la produzione di linfociti, piastrine e neutrofili, che rafforzano il sistema immunitario.
- Argento colloidale: uccide i virus per contatto.
- Astaxantina: è un antiossidante che aiuta a riparare i tessuti cerebrali e i nervi danneggiati dal virus.
- Iodio nascente: stabilizza e rafforza il sistema endocrino.

CASE HISTORY
La trappola di Lyme

Stephanie è una madre di famiglia e casalinga felice che si prende cura del marito Edward e dei loro due figli. Quando Edward la lascia per una donna più giovane, Stephanie è costretta a trovarsi un lavoro e comincia a vendere cosmetici. Purtroppo il suo capo si diverte a torturare i collaboratori dicendo che, se non producono risultati ogni giorno,

saranno licenziati.

Il dolore per il tradimento del marito, la difficoltà fisica ed emotiva di svolgere un lavoro poco stimolante cercando di crescere i figli da sola, la preoccupazione di perdere quel lavoro e il timore di restare senza una casa sono molteplici fattori scatenanti, capaci di risvegliare un virus che si annida da anni nell'organismo di Stephanie e provocare un'infezione. Nell'arco di un mese, il virus esce dal suo stato di latenza.

Il virus, che si nascondeva nel fegato, si sposta e invade il sistema nervoso centrale. Stephanie comincia ad avvertire un affaticamento e una spossatezza fuori dal comune e ad avere episodi di confusione mentale.

Preoccupata, si rivolge al suo medico curante per un controllo, il quale la visita e le prescrive le analisi del sangue, ma non trova nulla di insolito: "È solo stress" le dice. "Deve solo smettere di preoccuparsi e starà bene."

Ma la spossatezza e la confusione mentale persistono. E poiché il virus si riproduce e dilaga nei nervi delle gambe, delle braccia e delle spalle, Stephanie comincia ad avvertire sintomi neurologici che non ha mai provato finora. Il dolore all'anca e al ginocchio sinistro la preoccupa in modo particolare, perché le impedisce di andare a correre come è solita fare ogni giorno. All'improvviso le capita anche di inciampare sulla gamba sinistra perché non riesce a muoverla come dovrebbe.

Stephanie torna dal medico, che però non trova niente che non vada. Per i dolori articolari, la manda da un reumatologo. Questi la visita attentamente e le prescrive altre analisi per verificare se soffre di artrite reumatoide. Anche stavolta i valori risultano nella norma. "Lei è perfettamente sana" conclude. "Stia tranquilla, si riposi e questi problemi passeranno da sé."

Stephanie vorrebbe tanto credergli, ma i sintomi, invece di scomparire, peggiorano. Si sente sempre stanca, a prescindere da quanto dorma. Il dolore alla spalla sinistra diventa più acuto. L'anca e la gamba sinistra s'indeboliscono ancora di più, tanto che adesso zoppica un po'. E comincia ad avere qualche attacco d'ansia.

Quando parla dei suoi problemi alle amiche, una di loro le dice: "La tua situazione somiglia a quella di mia cugina Shelly. Le hanno diagnosticato la malattia di Lyme."

"La malattia di Lyme? Vivo in città. Non vado in un bosco e non mi avvicino a un cervo da anni" risponde Stephanie. "Com'è possibile che sia stata punta da una zecca?".

"Non lo so" replica l'amica. "Ma sembra che nessuno ti stia aiutando, quindi potresti consultare uno specialista della malattia di Lyme. Che cos'hai da perdere?".

Stephanie si lascia convincere e si rivolge al dottor Nartel, uno specialista della materia. Il dottor Nartel le effettua un prelievo del sangue per eseguire due tipi di analisi: il saggio di immunoassorbimento enzimatico (ELISA) e l'immunorivelazione (western blot), entrambi finalizzati soprattutto a rivelare la presenza della *Borrelia burgdorferi*. Ma il problema di Stephanie non è causato dal batterio. È causato da un virus, perciò entrambi i test risultano negativi.

Il dottor Nartel è abbastanza esperto da sapere che questi esami non sono affidabili, sebbene non ne comprenda il motivo, quindi, a differenza degli altri medici che Stephanie ha consultato, prende seriamente i suoi sintomi. "Ciò che lei descrive è compatibile con la malattia di Lyme" le spiega. "Le consiglio una cura di antibiotici da assumere in pillole per trenta giorni. Se davvero lei ha la malattia di Lyme, questi farmaci uccideranno i batteri che causano i suoi sintomi."

Stephanie pensa che abbia un senso: finalmente ha una diagnosi e una conferma. Accetta prontamente la terapia.

Nel mese successivo, Stephanie non avverte alcun miglioramento. Per di più, siccome gli antibiotici non uccidono solo i batteri nocivi ma anche quelli benefici della flora intestinale, a lungo andare *indeboliscono* il suo sistema immunitario. Inoltre le infiammano le pareti intestinali provocandole una dolorosa gastrite e forti spasmi.

Per prevenire questi effetti il dottor Nartel le ha prescritto dei probiotici, ma non sono sufficienti a contrastare gli effetti collaterali dei farmaci. Stephanie ha difficoltà digestive, perde l'appetito e di quando in quando ha bruciori allo stomaco.

Dopo un altro mese, la spossatezza e i dolori articolari sono più forti di prima della cura. Anche la confusione mentale peggiora, tanto che adesso ha dei vuoti di memoria.

Seriamente preoccupata, Stephanie si informa sui suoi sintomi leggendo libri e facendo ricerche in internet. Deduce che, se non ha la malattia di Lyme, forse soffre di sindrome da stanchezza cronica, fibromialgia, lupus o addirittura sclerosi multipla. Poiché il dottor Nartel non l'ha aiutata, decide di rivolgersi a un altro specialista della malattia di Lyme, il dottor Maizon.

Il dottor Maizon le prescrive una gamma di analisi più ampia di quella effettuata dagli altri medici e si avvale di un laboratorio che esegue test differenziati. Da un esame, Stephanie risulta positiva alla *Babesia* e alla *Bartonella*, il che non sorprende, considerando i diversi tipi di batteri e parassiti che una persona ospita nel suo organismo anche quando non presenta i sintomi della malattia di Lyme. Ma Stephanie non sa che la *Babesia* e la *Bartonella* sono innocue e non hanno nulla a che fare con i problemi del sistema nervoso centrale, perciò si rilassa perché pensa che adesso verrà seguita da un medico più esperto.

Quando il dottor Maizon le dice: "Dobbiamo somministrare antibiotici per endovena, per un minimo di un mese fino a un massimo di tre mesi, e questa volta dobbiamo usare un farmaco più forte" Stephanie accetta subito.

Il nuovo antibiotico, molto più aggressivo del precedente, aggrava i suoi dolori e le sue sofferenze. Nutre e rafforza il virus che la sta infettando come il carbone con il fuoco. Dopo due mesi, la spossatezza, i dolori articolari, la confusione mentale e i vuoti di memoria peggiorano al punto che Stephanie deve lasciare il lavoro. Ha anche delle nevralgie e spasmi in tutto il corpo, non riesce a prendersi cura dei suoi figli come vorrebbe e deve restare a letto per buona parte della giornata.

Il dottor Maizon le assicura che il peggioramento dei sintomi non è nulla di cui preoccuparsi. "Significa solo che l'antibiotico sta facendo effetto" afferma. "La chiamiamo reazione di Herxheimer. Si verifica quando i batteri morenti rilasciano tossine più rapidamente di quanto l'organismo riesca a eliminarne."

Quello che il dottor Maizon ignora è che, se il problema fossero realmente i batteri, come lui ritiene, gli antibiotici avrebbero comportato un notevole miglioramento. La motivazione che ha addotto è invece una trovata molto in voga tra le comunità mediche per spiegare ai pazienti perché stanno *peggio* seguendo una cura che dovrebbe farli stare meglio.

Di fatto, nell'organismo di Stephanie gli antibiotici aggressivi stanno irritando ancora di più i nervi già sensibili e infiammati e stanno aggravando il carico virale. Ma lei crede ancora al suo medico… e si ammala sempre di più.

Dopo tre mesi di antibiotici, però, Stephanie sente intimamente che, se continua ad assumere quei farmaci, morirà. Smette di farsi seguire dal dottor Maizon. Il suo sistema immunitario è tuttavia compromesso e l'infezione virale è sempre più forte, quindi rimane cronicamente ammalata.

Stephanie si rivolge a un altro specialista della malattia di Lyme che le prescrive trattamenti naturali: complessi multivitaminici, vitamina D, coenzima Q10 e molto olio di pesce. In base alla sua esperienza, questo medico sa che non bisogna esagerare con gli antibiotici e, quando Stephanie riferisce di non avvertire alcun miglioramento solo con gli integratori, le consiglia di aggiungere un antibiotico ma a basso dosaggio. Ritiene che la posologia precedente fosse eccessiva, ma tre mesi di antibiotico a basso dosaggio dovrebbero farla ristabilire.

I sintomi inizialmente lievi avrebbero potuto restare tali se non avesse assunto gli

antibiotici. Ma più ne prende, più agevola il peggioramento dei sintomi di Lyme. Ora, accettando di fare questo ennesimo tentativo, Stephanie consegna un'arma carica al virus non identificato che la sta infettando. Dopo sei settimane, l'infiammazione al cervello e le nevralgie sono così estreme che ha la sensazione di aver raggiunto il punto di non ritorno. Fa fatica persino a parlare. Smette di farsi seguire dall'attuale medico e, in preda al panico, consulta una serie di specialisti di medicina alternativa.

Considerando la gravità dei suoi sintomi, uno di loro stabilisce che Stephanie non soffre della malattia di Lyme ma del morbo di Lou Gehrig, ovvero di sclerosi laterale amiotrofica (SLA). Un altro ritiene che sia affetta da sclerosi multipla. Un altro ancora le dice che ha la sindrome di Guillain-Barré. (In effetti Stephanie ha una forma di questa sindrome, che secondo le comunità mediche è una malattia specifica ma di fatto è uno dei molti nomi per definire un'infiammazione ai nervi che intacca il cervello. Questo è un esempio lampante della confusione che circonda la malattia di Lyme.)

Alla fine, Stephanie si rivolge a uno specialista di medicina alternativa che si dà il caso sia un mio cliente il quale mi chiede di occuparmi del suo caso, segnalandomelo come un caso di emergenza.

Dopo la prima lettura e il primo esame diagnostico, per prima cosa tranquillizzo Stephanie sulle sue condizioni. "Sì" le dico, "conosco bene questa malattia. Non è causata da una puntura di zecca, di tafano o di ragno, né da un batterio. Lo Spirito mi dice che un ceppo dell'herpes zoster che non causa eruzioni cutanee ha intaccato il sistema nervoso centrale provocando l'infiammazione al cervello, e gli antibiotici che hai preso lo hanno reso più forte."

Il solo fatto di sapere qual è la vera causa del problema dà un enorme sollievo a Stephanie e la mette nelle condizioni di avviare il suo processo di guarigione. Allo stesso tempo, è furiosa con i medici che hanno trasformato un'infezione virale relativamente lieve ma non identificata in una malattia quasi mortale. Se l'avessero curata con adeguati rimedi naturali, le avrebbero risparmiato anni di agonia.

"Hai tutto il diritto di essere arrabbiata" le dico. "Ma devi tenere presente che i tuoi medici credevano davvero di aiutarti. Agivano in base alla falsa premessa che ha preso piede quarant'anni fa riguardo alla natura di questa malattia. Migliaia di altre persone hanno affrontato le tue stesse traversie. Quel che conta è che adesso conosci la verità e puoi rimetterti in sesto e guarire."

Stephanie comincia ad assumere gli alimenti, le erbe e gli integratori consigliati in questo capitolo e segue la dieta depurativa di 28 giorni presentata nella Parte IV del libro. I danni da riparare sono enormi. Dopo sei mesi, riesce a riprendere le sue normali attività domestiche e le basta un sonnellino pomeridiano di due ore per recuperare le energie. Dopo nove mesi, riprende anche le sue attività fuori casa: cammina senza zoppicare, accompagna i ragazzi in auto agli allenamenti di calcio, porta a spasso il cane. Dopo un anno di terapia per eliminare l'infezione virale che era stata diagnosticata come malattia di Lyme, Stephanie sta meglio di come stesse prima di iniziare ad assumere gli antibiotici aggressivi.

Con l'andare del tempo, è più forte ed energica di quando ha cominciato a prendere il primo antibiotico leggero. Sente di aver recuperato la sua salute, riprende a correre e torna a condurre una vita normale.

Il travaglio di Stephanie è stato un vero incubo. Ogni anno, decine di migliaia di persone a cui viene diagnosticata la malattia di Lyme subiscono questo calvario. Tragicamente, molte di loro sviluppano sofferenze enormi. La buona notizia è che quasi tutte queste sofferenze si possono evitare quando si comprende la vera natura della malattia di Lyme… e quando si cura la vera malattia con i rimedi mirati che vengono spiegati in questo capitolo e nel resto del libro.

PARTE IV

COME PUOI GUARIRE FINALMENTE

CAPITOLO 17

La salute dell’apparato gastrointestinale

Nessuno sa che cosa accade realmente quando il cibo entra nello stomaco. L’apparato digerente è un miracolo, un fenomeno che va oltre la nostra comprensione. Sebbene la medicina comprenda alcune delle sue funzioni, rimane un grande mistero.

Tutti sappiamo che quando addentiamo un pezzo di cibo, lo mastichiamo, lo ingoiamo, poi il cibo entra nel tratto gastrointestinale, dove in qualche modo viene scomposto e infine espulso. Sappiamo che è questo il modo in cui incameriamo i nutrienti. E sappiamo che a volte tale processo non funziona bene, quindi subentrano dolori allo stomaco, disagi intestinali o sintomi peggiori.

Che la scienza medica abbia scoperto gli enzimi non significa che abbia sviluppato una comprensione globale della digestione. E non significa che conosca la differenza tra Jack lo Squartatore e Babbo Natale quando si tratta di ciò che mangiamo e di come il nostro corpo lo elabora.

La digestione è la parte meno fondata degli studi della fisiologia umana. Mentre continuiamo a fingere che sia un processo ovvio e che la scienza abbia capito tutto ciò che c’era da capire, di fatto rimane l’elemento più enigmatico del nostro organismo.

Se nel caso di certe malattie posso dirti che nell’arco di qualche decennio la ricerca probabilmente farà le scoperte necessarie – arrivando a scoprire le informazioni contenute in questo libro –, per la salute dell’apparato gastrointestinale le cose stanno diversamente. È probabile che le comunità mediche non riusciranno mai a scoprirne i meccanismi segreti, motivo per cui il seguente capitolo è essenziale.

L’intestino è uno dei fattori chiave della salute. Prendersi cura dell’apparato digerente è il punto di partenza ideale per cominciare il percorso di guarigione dall’interno.

L’apparato gastrointestinale comprende lo stomaco, l’intestino tenue,

l’intestino crasso (che comprende il colon), il fegato e la cistifellea. Il suo funzionamento consente di assimilare le sostanze nutritive del cibo che mangi, espellere correttamente i prodotti di scarto e le tossine e mantenere in forze il sistema immunitario.

Ma la sua importanza non si limita a queste funzioni quotidiane: l’apparato gastrointestinale ha una forza vitale tutta sua. Il cibo non viene digerito soltanto con il processo fisico della scomposizione (che le ricerche scientifiche non hanno ancora compreso pienamente); nella digestione intervengono anche fattori spirituali e metafisici di enorme rilievo. È per questo che gli esseri più illuminati del Pianeta adottano tecniche particolari, come masticare adagio e in maniera meticolosa; portare l’attenzione al presente, sull’atto del mangiare; pregare prima, durante o dopo i pasti; diventare tutt’uno con il cibo.

Immagina un fiume che scorre nel tuo colon. Nel letto del fiume (le pareti del colon) si annidano in profondità diversi ceppi di batteri e microrganismi che servono a mantenere un equilibrio omeostatico, in modo che il fiume non si intossichi (cioè che l’intestino non si riempia di veleni e materiali infetti). Così come il fiume ha un suo spirito, l’intestino ospita gran parte dello spirito umano. Quello spirito è l’essenza del tuo io, la tua volontà e il tuo intuito. Hai mai sentito espressioni come “di pancia”? O “istinto di pancia”? O ancora “reazione di pancia”? Esistono anche espressioni come “Che ti dice la tua pancia?”, “Spanciarsi dal ridere”, “Sei senza fegato” o “Hai fegato”, “Sono stomacato”, “Mi sta sullo stomaco”, “Rodersi il fegato”, “Mi si torcono le budella”, “Ammiratore sfegatato” e così via.

Quanti modi di dire sull’apparato digerente? Sono così tanti perché in qualche modo capiamo che questa parte del corpo svolge un ruolo fondamentale nella nostra vita che va ben oltre le mere funzioni fisiologiche. Capiamo che è parte integrante della nostra identità emotiva e intuitiva.

L’apparato gastrointestinale è la sede della tua forza. Ha dei pori emotivi e per questa ragione le emozioni possono effettivamente determinare la quantità di batteri benefici e nocivi che prosperano al suo interno. Se l’intestino non è sano, può limitare gravemente il tuo intuito.

Le persone sono come le mele: possono avere una buccia lucente e perfetta ma essere marce all’interno; è come quando nell’intestino di una persona proliferano molti batteri nocivi e quella persona ha un’indole immorale, anche se a giudicare dall’aspetto non si direbbe. Al contrario, una mela può presentare delle imperfezioni esterne ma essere compatta e perfettamente sana all’interno; così una persona onesta che è il sale della terra, anche se non ha un aspetto radioso o non si veste alla moda o non sembra molto simpatica, può avere un

intestino pieno di batteri benefici.

Nell'intestino possono risiedere da settantacinque a centoventicinque trilioni di batteri. Ciò significa che possono verificarsi infezioni causate da batteri tossici e improduttivi, microbi, muffe, lieviti, funghi, micotossine e virus. Se non vengono opportunamente curati, questi agenti patogeni possono alterare e bloccare i tuoi istinti naturali e creare un terreno fertile per un'illimitata gamma di malattie, a meno che l'intestino ospiti il giusto numero di batteri benefici per contrastare gli effetti degli agenti nocivi.

Questo capitolo tratta dei problemi che più comunemente colpiscono l'apparato gastrointestinale, tra cui la sindrome dell'intestino permeabile, le difficoltà digestive, il reflusso acido, le infezioni intestinali, la sindrome del colon irritabile, gli spasmi gastrici, la gastrite e dolori generici nell'area dello stomaco. Fornisce informazioni cruciali che vanno ben oltre le cognizioni delle comunità mediche riguardo a tali disturbi. Inoltre sfata molte convinzioni errate e "rimedi" dettati dalle mode e suggerisce provvedimenti semplici per guarire in modo autentico e recuperare la salute.

COMPRENDERE LA SINDROME DELL'INTESTINO PERMEABILE

Una malattia che genera molta confusione in ambito medico è la *sindrome dell'intestino permeabile*, chiamata anche *permeabilit*à *intestinale*. Le stesse definizioni lasciano perplessi: le diverse comunità mediche le usano per descrivere patologie e teorie differenti.

In sostanza, esistono tre prospettive su questa sindrome. Consideriamo la prima, la concezione prevalente nella comunità della medicina convenzionale. Molti medici e chirurghi convenzionali usano l'espressione "intestino permeabile" per riferirsi a una grave patologia che porta alla perforazione delle pareti del tratto intestinale o dello stomaco causando severe infezioni nel sangue, febbre alta e/o sepsi. In questo senso hanno ragione. La vera sindrome dell'intestino permeabile è una malattia molto grave che crea sofferenza e tormento estremi.

La sindrome può essere provocata da ulcere presenti nelle pareti dello stomaco, o derivare da ceppi del batterio *Escherichia coli* che si sviluppano nelle tasche delle pareti del tratto intestinale, o ancora da batteri resistenti agli antibiotici, come il *Clostridium difficile*, causando il *megacolon*, o da *emorragie*, *ascessi* o *diverticolosi*. La definizione "intestino permeabile" si applica quando uno di questi fattori perfora le pareti del tratto intestinale consentendo agli agenti patogeni di penetrare nel sangue.

Un altro modo in cui si può sviluppare la sindrome dell'intestino permeabile è quando una colonscopia viene condotta nel modo sbagliato e perfora il colon (ho avuto clienti che sono stati ricoverati a lungo in ospedale per una colonscopia sbagliata). A prescindere dalla causa, la vera sindrome dell'intestino permeabile provoca gravi sintomi.

La seconda prospettiva è la concezione prevalente nella medicina alternativa, integrativa e naturopatica. Queste comunità mediche usano la definizione "intestino permeabile" per riferirsi a una condizione in cui muffe, fughi come la candida o batteri improduttivi scavano piccole buche nelle pareti del tratto intestinale e consentono a piccole quantità di tossine di insinuarsi direttamente nel sangue dando origine a una moltitudine di sintomi.

Questa teoria ha bisogno di qualche rettifica.

Se è vero che un ambiente intestinale intossicato da agenti patogeni, tra cui batteri improduttivi e funghi, può compromettere la salute generale, riferirsi a ciò come a un "intestino permeabile" è fuorviante. Se gli agenti patogeni perforassero davvero le pareti dell'intestino, anche in lieve misura, provocherebbero sintomi gravi come febbre alta, infezioni nel sangue, forti dolori e/o sepsi. La definizione "intestino permeabile" dovrebbe essere utilizzata solo per descrivere vere e proprie perforazioni delle pareti dell'apparato gastrointestinale.

E allora perché decine di migliaia di persone che soffrono di spossatezza, dolori acuti e cronici, costipazione, disturbi digestivi e reflusso acido si sentono dire che hanno la sindrome dell'intestino permeabile, o la permeabilità intestinale, dai praticanti della medicina alternativa?

Perché c'è un problema reale e questa accattivante definizione è la migliore spiegazione che essi possono offrire. Nel mondo della medicina convenzionale, milioni di pazienti ricevono etichette come sindrome del colon irritabile, celiachia, morbo di Crohn, colite, gastroparesi o gastrite per dare un nome a questo tipo di sintomi, ma la patologia che li affligge continua a rimanere un mistero. Oppure hanno disturbi all'intestino e non ricevono alcuna diagnosi.

La verità è che *esiste* una spiegazione per questi misteriosi problemi che in realtà non sono dovuti alla permeabilità dell'intestino. Io la definisco *permeabilità all'ammoniaca*, ed è la terza prospettiva della sindrome.

Permeabilità all'ammoniaca

Ti prego di non confondere la permeabilità all'ammoniaca con la "permeabilità intestinale", che è solo un nuovo nome utilizzato per dare l'illusione di un progresso, ma esprime ancora la vecchia teoria dell'intestino

permeabile.

La permeabilità all'ammoniaca è un fenomeno reale. Per capire di cosa si tratta devi prima imparare un paio di cose su come il corpo elabora il cibo.

Quando mangi, il cibo scende rapidamente nello stomaco, dove può essere digerito (se mastichi lentamente in modo che la saliva si mescoli al cibo, la prima fase della digestione comincia già nella bocca). Per i cibi ad alto contenuto proteico – per esempio carne, frutta secca, semi e legumi – la digestione nello stomaco si deve in gran parte all'azione dell'*acido cloridrico* associata a quella degli enzimi, che scompongono le proteine in forme più semplici in modo che il processo di digestione e assimilazione possa continuare negli intestini.

Se nello stomaco sono presenti livelli normali di acido cloridrico, il processo è relativamente agevole. Ma se questi livelli si abbassano, lo stomaco non riesce a digerire il cibo nel modo adeguato; di solito accade quando si mangia sotto stress o sotto pressione. Nel momento in cui le proteine raggiungono l'intestino tenue, esse non vengono scomposte a sufficienza per permettere alle cellule di assimilarne le sostanze nutritive, e il cibo rimane lì a marcire. Si verifica così una *putrefazione*, perché il processo di decomposizione genera il *gas ammoniacale* provocando sintomi come gonfiore, disturbi digestivi, disidratazione cronica, ma spesso è asintomatico. È solo l'inizio.

In alcuni, il benefico acido cloridrico diminuisce e al suo posto subentrano acidi nocivi. Una persona può vivere per anni con questo squilibrio senza accorgersene. Alla fine, però, gli acidi nocivi possono risalire nell'esofago. (Se soffri di reflusso, sappi che è causato da questi acidi maligni, non dall'acido cloridrico dello stomaco. C'è molta confusione al riguardo: le comunità mediche non fanno distinzione tra gli acidi dello stomaco e gli acidi intestinali, trattandoli come se fossero la stessa cosa.)

Un problema a questo correlato è che, nello sforzo di proteggerti dagli acidi nocivi, l'intestino produce del muco. Se il muco risale fino alla gola senza un motivo apparente, è probabile che il tuo intestino lotti per difenderti dagli acidi maligni che tentano di mangiarsi le pareti dello stomaco e dell'esofago… un segnale di un problema che deve essere curato. Il muco può anche scendere per il tratto intestinale e limitare l'assorbimento delle sostanze nutritive.

Ma torniamo al gas ammoniacale. L'informazione cruciale è la seguente: quando il cibo si decompone nel tratto intestinale e produce ammoniaca, questo gas tossico ha la capacità di fluttuare come un fantasma uscendo dagli intestini per penetrare nel sangue. È la condizione che definisco permeabilità all'ammoniaca.

È il gas ammoniacale a provocare gran parte dei danni associati alla sindrome

dell’intestino permeabile. Quei sintomi non sono dovuti a infezioni o perforazioni dell’intestino tenue o del colon. E neanche alla candida che espelle tossine dalle pareti intestinali.

Milioni di persone hanno problemi digestivi e il colpevole è la permeabilità all’ammoniaca. Come ho detto, i disturbi che molti terapeuti della medicina alternativa attribuiscono alla sindrome dell’intestino permeabile non hanno nulla a che fare con presunte perforazioni o imperfezioni dell’intestino, né con la fuoriuscita di acidi o batteri dalle pareti. Piuttosto, il gas ammoniacale si trasferisce dall’intestino al flusso sanguigno, che lo trasporta in tutto il corpo. Oltre ai disturbi intestinali descritti, la permeabilità all’ammoniaca può dare malessere, spossatezza, problemi alla pelle, disturbi del sonno, ansia e molto altro.

A questo punto potresti chiedere: “Se tutto ciò accade per una carenza di acido cloridrico nello stomaco, cosa ne provoca la carenza?”. La causa numero uno è l’*adrenalina*.

Una cosa che tutti ignorano è che non esiste una sola forma di adrenalina. Le ghiandole surrenali producono *cinquantasei* miscele diverse per reagire alle diverse emozioni e situazioni. E quelle associate a emozioni negative, come paura, ansia, rabbia, odio, senso di colpa, vergogna, depressione e stress, possono danneggiare severamente molte aree del corpo, compreso lo stomaco e le sue riserve di acido cloridrico. Così, può bastare un turbamento o uno stress cronico ad abbattere lentamente i livelli di acido cloridrico e a compromettere la capacità di digerire nel modo corretto. I differenti livelli di stress e di emozioni che viviamo nella nostra vita quotidiana possono limitare lo sviluppo dei batteri benefici e far proliferare quelli nocivi.

Un altro fattore che spesso crea un dissesto alle riserve di acido cloridrico nello stomaco sono i *farmaci*. Antibiotici, immunosoppressori, antimicotici, anfetamine e una varietà di farmaci ai quali il nostro corpo non si è adattato possono alterare l’equilibrio chimico nello stomaco.

L’acido cloridrico tende a compromettersi se mangi troppe proteine provenienti da fonti come la carne, la frutta secca, i semi e/o i legumi (se provengono da verdure a foglia verde, germogli o altri ortaggi non danno lo stesso effetto). Un abbondante consumo di cibi con una combinazione di grassi e zuccheri (come formaggi, latte intero, torte, biscotti e gelati) può avere lo stesso effetto nocivo sull’acido cloridrico.

Sia i cibi proteici, sia quelli ad alto contenuto di grassi e zuccheri richiedono un lavoro maggiore per essere digeriti rispetto alla frutta o alla verdura, sottoponendo l’apparato gastrointestinale a uno sforzo enorme. A lungo andare

questo sforzo porta a un “logoramento” dell’acido cloridrico e a indebolire gli enzimi. Se consumi regolarmente pasti ad alto apporto proteico (per esempio carni bianche e rosse o pesce) e avverti sintomi dovuti alla carenza di acido cloridrico, come gonfiore, disturbi allo stomaco, costipazione, spossatezza e/o affaticamento, allora limita il consumo di proteine animali a una sola porzione al giorno.

Per tutti questi problemi c’è una buona notizia. Puoi ripristinare i livelli di acido cloridrico e rafforzare gli enzimi nello stomaco con un vegetale miracoloso che viene venduto ovunque.

Ripristinare l’acido cloridrico

Il modo giusto per curare la permeabilità all’ammoniaca (che, come abbiamo visto, viene spesso etichettata come sindrome dell’intestino permeabile o permeabilità intestinale), e il primo passo per curare praticamente tutti i problemi dell’apparato digerente, è ripristinare le riserve di acido cloridrico nello stomaco e rafforzare il sistema digestivo.

Esiste un rimedio straordinariamente semplice ed efficace: bere ogni giorno a stomaco vuoto quattrocentocinquanta grammi di *succo di sedano* appena centrifugato. Forse non è la risposta che ti aspettavi. Forse non credi che il succo di sedano possa essere *co*sì benefico. Ma ti consiglio di prendere molto seriamente ciò che affermo: questo è uno dei rimedi più radicali, se non *il* più radicale, per ripristinare la salute dell’apparato digerente. È potentissimo. E ricorda: è vero che le centrifughe miste a base di diversi frutti e verdure sono fantastiche per la salute, ma se il tuo obiettivo è ripristinare il corretto funzionamento del sistema digestivo hai bisogno del succo di sedano puro.

Non farti ingannare dalla semplicità del rimedio. Immagina che ti assegnino un tema di dieci pagine su un aspetto specifico della vita quotidiana in un determinato periodo storico. Se consegni un tema in cui presenti una panoramica generale dell’epoca, dedicando solo due righe alla vita quotidiana, l’insegnante non sarà colpito dalle informazioni superflue che hai fornito, si chiederà perché non hai approfondito l’argomento che ti era stato assegnato.

È così che il tuo stomaco si sente quando cerca di ripristinare le riserve di acido cloridrico. Un succo con venti ingredienti diversi, di cui solo uno è il sedano, sarebbe una divagazione. A volte la semplicità è la soluzione migliore. Lo stomaco ha bisogno di succo di sedano, puro succo di sedano, che agirà in profondità per riparare i danni in quest’area. Si tratta di un rimedio segreto che può cambiare la vita di chi soffre di disturbi digestivi.

Ecco come fare: lava un mazzo di sedano fresco. Fallo al mattino, a stomaco

vuoto (o se lo fai nell'arco della giornata, aspetta almeno due ore dall'ultimo pasto in modo che lo stomaco torni a essere relativamente vuoto). Tutto ciò che è presente nello stomaco rovinerà l'effetto del sedano.

Centrifuga il sedano. Non aggiungere nient'altro, perché qualunque altro ingrediente ne guasterà l'efficacia.

Bevi il succo *immediatamente*, prima che il processo di ossidazione ne riduca gli effetti.

Il rimedio funziona perché il sedano contiene una composizione unica di sodio e sali minerali che si legano a molti oligoelementi e a nutrienti bioattivi. Bere il succo di sedano appena sveglio rafforzerà la digestione dei cibi che mangerai nel corso della giornata. E con l'andare del tempo i sali minerali, gli oligoelementi e le sostanze nutritive riusciranno a ripristinare completamente le riserve di acido cloridrico dello stomaco.

Devi sapere che a molte persone accade di avere una concomitanza di problemi gastrointestinali. Il resto di questo capitolo ti darà le informazioni necessarie per affrontare altri disturbi dell'apparato gastrointestinale.

RIMUOVERE I METALLI TOSSICI DALL'APPARATO GASTROINTESTINALE

Nell'era contemporanea, è praticamente impossibile non incamerare nell'organismo una certa quantità di metalli tossici, come il mercurio, l'alluminio, il rame, il cadmio, il nichel e il piombo. Questi metalli pesanti spesso si accumulano nel fegato, nella cistifellea e/o negli intestini. Poiché tendono a essere più pesanti dell'acqua presente nell'apparato digerente e nel sangue, affondano e si depositano nel tratto intestinale, come pepite d'oro sul fondale di un fiume.

I metalli pesanti sono velenosi, e se cominciano a ossidarsi la loro fuoriuscita chimica danneggia tutte le cellule vicine. Il problema principale è che i metalli pesanti sono l'alimento primario di batteri nocivi, virus, funghi, parassiti e vermi; ciò significa che tendono ad attrarre e a fornire un fertile terreno di coltura allo streptococco A o B, all'*Escherichia coli* e ai suoi molti ceppi, al *Clostridium difficile*, all'*Helicobacter pylori* e ai virus. Quando questi agenti patogeni consumano i metalli pesanti, rilasciano un gas neurotossico che si annette al gas ammoniacale e si sposta lungo le pareti intestinali. In altre parole, la permeabilità all'ammoniaca trova un'amica, e quell'amica è la contaminazione da metalli pesanti, che consente al gas tossico di penetrare nelle pareti intestinali.

Attento a non confondere le micotossine (le tossine prodotte dai funghi) con la permeabilità. Le comunità mediche non sanno che gli agenti patogeni creano le neurotossine quando consumano i metalli pesanti, e che le neurotossine sono molto diverse dalle micotossine. Queste ultime non possono creare i molti sintomi provocati dalle neurotossine, perché tendono a rimanere nel tratto intestinale e vengono eliminate con la defecazione. Tienilo a mente, perché nei prossimi anni ti capiterà di sentire parlare sempre più spesso delle micotossine. Non sono loro la causa delle malattie autoimmuni. Non lasciarti irretire da una tendenza fuorviante: te lo segnalo perché voglio che tu stia meglio e non ti faccia distrarre dalla raffica di slogan là fuori.

Quando gli agenti patogeni che ho menzionato si insediano nell'apparato gastrointestinale, cominciano a infiammarlo, saturando le pareti dell'intestino o il colon. Rilasciano veleni direttamente tramite le neurotossine che producono, e indirettamente per mezzo delle loro spoglie e dei loro scarti tossici. È così che molte persone sviluppano malattie e disturbi come la sindrome del colon irritabile, il morbo di Crohn (un'infiammazione dell'apparato gastrointestinale) e la colite (un'infiammazione del colon, che di solito è un'infezione cronica causata dall'herpes zoster, descritto nel Capitolo 11, associato allo streptococco).

Al microscopio, i sottoprodotti della materia virale morta e gli involucri virali abbandonati spesso somigliano a parassiti in attività. Questa somiglianza può falsare le analisi delle feci e dare origine a numerose diagnosi errate; ciò significa che di solito, quando viene diagnosticata la presenza di parassiti intestinali, si tratta di un errore. Di questi tempi c'è una grande confusione intorno alla salute dell'intestino.

Se è vero che i metalli tossici possono portare problemi se non vengono gestiti, è anche vero che eliminarli è relativamente facile. Quindi, se hai qualunque tipo di disturbo intestinale o difficoltà digestive croniche, è meglio andare sul sicuro presumendo che il problema sia causato almeno in parte dai metalli pesanti e prendendo provvedimenti per rimuoverli.

Ecco alcuni rimedi molto efficaci per eliminare i metalli tossici dal tratto intestinale:

- Coriandolo: mangia mezza tazza al giorno di quest'erba, allo stato puro, mischiata all'insalata o in un centrifugato.
- Prezzemolo: mangia un quarto di tazza al giorno di quest'erba, allo stato puro, mischiata all'insalata o in un centrifugato.
- Zeolite: compra questa argilla mineralizzata in forma liquida.
- Spirulina (preferibilmente hawaiana): se è in polvere (la forma migliore

per rimuovere i metalli dall’intestino), bevine un cucchiaino ogni giorno nell’acqua o in un centrifugato.

- Aglio: mangiane due spicchi ogni giorno.
- Salvia: mangiane due cucchiai al giorno.
- L-glutammina: se è in polvere (la forma migliore per rimuovere i metalli dall’intestino), mischiane un cucchiaino ogni giorno nell’acqua o in un centrifugato.
- Foglie di piantaggine: prepara una tisana lasciando le foglie in infusione e bevine una tazza al giorno.
- Fiori di trifoglio rosso: prepara una tisana lasciando i fiori in infusione e bevine due tazze al giorno.

LA DIFESA NATURALE DELL’INTESTINO

La ricerca medica non ha ancora scoperto che alla nascita abbiamo una peluria sottile e lanuginosa che costeggia le pareti del tratto intestinale. Questi peli sono microscopici, poco più grandi dei batteri. La lanugine protegge l’intestino dalle invasioni di virus, batteri nocivi, funghi e vermi; inoltre rappresenta un porto sicuro per miliardi di batteri benefici che vi trovano un rifugio.

Fino all’Ottocento, questa peluria durava di solito tutta la vita. Ma dalla rivoluzione industriale in poi, il genere umano è assalito da tossine ambientali, farmaci e altre sostanze chimiche che possono escoriare l’intestino, dai metalli pesanti descritti nel paragrafo precedente, e dallo stress della vita moderna con tutte le scariche di adrenalina corrosiva che provoca. Ne consegue che la lanugine intestinale si logori prima ancora dei vent’anni, contribuendo ai molti problemi intestinali di cui soffrono tante persone oggi.

Il motivo per cui la scienza medica non ha ancora scoperto l’esistenza di questa peluria è che gli interventi chirurgici all’intestino vengono praticati per lo più su persone che hanno superato i trent’anni. A quell’età, la peluria è scomparsa da tempo. E quando vengono effettuate biopsie ai bambini, la microscopica peluria lanuginosa non viene rilevata dagli strumenti diagnostici.

Se hai ancora dei residui di questa peluria, puoi proteggerla e rafforzarla mangiando alimenti particolarmente salutari per l’intestino: per esempio lattuga di buona qualità (romana, a foglia rossa, a cappuccio); erbe antiche come l’origano, il timo e la menta; e frutta, in particolare banane, mele, fichi e datteri.

Dovresti anche astenerti dal consumare cibi che possano compromettere la

tua salute. Per un elenco dettagliato, leggi il Capitolo 19, “Alimenti da evitare”.

RIPRISTINARE LA FLORA INTESTINALE E OTTIMIZZARE LA PRODUZIONE DELLA VITAMINA B12

I batteri benefici presenti nell’intestino producono gran parte della vitamina B12 del corpo. Ma questa produzione non si verifica in qualunque area dell’intestino. Il principale centro di assorbimento e produzione della vitamina B12 è l’*ileo*, la sezione finale dell’intestino tenue, che è anche il luogo in cui avviene il processo di *metilazione*.

Tutte le volte che serve, la vitamina B12 viene assorbita dalle pareti dell’ileo tramite microcapillari capaci di assorbire solo e unicamente questa. La vitamina B12 prodotta nell’ileo è quella che il cervello riconosce meglio. Gli enzimi impediscono che i microcapillari assorbano sostanze tossiche o altre sostanze nutritive e così facendo ne bloccano l’ingresso nel sangue.

La scienza non l’ha ancora scoperto.

Quasi tutti negli Stati Uniti soffrono di una carenza di vitamina B12 e/o di problemi di metilazione. Questi problemi si manifestano in forme diverse. Primo: quando la metilazione non avviene nel modo corretto, può impedire l’effettivo bio-assorbimento di micronutrienti e oligoelementi fondamentali per la salute. Secondo: un problema nella metilazione può interrompere il processo di conversione di vitamine di altre sostanze nutritive ingombranti e inattive e in versioni più piccole e bioattive che possono essere assorbite dal corpo. Terzo: un elevato livello di omocisteina (un amminoacido), dovuto a un’intossicazione al fegato o a un elevato carico patogeno nel corpo, che crea numerosi sottoprodotti tossici, può interferire con la metilazione, impedendo una corretta trasformazione e l’assorbimento dei nutrienti.

Tutta la vitamina B12 di cui il corpo ha bisogno viene prodotta quando l’ileo ospita un’abbondante flora batterica di una qualità specifica. Anche un’adeguata quantità di batteri benefici è necessaria per supportare la metilazione, ma tutti hanno una carenza di questi batteri, ovvero microrganismi probiotici che vivono naturalmente in certi alimenti ed entrano nell’intestino quando ingeriamo quei cibi, collocandosi nell’ileo. Questi microrganismi bioattivi non si possono acquistare sotto forma di integratori probiotici né si possono ricavare da bevande e cibi fermentati.

Quando soffri di una carenza di acido cloridrico, di un’intossicazione da metalli pesanti e/o di una permeabilità all’ammoniaca, molti batteri benefici dell’apparato gastrointestinale tendono a morire. La loro morte provoca

un’infiammazione dell’ileo, che comporta una serie di conseguenze negative, tra cui un grave indebolimento del sistema immunitario. Inoltre fa precipitare o blocca del tutto la produzione della vitamina B12 nell’intestino.

Le analisi del sangue non riescono a rilevare la vitamina B12 perché i laboratori non sono in grado di rilevarne la presenza nell’intestino, negli organi e specialmente nel sistema nervoso centrale. Se è vero che, assumendo un integratore, la vitamina B12 può entrare nel flusso sanguigno, e quindi le analisi ne rileveranno livelli sufficienti, ciò non significa che la vitamina stia entrando anche nel sistema nervoso centrale, che ne ha molto bisogno. Perciò, a prescindere dagli esiti delle analisi, prendi sempre integratori di vitamina B12 di alta qualità. (Cerca di assumerla in forma di metilcobalamina – idealmente associata all’adenosilcobalamina – anziché in forma di cianocobalamina: in questo modo il fegato non dovrà faticare per convertire la vitamina B12 in una forma utilizzabile.) Un deficit di vitamina B12 è una carenza molto seria con conseguenze molto gravi sulla salute. Come ho detto, quasi tutti negli Stati Uniti soffrono di questa carenza.

Inoltre, dovresti prendere provvedimenti per ripristinare i normali livelli di batteri benefici nell’intestino. I probiotici coltivati che si trovano sugli scaffali dei negozi di cibi naturali o i cibi fermentati che si dice contengano batteri benefici non offrono la soluzione: molti di questi microrganismi, se non tutti, moriranno nello stomaco prima ancora di raggiungere l’intestino tenue. E i probiotici industriali non raggiungono mai l’ultimo segmento dell’intestino tenue, l’ileo, che è l’area in cui sono più necessari.

Esistono probiotici che restano vivi nell’intestino e riescono a ripristinare la flora intestinale, anche nell’ileo. Sono poco conosciuti e tendiamo a darli per scontati, ma sono molto efficaci e possono cambiare la salute e la vita in modi inimmaginabili. Chi gode di buona salute, spesso è perché accidentalmente e occasionalmente assume questi probiotici vivificanti e microrganismi benefici di origine naturale.

Dove si trovano? Sulla superficie di cibi freschi e vivi.

I particolari probiotici che vivono sulla frutta e sulla verdura sono quelli che definisco *microrganismi elevati* o *biotici elevati*, perché trattengono l’energia di Dio e del sole. Non vanno confusi con gli organismi e i probiotici derivati dal suolo, che traggono nutrimento dal terreno. I microrganismi elevati sono più rigeneranti per l’intestino. Sono gli stessi che risiedono nell’ileo e generano la forma di vitamina B12 che il corpo, e in particolare il cervello, riconosce meglio.

Una fonte eccellente di microrganismi elevati sono i germogli. I semi di erba medica, broccoli, trifoglio, fieno greco, lenticchie, senape, girasole, cavolo riccio

e i semi di altri ortaggi, quando germogliano, sono micro-giardini viventi. Questa forma di vita nascente pullula di batteri benefici che aiuteranno il tuo intestino a prosperare.

Come già detto, i batteri benefici sono diversi dagli organismi del suolo e dai "prebiotici". I microrganismi elevati si trovano sopra il livello del terreno, sulle foglie e sulla buccia di frutti e verdure.

Se hai la possibilità di servirti di una coltivazione biologica, di mercati agricoli locali o del tuo orto, puoi mangiare questi ortaggi per introdurre microrganismi elevati nella tua dieta. È fondamentale consumarli freschi, crudi e non lavati (anche se un delicato risciacquo solo con l'acqua non nuoce).

Sulla superficie di questi cibi esistono milioni di probiotici e microrganismi rivitalizzanti, ma è essenziale usare il buon senso per decidere se è salutare mangiarli senza lavarli: fallo solo quando conosci la fonte da cui provengono e sei sicuro che non contengano tossine o altre sostanze inquinanti che potrebbero farti ammalare.

Quando raccogli da terra un cavolo riccio, puoi notare che nelle tasche delle sue foglie si trova una pellicola. Non è formata dal suolo, dal terriccio o da organismi terreni. È formata da microrganismi elevati, un probiotico naturale che non è ancora stato sciacquato via (da non confondere con i residui di concime naturale, che è meglio eliminare con un lavaggio delicato). Quando mangi la foglia del cavolo, la tasca si ripiega su di sé e trattiene i batteri benefici, spesso riuscendo a oltrepassare lo stomaco. Quando entrano nell'intestino, questi milioni di microrganismi hanno effetti poderosi sulla digestione e sul sistema immunitario, dopodiché scendono verso l'ileo e riforniscono le tue riserve di vitamina B12.

Un pezzo di cavolo crudo e non lavato proveniente da una coltivazione biologica, o una manciata di germogli coltivati sul ripiano della tua cucina, o una mela senza pesticidi appena raccolta dall'albero sono di gran lunga più efficaci di tutti i probiotici disponibili, siano essi derivati dal suolo, prodotti in laboratorio o contenuti nei cibi fermentati. Se mangi anche uno solo di questi ortaggi rivestiti di microrganismi elevati, anche una sola volta nella tua vita, quella pellicola riesce a proteggerti in qualche misura senza che tu te ne accorga. E quanti più ortaggi freschi e non lavati consumi, purché biologici e non trattati, tanti più benefici otterrai.

Tieni presente che negli ultimi tempi sono molto in voga i *prebiotici*. In sostanza, si invita a mangiare certi frutti e verdure che nutrono i batteri produttivi nell'intestino. La verità è che tutta la frutta e la verdura commestibile nutre i batteri benefici.

Un’altra cosa che puoi fare è prendere integratori probiotici di alta qualità originati dal suolo o probiotici comprati nei negozi. Ma è sempre meglio assumere anche batteri benefici da prodotti freschi, perché sono ineguagliabili. Ingerire microrganismi elevati provenienti dalla foglia o dalla buccia di un ortaggio fresco è come avere un motore a novemila cavalli, mentre i probiotici comprati in negozio hanno la potenza di un asino in miniatura.

Rinvigorire la flora batterica con ortaggi biologici crudi e non lavati è il modo più efficace per ripristinare la salute dell’intestino. È anche il modo più efficace per guarire dalle cosiddette mutazioni del gene della MTHFR (metilentetraidrofolatoreduttasi) e da altri problemi relativi alla metilazione. Tieni presente, però, che l’etichetta utilizzata dalle comunità mediche, “mutazione del gene della MTHFR”, è imprecisa. Le persone che soffrono di questa patologia non hanno un difetto genetico: il loro corpo ha un sovraccarico di tossine che impedisce la conversione delle sostanze nutritive in micronutrienti. Questi potenti microrganismi possono abbassare i livelli di omocisteina e invertire la diagnosi di mutazione del gene della MTHFR.

Una volta ripristinati i livelli di acido cloridrico nello stomaco, rimossi i metalli pesanti dall’intestino, eliminati i cibi irritanti dall’alimentazione e rafforzata la capacità dell’intestino di produrre la vitamina B12 rifornendolo di batteri benefici, molto probabilmente tutti i problemi del tuo apparato intestinale guariranno.

RAGIONARE SULLE MODE, LE TENDENZE E I MITI DELL’APPARATO GASTROINTESTINALE

Dentro e fuori gli ambienti della medicina ufficiale, esistono numerose tendenze sulla salute dell’apparato gastrointestinale che sono improduttive e talvolta sconsiderate. Spesso, quando non stiamo bene, siamo così disperati che vogliamo provarle tutte, perciò è facile lasciarsi convincere dalle varie terapie consigliate dalle tendenze più in voga. Ti prego però di agire con cautela. Nelle pagine seguenti descriverò le tendenze più diffuse e perché dovresti starne lontano.

Gli integratori di acido cloridrico

Esistono integratori che promettono di fornire allo stomaco l’acido cloridrico che gli serve in forma di pillole. Anche se nasce da buone intenzioni, questo rimedio comporta due problemi.

Il primo è che gli integratori non aiutano lo stomaco a produrre da sé l’acido

cloridrico. Il secondo e più importante problema è che i fabbricanti di questi integratori non sono consapevoli che l'acido cloridrico dello stomaco non è composto da un'unica sostanza chimica. La scienza non l'ha ancora scoperto, ma lo stomaco ospita una complessa miscela di *sette* acidi diversi (questa verità comincerà ad affiorare tra un decennio circa).

Gli integratori offrono soltanto *uno* dei sette acidi che compongono l'acido cloridrico dello stomaco, quindi rappresentano una soluzione a dir poco incompleta. Quel che è peggio è che, creando uno squilibrio chimico dovuto alla prevalenza di un solo acido della miscela, possono *impedire* allo stomaco di ricostituire i suoi fluidi digestivi. Fino a quando questo fenomeno non sarà studiato e compreso a fondo, gli integratori di acido cloridrico non saranno un'opzione valida.

È difficile che questi integratori possano causare gravi danni, tuttavia è molto meglio bere un bicchiere di succo di sedano al giorno. Solo il sedano riesce a ripristinare le riserve di acido cloridrico nello stomaco e a riportare l'intestino a uno stato di salute ottimale.

Il bicarbonato di sodio e la candida

Molte persone caldeggiano il *bicarbonato di sodio* come trattamento, ritenendo che i problemi intestinali siano causati dalla candida, per via della radicata tendenza a diagnosticare la candidosi. Immaginano che il bicarbonato di sodio, che è altamente alcalino, in qualche modo fermerà la candida, che a loro avviso prolifera in un ambiente acido. Quasi tutti i passaggi di questo ragionamento sono sbagliati. L'unica eccezione è che in effetti molti microbi proliferano in ambienti acidi, tuttavia è molto raro che la candida provochi problemi intestinali. Quando l'intestino è disfunzionale perché è intossicato dai metalli pesanti, possono svilupparsi infezioni da diversi agenti patogeni, compresa la candida. La candidosi è solo un effetto collaterale, e di solito non è grave.

Infatti, le conseguenze peggiori che possono derivare da alti livelli di candida sono irritazioni in alcune aree delle pareti che rivestono l'intestino e/o il colon, dove si formano dei calli che impediscono l'assorbimento di cibi. Quasi sempre, è questo il danno peggiore che la candida può creare (vedi il Capitolo 9).

In ogni caso, il bicarbonato di sodio è inefficace contro la candida. In generale, non aiuta *affatto* la salute dell'intestino, anzi, è abrasivo e tende solo a creare uno squilibrio. Se assumi il bicarbonato di sodio in grandi quantità, può verificarsi una combinazione dei seguenti disturbi:

- Spasmi gastrici, ovvero crampi e contrazioni del tratto intestinale e del

colon.

- Una crisi omeostatica del corpo, che deve sovraffaticarsi per ripristinare l'equilibrio dopo aver incamerato all'improvviso dosi massicce di una sostanza alcalina.
- Una crisi di intossicazione nell'organismo, perché il bicarbonato di sodio, pur essendo perfettamente sicuro in piccole dosi, dopo una certa quantità diventa irritante per lo stomaco e il tratto intestinale; in alcuni casi può provocare diarrea, vomito, vistosi gonfiori e/o altri disagi.
- Un *aggravamento* delle infezioni batteriche e micotiche, perché impoverisce la flora benefica e dunque indebolisce il sistema immunitario.
- Un *aggravamento* dei disturbi digestivi, perché danneggia l'acido cloridrico, contribuendo così alla sindrome dell'intestino permeabile; interferisce anche con l'assorbimento del cibo nell'intestino.

Le conseguenze negative che derivano dall'uso "terapeutico" del bicarbonato di sodio sono molteplici. Ho visto molte persone che hanno avuto dei problemi dopo averlo usato.

Diatomite (o farina fossile)

Un'altra tendenza pretende di favorire la salute dell'intestino con la *diatomite*, chiamata anche *farina fossile* o *terra diatomacea*, una roccia sedimentaria friabile che viene sminuzzata fino a ottenere una polvere fine bianca. Alcuni ritengono che sia in grado di uccidere i parassiti e depurare l'intestino dalle tossine.

La diatomite non giova affatto all'intestino. Al contrario può causare seri danni all'organismo se sei particolarmente sensibile e se hai problemi di salute. La diatomite si aggrappa tenacemente alle pareti del tratto intestinale e del colon, interferendo con la loro capacità di assorbire le sostanze nutritive degli alimenti; più di ogni altra cosa danneggia l'acido cloridrico e uccide i batteri benefici. In alcuni casi provoca inizialmente vomito e diarrea, seguiti da spasmi gastrici e dolori persistenti. In altre parole, ha gli stessi effetti nocivi del bicarbonato di sodio, ma più gravi. Per di più possono volerci *mesi* per smaltirla. Dunque non considerare nemmeno l'ipotesi di prendere la diatomite o consumarne qualità alimentari.

Il lavaggio della cistifellea

Un'altra tendenza è quella di ripulire la cistifellea da calcoli e tossine

bevendo vari intrugli, come un bicchiere di olio d'oliva puro o mischiato con erbe e/o succo di limone, peperoncino o sciroppo d'acero.

Alcuni ritengono che questi intrugli a base d'olio funzionino perché, dopo, nell'arco di una giornata vedono apparire formazioni simili a calcoli nelle feci, non realizzando che ciò che vedono è *l'olio* che hanno bevuto. Quando il corpo incamera una grande quantità di olio, il sistema digestivo usa il muco per formare delle piccole palle (a volte di diversi colori, a seconda dei cibi che si trovano nelle varie parti del tratto intestinale) che si possono espellere facilmente. Questo procedimento serve a proteggere il fegato, che è sovraffaticato.

Mi è capitato di parlare con persone che fanno la pulizia della cistifellea da anni, più volte l'anno, e ancora riferiscono di trovare centinaia di grossi calcoli. Se la pulizia funzionasse davvero, vorrebbe dire che esistono migliaia di calcoli nella cistifellea, un organo molto piccolo che potrebbe stare nel palmo di una mano. Non è umanamente possibile che qualcuno produca o ospiti così tanti calcoli nella cistifellea. Se facessi *defluire* un calcolo, probabilmente rimarrebbe bloccato nel dotto colecistico e finiresti in ospedale per un intervento d'urgenza.

I calcoli sono formati da proteine, bile e colesterolo. Non devi ingoiare mezzo litro di olio d'oliva – rischiando di causare una crisi – per eliminarli. Il modo migliore per liberarsene è ridurre il consumo di proteine dense e seguire un'alimentazione in cui prevalgano frutti e verdure ricchi di sodio, che contengono bioacidi salutari. Consumando più spinaci, cavolo riccio, ravanelli, senape indiana, sedano, limoni, arance, pompelmi e limette – e bevendo un bicchiere di acqua e limone ogni mattina e ogni sera – puoi avviare il processo di dissoluzione dei calcoli.

Un modo sicuro e straordinariamente efficace per dissolvere i calcoli e ripristinare il funzionamento del fegato è bere un centrifugato di asparagi freschi, crudi, accompagnato da un qualunque ingrediente a tua scelta.

Il modo migliore per prevenire la formazione di nuovi calcoli è seguire i consigli presentati in questo capitolo per ricreare e mantenere la salute dell'intestino.

Cibi fermentati

Torniamo indietro nel tempo, a prima che fossero inventati i metodi di refrigerazione. Per millenni, in varie parti del mondo, si prendeva l'ultimo raccolto della stagione e, per sopravvivere all'inverno, si mettevano i frutti e le verdure in recipienti, dopodiché si innescava un misterioso processo che evitava la decomposizione totale degli ortaggi e li conservava. In Russia, per esempio, i

cavoli venivano messi in tinozze ed erano lasciati lì a sfaldarsi fino a quando diventavano quelli che ora conosciamo come crauti.

La fermentazione era cruciale: senza di essa, le persone rischiavano di morire di fame. Non c'erano supermercati in cui andare a fare la spesa tornando dal lavoro, né frigoriferi o congelatori per conservare le riserve alimentari.

Oggi, i cibi fermentati sono oggetto di una vera e propria reverenza: vengono considerati una panacea. Non è del tutto esatto.

Si crede che, poiché hanno aiutato il genere umano per migliaia di anni, siano benefici per la salute. In realtà gli alimenti si facevano fermentare per sopravvivere; quelli che si potevano conservare facevano la differenza tra la vita e la morte per fame. È meglio considerarli come importanti soluzioni escogitate nella storia dell'uomo, più che un toccasana per l'organismo.

I cosiddetti probiotici contenuti nei cibi fermentati non sono vivificanti. I batteri che questi alimenti contengono proliferano grazie al processo di decadenza: in altre parole, si nutrono della morte, non della vita. I batteri usati per conservare i cibi fermentati sono dello stesso genere dei batteri che iniziano a invadere la carne di un animale che muore nel bosco, appartengono a una categoria diversa da quella dei batteri benefici di cui abbiamo parlato in questo capitolo. I microrganismi elevati e gli ortaggi vivi prosperano grazie alla vita e sono quindi tonificanti per il nostro intestino perché *noi* siamo vivi. Hanno una forza vitale che i batteri dei cibi fermentati non posseggono.

Quando pensiamo ai batteri benefici, di solito ci viene in mente lo yogurt. Siamo condizionati a credere che i probiotici in esso contenuti favoriscano la salute dell'intestino. Ma se hai dei disturbi, lo yogurt non è consigliabile: i latticini nutrono tutti gli agenti patogeni; per di più, se lo yogurt è pastorizzato, il processo di pastorizzazione uccide i probiotici. I batteri benefici che effettivamente proliferano nel prodotto crudo e vivo non possono sopravvivere all'acido cloridrico e quindi muoiono nello stomaco, non raggiungendo mai il tratto intestinale. Nella maggioranza dei cibi fermentati – crauti, insaccati, peperoni, salsa di soia, tè kombucha e così via – i batteri proliferano grazie ad alimenti che non sono più vivi. Questi batteri sono inutili per l'intestino.

In molte persone questi batteri non provocano alcun danno, si limitano a transitare nell'apparato digerente e vengono espulsi in breve tempo dal corpo perché non sono necessari. Non ho obiezioni al loro consumo. Ma in alcune provocano conseguenze più pesanti perché il loro corpo li percepisce come invasori e, sforzandosi di contrastarli, risponde con una reazione eccessiva. Questa reazione può causare gonfiore, dolori allo stomaco, gas, nausea e/o diarrea. Anche quando si verificano tali sintomi, si tratta di una situazione

temporanea che termina quando i batteri vengono espulsi.

Se ti piacciono i cibi fermentati, puoi continuare a mangiarli per gustarne il sapore. Ma se non ti piacciono o ti sconvolgono lo stomaco, allora evitali. Non offrono grandi benefici alla salute dell'intestino.

E se pensi che offrano grandi benefici, sei malinformato. L'acido cloridrico è estremamente sensibile ai batteri dei cibi fermentati, quindi uccide quelli improduttivi anche se innocui: li considera dei nemici. È molto diverso da quel che accade con i batteri vivificanti che provengono da ortaggi vitali appena raccolti. I batteri benefici presenti sul cavolo dell'orto sono praticamente invulnerabili all'azione dell'acido cloridrico; è su questo genere di alimenti che devi concentrare la tua attenzione quando cerchi un vero toccasana per l'intestino.

L'aceto di mele

Se hai disturbi gastrointestinali di qualunque genere e stai cercando delle cure, non lasciarti incantare dalle leggende che circondano l'aceto di mele.

Non fraintendermi, l'aceto di mele è di gran lunga il più salutare, il più benefico e il più sicuro di tutti gli aceti. È preferibile a quello di grano, di vino bianco e rosso, all'aceto balsamico, all'aceto di riso e così via. Inoltre è ottimale per l'uso esterno, per esempio per curare eruzioni cutanee, problemi al cuoio capelluto e persino ferite. Ma se hai disturbi intestinali, qualunque tipo di aceto può essere irritante e a lungo andare deleterio.

Se non puoi farne a meno, usa un aceto di mele di alta qualità, preferibilmente che contenga la "madre" dell'aceto, il che indica che è un aceto vivo e non trattato.

CASE HISTORY
Riuscire a mangiare di nuovo

Fin dall'adolescenza Jennifer ha uno stomaco sensibile. Spesso ha dolori e a volte anche costipazione e diarrea. Non sa mai come reagirà il suo stomaco al cibo che mangia. Con l'andare degli anni, la sua mancanza di appetito diventa un frequente motivo di tensione con i genitori quando la famiglia si riunisce a tavola.

Per anni passa da un medico all'altro. Uno le dice che il suo è un modo di attirare l'attenzione. In realtà, l'attenzione è l'ultima cosa che desidera. Il suo vero desiderio è liberarsi del dolore e dei disturbi in modo da potersi concentrare sulle cose che ama, come fare volontariato alla sede locale del soccorso animali.

Quando Jennifer ha venticinque anni, un gastroenterologo le diagnostica la sindrome del colon irritabile; sebbene lo specialista non lo dica, questa etichetta significa che

Jennifer soffre di una malattia del mistero.

Il fatto che i suoi disturbi abbiano un nome la conforta, ma Jennifer non riesce a migliorare.

Allora si rivolge a un esperto di medicina alternativa. Ha la fortuna di trovare un ottimo professionista il quale scopre che è intollerante al glutine e ai latticini, le raccomanda di eliminare questi cibi dalla sua alimentazione e di assumere molti probiotici. Tuttavia, deduce anche che Jennifer soffre di candidosi e la mette in guardia contro i pericoli degli zuccheri raffinati e naturali, compresi quelli della frutta.

Per sei mesi Jennifer segue la dieta prescritta: pollo due volte al giorno, molta verdura fresca e insalate con tonno o uova sode. Jennifer si attiene scrupolosamente a questo regime alimentare, ma dopo un mese la voglia di qualcosa di dolce prende il sopravvento e cede alla tentazione di una fetta di torta a casa della nonna. In questo periodo nota qualche miglioramento – non ha più la diarrea – ma ha ancora episodi di costipazione, crampi allo stomaco, gonfiore e dolori.

Frustrata, si rivolge a un altro esperto di medicina alternativa, il quale le dice che non solo è intollerante al glutine e ai latticini, e non solo ha una candidosi, ma ha anche la sindrome dell'intestino permeabile. Il medico le prescrive una nuova dieta che contempla solo carne rossa e bianca, uova, pesce e verdure a foglia verde: cioè prevede quasi esclusivamente proteine. Jennifer non mangia più cereali né legumi né ortaggi amidacei, anche se occasionalmente le è concessa una mela Granny Smith. Per curare la candida e la sindrome dell'intestino permeabile, il medico le prescrive anche un prodotto a base di erbe per pulire l'intestino.

Per otto mesi Jennifer si attiene al programma, ma senza risultati positivi. Al contrario, adesso avverte spossatezza e confusione mentale, la costipazione si è aggravata e il gonfiore è tale da farla sembrare "incinta", come lei stessa afferma. Non si sente attraente ed è sempre difficile trovare un posto in cui può mangiare insieme alla sua migliore amica, che è vegetariana. Dopo dieci anni passati a combattere i problemi digestivi, Jennifer decide di isolarsi e conclude che forse è destinata a soffrire.

Un giorno, però, la madre di Jennifer parla dei problemi della figlia a un'amica, che le consiglia di rivolgersi a me. Alla prima lettura, lo Spirito mi informa subito che Jennifer ha esaurito quasi del tutto le riserve di acido cloridrico e perciò soffre di permeabilità all'ammoniaca. Le proteine in putrefazione nell'intestino creano gas ammoniacale, che provoca infiammazioni, dolori e quel gonfiore che la fa sembrare gravida.

Jennifer ha anche un accumulo di metalli pesanti nel tratto intestinale, ed è completamente priva di quei microrganismi fondamentali per la salute dell'intestino tenue, compreso l'ileo. È vero che è intollerante al glutine, ma anche ai fagioli, al granturco, all'olio di colza e alle uova, perciò deve evitare di assumerli. Ha anche cominciato a sviluppare un'intolleranza alle proteine animali, perché il suo apparato gastrointestinale non riesce a scomporle e a digerirle. Inoltre, ha il fegato affaticato per il sovraccarico di grassi animali.

Consiglio subito a Jennifer di cominciare a bere quattrocentocinquanta grammi di puro succo di sedano appena centrifugato.

"Il mio ultimo medico mi aveva consigliato una miscela di verdure", mi dice. "Cos'ha questa di diverso?".

Le spiego che le miscele non ripristinano i livelli di acido cloridrico nello stomaco. Solo il succo di sedano puro preso a stomaco vuoto può farlo.

Per ridurre il carico di grassi che gravano sul fegato, limitiamo le proteine animali a una porzione da consumare a giorni alterni. Al loro posto inseriamo frutta e verdura, in particolare avocado, banane, mele, frutti di bosco, papaia, mango, kiwi, molta lattuga cappuccio e spinaci, oltre a un quarto di tazza di coriandolo fresco da spargere sull'insalata per disintossicare l'organismo dai metalli pesanti.

Mentre la dieta precedente era composta quasi esclusivamente da proteine animali ed

escludeva quasi del tutto le fibre, la frutta aiuta il transito del cibo nell'intestino infiammato, alleviando i problemi di costipazione.

Dopo una settimana, il gonfiore addominale si riduce notevolmente. Dopo un mese, Jennifer non soffre più di costipazione. Dopo tre mesi, i dolori, i crampi, la confusione mentale e l'affaticamento sono scomparsi.

L'acido cloridrico si è riformato e la permeabilità all'ammoniaca è guarita. Anche il fegato si è liberato del tutto dei grassi e degli zuccheri complessi, consentendole di perdere i chili di troppo accumulati negli anni.

D'estate mangia pomodori e cavoli ricci biologici e non lavati dell'orto della nonna. I microrganismi elevati che si trovano sulla superficie di questi ortaggi ripristinano la flora batterica nell'intestino, in particolare nell'ileo, consentendo al corpo di ricominciare a produrre la vitamina B12.

In autunno Jennifer comincia a lavorare a tempo pieno nel rifugio per animali. Ha riallacciato il legame con la sua migliore amica, con cui trascorre il venerdì sera a preparare pasti vegetali per un gruppo sempre più numeroso di amici che ha conosciuto al rifugio.

Jennifer ha ritrovato la sua vitalità. Ora può mangiare occasionalmente qualche cibo "proibito", alle feste o a casa di un amico, senza subire alcuna conseguenza. Non ha mai sofferto di sindrome dell'intestino permeabile né di candidosi, anche se queste sono diagnosi alternative che conducono un'infinità di persone nella direzione sbagliata.

CAPITOLO 18

Libera cervello e corpo dalle tossine

Mai prima d’ora il genere umano è stato esposto a così tante sostanze velenose. Queste comprendono metalli pesanti, come il mercurio, l’alluminio, il rame, il piombo, il nichel e il cadmio; inquinamento atmosferico; farmaci; prodotti chimici nanotecnologici, spruzzati su quasi tutto ciò che viene fabbricato; pesticidi; diserbanti e fungicidi; materie plastiche; detergenti industriali; petrolio; diossine nei mari; e migliaia di altre sostanze chimiche introdotte ogni anno nell’ambiente. Questi veleni saturano le nostre riserve idriche e ricadono dal cielo.

Per la maggior parte, tali sostanze sono così nuove che bisognerà attendere decenni prima che la scienza riconosca quanto sono dannose per la salute. E solo se i finanziamenti alla ricerca e il buon senso andranno nella direzione giusta, il che è improbabile. La tendenza di molte industrie è immettere i prodotti sul mercato al più presto e affrontare le conseguenze più avanti.

Molti di noi si portano dentro tossine che sono presenti nell’organismo da quasi tutta la vita e si sono insediate in profondità. Questi vecchi veleni sono i più pericolosi. I metalli pesanti, per esempio, possono ossidarsi e uccidere le cellule intorno a loro.

Le tossine comportano molteplici rischi. Avvelenano direttamente il corpo, danneggiando cervello, fegato, sistema nervoso centrale e altre aree vitali. Indeboliscono il sistema immunitario, rendendoci vulnerabili alle malattie. E, quel che è peggio, attraggono e nutrono cellule cancerose, virus, batteri e altri invasori che possono provocare gravi malattie. Infatti, sono il primo fattore scatenante dell’attuale epidemia di cancro e di molte altre patologie, tra cui il morbo di Alzheimer.

Questo capitolo identifica le tossine principali e spiega come evitarle, in modo da non accumularne di nuove. Vivendo nel mondo attuale, è impossibile evitare tutto ciò che è nocivo, perciò il nostro obiettivo sarà di ridurre al minimo

l’esposizione. Vedremo anche come rimuovere le tossine già presenti nel tuo corpo per proteggerti da potenziali malattie e disturbi, così faciliterai al tuo sistema immunitario il compito di guarirti e supportarti.

Hai sempre la possibilità di invertire il corso degli eventi. Le pagine che seguono ti daranno la forza di riprendere il controllo del tuo benessere in modo che tu possa godere di una vita lunga e piena di salute.

IL MERCURIO

Per oltre duemilacinquecento anni l’uomo ha creduto che il mercurio fosse la fonte della giovinezza. Era considerato la panacea di tutti i mali, il segreto della longevità e la fonte dell’eterna saggezza. Nell’antica medicina cinese il mercurio era così riverito che molti imperatori morirono a causa di elisir di mercurio somministrati dai guaritori per mettere fine a tutti i loro problemi – assumendo una prospettiva macabra, si potrebbe dire che l’obiettivo veniva raggiunto.

Il mercurio era una medicina prediletta non solo nell’Estremo Oriente, anche in Inghilterra e nel resto d’Europa ne venivano decantate le virtù. E quando il Nuovo Mondo si sviluppò, anche lì dilagò la mania degli intrugli a base di mercurio. Per un certo periodo nell’Ottocento, quando le università americane e inglesi sfornavano medici a grande velocità, il protocollo principale impartito agli studenti era somministrare un bicchiere di acqua di mercurio a qualunque paziente malato, a prescindere dall’età, dal genere e dai sintomi. Questo “trattamento” era un metodo particolarmente diffuso anche per indurre l’aborto e per curare quella che veniva definita “isteria femminile”, che altro non era se non il tentativo delle donne di esprimere se stesse.

L’Ottocento però non era esattamente l’età della pietra. Era stato appurato che il mercurio fosse una pericolosa tossina che distruggeva la vita di chiunque ci giocasse, lo ingerisse o lo toccasse. Già da secoli si assisteva a milioni di morti causate dall’esposizione al mercurio. E allora perché era ancora così prediletto?

Uno dei motivi era il grande demone industriale che stava dietro al mercurio. Solo questo fattore era sufficiente per imporlo come rimedio universale per tutti i mali. Ricorda che, in fatto di salute, le tendenze non si affermano per la loro efficacia.

Finalmente, alla metà dell’Ottocento, il dilagare del mercurio subì una battuta d’arresto. Per la prima volta nella storia, persone di ogni estrazione sociale avevano la possibilità di consultare un medico, il che sembrava una buona cosa. Tuttavia, man mano che i nuovi medici appena usciti dalle università visitavano

un numero crescente di persone, gli osservatori cominciarono a notare che sempre più pazienti presentavano tremori incontrollati, febbre, follia, furia violenta, tic, contrazioni involontarie e un eloquio incomprensibile. Diventò evidente che una visita dal medico poteva causare un avvelenamento. Per esempio una donna, madre di cinque figli, poteva mandare il marito dal medico per farsi curare la gotta ma, una volta a casa, il marito iniziava a delirare, urlando filastrocche per bambini mentre sbatteva gli occhi in modo incontrollato. Dopo una sola esperienza simile, una famiglia ne avrebbe avuto abbastanza.

Con il diffondersi di questa consapevolezza, per venticinque anni gli studi rimasero deserti. Le persone preferivano tentare la sorte tenendosi la malattia di cui soffrivano: sapevano che una visita dal medico avrebbe diminuito le loro possibilità di sopravvivenza. Le sovvenzioni delle università di medicina raggiunsero così i minimi storici.

Era esattamente la svolta che serviva ai naturopati e ai guaritori per acquisire una certa credibilità. In questo breve periodo, le prime forme di omeopatia, chiropratica e altre varianti della medicina alternativa raggiunsero una popolarità inedita.

Alla fine i medici convenzionali si adeguarono e annunciarono che non somministravano più bevande a base di argento vivo (mercurio liquido), e la medicina tradizionale tornò a essere credibile.

Ma il demone che stava dietro al mercurio voleva ancora che la popolazione fosse esposta a questa sostanza, così elaborò altri modi ingegnosi e invisibili per farlo. Non solo le industrie scaricavano mercurio in ogni fiume, lago e corso d’acqua, ma ai primi del Novecento si svilupparono altre forme di medicamenti a base di mercurio. Inoltre, i dentisti usavano l’amalgama di mercurio per le otturazioni.

Uno dei settori in cui veniva utilizzato era quello della manifattura dei cappelli, che usava una soluzione a base di mercurio per accelerare il processo di feltratura. È da qui che deriva l’espressione “cappellaio matto”: dopo aver cominciato a lavorare in una fabbrica, un cappellaio sopravviveva mediamente solo tre, quattro o cinque anni. E non erano solo gli operai a essere esposti. Nell’Ottocento e nella prima metà del Novecento, ogni uomo che indossava un cappello di feltro veniva invaso da un’infusione di mercurio quando gli sudava la fronte. (A proposito: non provare cappelli antichi nei negozi di articoli vintage.)

Quasi tutte le malattie mentali dell’epoca erano causate da intossicazioni da mercurio. Nell’Ottocento e nella prima metà del Novecento gli istituti psichiatrici erano pieni di persone affette da follia e convulsioni. E qual era la cura? Intrugli da bere o pillole da ingerire a base di mercurio. La depressione di

Abraham Lincoln – probabilmente insorta dopo aver bevuto qualche bicchiere di questo elisir "medicinale" – peggiorò gravemente quando gli vennero somministrate pillole di mercurio.

Lo sporco segreto

Perché continuo a parlare del mercurio? Perché c'è uno sporco segreto di cui qualcuno non vuole che si parli. Qualcuno non vuole che tu sappia quanto ha inciso il mercurio sul corso della storia, fino al momento presente. Il mercurio può essere tossico anche in piccole dosi che non puoi vedere. E non ci sono cartelli che segnalano "ATTENZIONE: MERCURIO".

Se dipendesse dal demone del mercurio, penseremmo che questa sostanza è innocua, persino benefica; o meglio ancora sarebbe completamente nascosta e noi non sapremmo nemmeno che esiste. Il mercurio rimane per sempre, a meno che tu non prenda provvedimenti specifici per disintossicarti; viene trasmesso di generazione in generazione, per secoli. È praticamente garantito che i tuoi trisavoli o altri antenati abbiano bevuto elisir a base di mercurio. I tuoi genitori hanno del mercurio nel loro organismo e lo hanno ricevuto dai loro genitori. Quello stesso mercurio è stato tramandato a te con il concepimento. Alcuni di noi hanno dentro di sé mercurio che risale a migliaia di anni fa, se non di più.

Il mercurio getta un'ombra maligna e spietata che inghiotte troppe persone. Questo metallo tossico diventa parte di noi e ciò si ripercuote sulla nostra salute. L'avidità, l'indifferenza, l'oscurità e l'ignoranza sono i fattori principali che hanno permesso al mercurio di depredare la popolazione. In passato, al proprietario di una miniera di mercurio non importava nulla se i minatori vivevano solo sei mesi dopo aver cominciato a lavorare nella sua miniera, perché l'importante era arricchirsi.

Che cos'ha mai fatto di buono il mercurio? Nulla. Non ha fatto *niente* di buono per noi. *Nada*. È una neurotossina inutile. Avrebbe potuto essere sostituito, nell'industria e nella medicina, con una sostanza più sicura.

Il mercurio è scomparso? L'incubo è finalmente finito? Abbiamo recuperato la ragione e imparato a evitarlo a tutti i costi per il bene dell'umanità? Per tutelare la nostra salute e il nostro benessere? Per tutelare i nostri figli? No. È soltanto meno visibile ed è uscito dai nostri pensieri, ma ce n'è ancora in gran quantità. È costantemente intorno a noi, in modi estremamente controversi.

Per le condizioni del vivere moderno, col tempo il corpo accumula metalli pesanti come il mercurio. Siamo continuamente esposti a questa tossina perché passa dalle fessure. In termini metaforici, passa dalle fessure del nostro sistema sanitario e industriale. In senso letterale, si insinua nelle fessure del cervello,

dove viene assorbito. Tutti noi abbiamo una certa quantità di mercurio nell'organismo. È inevitabile. Perché dovremmo preoccuparci?

Perché è un formidabile carburante per cancro, virus e batteri. L'esposizione al mercurio causa infiammazioni e tiene in ostaggio le persone con un'ampia gamma di sintomi e malattie, tra cui ansia, depressione, sindrome da deficit d'attenzione/iperattività, autismo, bipolarismo, disturbi neurologici, epilessia, formicolii, torpore, tic nervosi, contrazioni involontarie, spasmi, vampate, palpitazioni, caduta dei capelli, vuoti di memoria, confusione mentale, insonnia, calo della libido, spossatezza, emicranie e disfunzioni della tiroide.

Quante volte le persone depresse si sentono dire che sono loro stesse ad aver causato la propria depressione? Fa tutto parte di un gioco che accusa la vittima per scagionare il mercurio. I sintomi della depressione sono dettati dal mercurio, che si esprime senza il consenso del paziente.

A volte il mercurio supera la fase dell'ostaggio e si porta via la vita delle persone, causando malattie letali come il morbo di Alzheimer, il morbo di Parkinson, la demenza o l'ictus. È grave. Il mercurio ha lesionato o ucciso più di un miliardo di persone.

Nessuno vorrebbe avere il morbo di Alzheimer: è una malattia terribile, spaventosa. Tuttavia si sta diffondendo rapidamente, e nel 100 per cento dei casi il primo responsabile è il mercurio. In nessun altro luogo nella tua vita sentirai mai la verità. L'industria medica non ammetterà mai che il mercurio è la causa di questa o altre malattie, perché allora tutti punterebbero il dito contro l'Uomo del Mercurio, di cui non si conosce il nome. È il responsabile dei primordi della "cara, vecchia industria".

E con questo ho esposto solo i rudimenti essenziali dello sporco segreto che si cela dietro al mercurio.

Se non possiamo fermare il demone del mercurio e impedirgli di continuare a ingannarci esponendo noi e i nostri figli a questo metallo tossico, allora possiamo riprenderci il potere che ci spetta acquisendo una nuova consapevolezza dei danni che può causare. Per proteggere te e la tua famiglia, devi mettere in discussione *tutto*.

Possiamo anche riprendere il controllo della nostra salute liberando il nostro corpo dal mercurio accumulato e trasmesso di generazione in generazione fino all'esposizione odierna. Possiamo intraprendere semplici programmi di disintossicazione e seguirli quotidianamente.

La tua vita è importante, preziosa, sacra. Meriti di sapere come proteggerla.

Una delle molte fonti del mercurio che entra nel nostro organismo è il pesce. È presente in tutti i pesci, ma a livelli particolarmente alti nel tonno, nel pescespada, nello squalo e in tutti i pesci grassi e di grossa taglia. Ciò perché i nostri mari sono inquinati dal mercurio e alla fine gli scarichi delle fabbriche (residui del passato, a cui si aggiungono gli scarichi odierni) si trovano nell'insalata o nel carpaccio di tonno che abbiamo nel piatto.

Puoi ridurre il rischio scegliendo pesci di piccola taglia, come sardine e sgombri. Anche il salmone selvatico è abbastanza sicuro, purché consumato con moderazione.

L'amalgama dentale

Le otturazioni in amalgama sono un'altra fonte di esposizione al mercurio. Molte persone hanno ancora in bocca, o hanno avuto per qualche periodo, queste otturazioni in amalgama d'argento. Si sta diffondendo la pratica di rimuovere tutte le otturazioni in una volta presso lo studio di un dentista olistico. Può sembrare ragionevole, si può credere che sia la cosa giusta da fare, ma bisogna stare molto attenti. Togliere tutte le otturazioni in amalgama nella stessa seduta può provocare un'altissima esposizione al mercurio, a prescindere dalle tecniche avanzate e dagli strumenti di protezione che il dentista utilizza. L'esposizione può sovraccaricare il sistema immunitario, diventando un fattore scatenante per malattie di ogni genere.

Conosco persone a cui sono state tolte dieci otturazioni nella stessa seduta, col risultato che nel sangue le piastrine sono calate a tal punto da rischiare di morire. È meglio rimuovere le otturazioni singolarmente, solo quando un dente lo richiede, perché si è danneggiato o perché l'otturazione è diventata instabile. Se le tue otturazioni sono ancora a posto ma sei ansioso di fartele rimuovere, allora chiedi al dentista di toglierle una alla volta, e lascia passare almeno un mese tra una seduta e l'altra. Se ti hanno già tolto tutte le otturazioni, è bene seguire un programma di disintossicazione per proteggere l'organismo.

Se sviluppi una nuova carie, scegli le migliori otturazioni in ceramica tra quelle disponibili, e sappi che qualunque materiale è meglio di un'otturazione a base di mercurio.

Disintossicarsi dai metalli pesanti

Il modo migliore per rimuovere i metalli pesanti è consumare i seguenti alimenti e integratori ogni giorno:

- Estratto in polvere di orzo selvatico: rimuove i metalli pesanti dalla

cistifellea, dal tratto intestinale, dal pancreas e dall'apparato riproduttivo; l'orzo selvatico in polvere crea le condizioni affinché il mercurio venga completamente assorbito dalla spirulina. Prendine uno o due cucchiaini diluiti in acqua o in un succo.

- Spirulina (preferibilmente hawaiana): rimuove i metalli pesanti dal cervello, dal sistema nervoso centrale e dal fegato e assorbe i metalli pesanti che l'orzo selvatico in polvere ha rimosso dalla loro sede. Prendine due cucchiaini diluiti in acqua minerale, acqua di cocco o succo.
- Coriandolo: penetra in profondità in luoghi difficilmente raggiungibili, rimuovendo i metalli pesanti di antica origine. Prendine una tazza, mischiandolo a un centrifugato o a un succo, oppure aggiungilo all'insalata o a un guacamole.
- Mirtilli selvatici: rimuovono i metalli pesanti dal cervello; aiutano anche a guarire e a riparare le lesioni che possono crearsi quando il metallo viene tolto dalla sua sede, il che è particolarmente importante per i tessuti cerebrali. È l'alimento più potente per invertire il decorso dell'Alzheimer. Mangiane almeno una tazza al giorno.
- Palmaria palmata: si lega al mercurio, al piombo, all'alluminio, al rame, al cadmio e al nichel e attraversa la barriera ematoencefalica. Diversamente da altre alghe, la palmaria è di per sé un ausilio poderoso per rimuovere il mercurio, entra in profondità in luoghi impervi del corpo, va a cercare il mercurio, si lega al metallo tossico e non lo lascia più finché non viene espulso dall'organismo. Prendine due cucchiai ogni giorno se è tritata in fiocchi, o una dose equivalente se è a foglia intera.

Per un effetto ottimale, dovresti consumare tutti e cinque questi alimenti e integratori nell'arco di ventiquattr'ore. Se non riesci a consumarli insieme, prova almeno ad assumerne due o tre ogni giorno. Oltre a rimuovere i metalli tossici, questi poderosi alimenti lasciano nell'organismo sostanze nutritive fondamentali per riparare i danni causati dai metalli e per ripristinare la salute del corpo. Se vuoi un supporto extra, aggiungi al protocollo la radice di bardana.

Non esiste al mondo un metodo più efficace per rimuovere i metalli pesanti. Se ti attieni scrupolosamente a questo programma di disintossicazione per un lungo periodo, noterai dei miglioramenti radicali. Ho visto molte persone guarire miracolosamente dopo aver rimosso generazioni di mercurio dall'organismo. Non c'è quasi nulla di meglio che tu possa fare per la tua salute che disintossicare il corpo dai metalli pesanti.

Tieni presente che esistono alimenti ed erbe, come la clorella, che vengono reclamizzati quali rimedi per rimuovere i metalli tossici. Attenzione, sebbene la clorella sia un integratore molto in voga, la sua imprevedibilità la rende molto meno efficace degli alimenti e degli integratori che ho elencato sopra. Quando si tratta di proteggerti dai danni del mercurio, la clorella è inaffidabile.

INQUINAMENTO DELL'ACQUA

Nell'era contemporanea, nonostante tutto quello che abbiamo imparato sui danni ambientali, le nostre acque vengono inquinate continuamente. Non c'è molto che puoi fare per evitare l'inquinamento dell'aria e della terra (se non trasferirti in una zona più ecologica). Ma c'è *molto* che puoi fare riguardo all'acqua che consumi.

Puoi evitare i fattori inquinanti comprando acqua minerale in bottiglia. In tal caso, assicurati che le bottiglie di plastica non contengano *bisfenolo A* (BPA), una sostanza chimica di origine industriale velenosa. Anche se le materie plastiche hanno i loro difetti, l'acqua in bottiglia è sempre più sicura dell'acqua del rubinetto, che ha un contenuto molto più elevato di sottoprodotti della plastica.

Puoi anche comprare un filtro di alta qualità per rimuovere le tossine dall'acqua del rubinetto. In tal caso, scegli un sistema che rimuove i metalli pesanti, il cloro e il fluoro. (Molte comunità aggiungono il fluoro all'acqua nell'errata convinzione che sia benefico. Di fatto è un sottoprodotto dell'alluminio ed è una neurotossina.)

Alcuni sistemi di purificazione dell'acqua usano un processo osmotico inverso, mentre altri producono acqua distillata. Sono processi molto efficaci, ma insieme alle tossine rimuovono anche minerali benefici. Se scegli un sistema di questo tipo, acquista anche oligoelementi ionici in gocce da aggiungere all'acqua per sostituire i minerali rimossi dalla distillazione o dal processo osmotico inverso.

Un ottimo rimedio per migliorare la qualità di *qualunque* acqua è aggiungere succo di limone o limetta appena tagliati. L'acqua perde gran parte del suo fattore vitale durante il filtraggio e i processi di lavorazione, perciò tende a spegnersi. L'aggiunta del succo appena spremuto di limone o limetta la riattiva e la risveglia, perché l'acqua che risiede nel limone è viva, così l'acqua riesce ad afferrare meglio le tossine del tuo corpo e a farle defluire.

La tisana anticloro e antifluoro

Per una potente disintossicazione degli organi e di tutto il corpo dal cloro e dal fluoro, prepara una miscela in parti uguali di foglie di more, foglie di lamponi, fiori di ibisco e cinorrodo. Lascia in infusione un cucchiaio di miscela in una tazza d'acqua calda prima di bere la tisana.

PESTICIDI, DISERBANTI E FUNGICIDI

Corriamo spesso il rischio di esporci a pesticidi, diserbanti e fungicidi. Una delle fonti sono i prodotti agricoli convenzionali. Per esempio, i pomodori vengono spesso irrorati di queste sostanze in dosi incontrollate; mangiandoli, così come accade per il resto della frutta e delle verdure, ingeriamo grandi quantità di diserbanti. Per eliminare il più possibile le tossine presenti sulla loro superficie, come minimo dovresti lavarli molto bene. (Ma non devi temere la frutta e la verdura nel complesso, perché le sostanze nutritive che apportano sono fondamentali per la salute.) Cerca comunque di acquistare prodotti biologici quanto più è possibile.

Se mangi proteine animali, devono provenire quanto meno da allevamenti biologici, ma possibilmente anche da animali nutriti a erba o allevati liberi. Anche se questi prodotti avranno comunque incamerato radiazioni causate dalla ricaduta del disastro nucleare di Fukushima nel 2011, avranno almeno una concentrazione minore di pesticidi, diserbanti e fungicidi, perché tutti i prodotti animali non biologici hanno livelli molto alti di queste sostanze chimiche, più di tutta la frutta o la verdura convenzionale. (Torneremo fra poco a parlare di radiazioni.)

Anche i parchi vengono pesantemente irrorati con pesticidi e diserbanti. Quando ti siedi in un'area verde, prendi delle precauzioni, per esempio portandoti una coperta da stendere a terra (che poi laverai). Evita di spruzzare queste sostanze nel tuo giardino e prova a non usare insetticidi dentro casa.

La tisana antipesticidi, antidiserbanti e antifungicidi

Per rimuovere i pesticidi, i diserbanti e i fungicidi che si sono accumulati nel tuo corpo prepara una miscela in parti uguali di radice di bardana, trifoglio rosso, verbena odorosa e zenzero. Lascia in infusione un cucchiaio di miscela in una tazza d'acqua calda prima di bere la tisana.

PLASTICA

Siamo circondati dalla plastica. Se dipendesse dai fabbricanti, già appena

fuori dall’utero saremmo avvolti nella plastica.

Usiamo sacchetti di plastica per portare a casa la spesa, contenitori di plastica per sistemare e conservare gli alimenti e le bevande, fogli di plastica per coprirli e altri sacchetti di plastica per buttare via gli scarti. Anche i prodotti farmaceutici hanno un alto contenuto di materie plastiche. Di conseguenza, in un modo o nell’altro la plastica entra inevitabilmente nel nostro corpo.

Alcuni tipi di plastica sono relativamente innocui. Ma altri hanno proprietà che favoriscono le infiammazioni, disturbano i neuroni e i neurotrasmettitori, confondono gli ormoni e nutrono le cellule cancerose, i virus e i batteri. È quasi impossibile distinguere le plastiche innocue da quelle nocive.

È perciò una buona idea usare sacchetti di stoffa per trasportare la spesa, e scegliere contenitori di vetro. E quando non puoi evitarla – per esempio quando compri acqua in bottiglia – assicurati che il produttore usi plastica ecocompatibile priva di bisfenolo A (BPA).

La tisana antiplastica

Per liberare l’organismo dalla plastica e dai suoi sottoprodotti, prepara una miscela in parti uguali di fieno greco, foglie di verbasco, olio d’oliva e melissa. Lascia in infusione un cucchiaio di miscela in una tazza d’acqua calda prima di bere la tisana.

DETERSIVI

I detergenti industriali sono congegnati per distruggere la polvere e lo sporco, senza tenere conto degli effetti sulle persone che inalano le loro esalazioni. Per esempio, per le pulizie professionali di tappeti e moquette vengono utilizzate sostanze chimiche come il tetracloroetene, l’idrossido di ammonio, l’acido fluoridrico e il nitrilotriacetato, rischiosi per la salute e contenuti in detersivi e solventi. Molti tappeti e moquette contengono già sostanze tossiche, per cui la “pulizia” aggiunge veleni a quelli già presenti. Se stai molto tempo al chiuso, respiri queste esalazioni tossiche per gran parte della giornata, il che può indebolire il tuo sistema immunitario e scatenare potenzialmente una malattia.

Una soluzione è eliminare la moquette e sostituirla con pavimenti in parquet e piccoli tappetini solo dove servono (attento ai coloranti e ai sigillanti delle tavole di legno, che possono esalare sostanze tossiche durante la posa). In alternativa, puoi scegliere una moquette “verde” e servirti di un’impresa di pulizia più scrupolosa, o curare tu stesso la pulizia della moquette con detersivi ecologici – sono molti i prodotti disponibili che puoi utilizzare. Cerca comunque

di evitare i detersivi comuni.

Un’altra fonte di tossine che vale la pena considerare è il vestiario. Per il lavaggio a secco le comuni tintorie usano sostanze chimiche che, giorno dopo giorno, indossando quegli indumenti, penetrano nella pelle e nei polmoni. Per evitarlo, scegli lavanderie ecologiche.

Per lo stesso motivo, quando acquisti abiti nuovi sappi che spesso, per evitare che si sgualciscano o che vengano infestati da muffe (cioè funghi), vengono ricoperti di formaldeide e di altre sostanze cancerogene. Assicurati di lavarli prima di indossarli.

La tisana antidetersivi e solventi

Per ridurre gli effetti dell’esposizione a detersivi e solventi e per ripulire il corpo dalle sostanze chimiche che ha accumulato, prepara una miscela in parti uguali di calendula, camomilla, fucus e borragine. Lascia in infusione un cucchiaio di miscela in una tazza d’acqua calda prima di bere la tisana.

RADIAZIONI

Quando un impianto nucleare rilascia radiazioni nell’atmosfera – come accadde in Giappone nel 2011 all’impianto di Fukushima Daiichi, in seguito a un terremoto e a uno tsunami – le radiazioni rimangono per sempre, irradiandosi piano piano nell’aria, nell’acqua e nei prodotti alimentari di tutto il mondo.

Non c’è nulla da fare per evitare queste radiazioni fluttuanti. Un modo per *limitare* l’esposizione a quelle causate dal disastro di Fukushima è prediligere il consumo di cibi che si trovano all’inizio della catena alimentare. A questo punto tutte le nostre carni rosse, le carni bianche e i latticini hanno alte concentrazioni di radiazioni. Questi animali mangiano grandi quantità di erba o mangime, che contengono radiazioni provenienti dalla ricaduta nucleare. In base a un processo chiamato bioamplificazione (o biomagnificazione), le sostanze tossiche si accumulano in concentrazioni maggiori nelle creature che stanno nella parte terminale della catena alimentare.

Non voglio terrorizzare nessuno. Se preferisci dimenticare quello che hai appena letto, ti capisco.

Puoi anche rimuovere le radiazioni dall’organismo e fare in modo di limitare l’esposizione ad *altre* radiazioni. Per esempio, se il dentista deve farti una radiografia alla bocca, insisti affinché tutte le altre parti del corpo siano coperte da un grembiule di piombo o da altre forme di protezione; proteggi la gola, perché l’esposizione alle radiazioni può causare un cancro alla tiroide. Cerca di

ridurre al minimo le radiografie dentali, anche se il medico usa un procedimento digitale. E con ogni medico, non dire automaticamente di sì alle radiografie: a volte, per certi problemi non sono indispensabili ma facoltative.

Per lo stesso motivo, poni molte domande su qualunque trattamento implichi delle radiazioni. Per esempio, se sei una donna e ti fanno una radiografia al torace, assicurati di coprire l'apparato riproduttivo con un grembiule di piombo; se non ti viene dato, chiedilo.

In molti casi esistono trattamenti alternativi meno aggressivi che comportano rischi minori. Per le donne, per esempio, è consigliabile la termografia (un sistema diagnostico per immagini a infrarossi) per controllare il cancro al seno, invece di sottoporsi forzatamente all'ennesima mammografia.

Il corpo umano è più sensibile alle radiazioni di quanto i medici si rendano conto. Come per le altre tossine importanti, lotta per evitarle il più possibile.

Le alghe sono un ottimo rimedio per proteggere gli organi e le ghiandole. Il timore che le alghe siano piene di radiazioni o metalli pesanti che possano nuocere alla tua salute è infondato: le alghe incamerano tossine, non le rilasciano. Quindi, se per esempio mangi una manciata di palmaria palmata che *ha* incamerato sostanze inquinanti presenti nel mare, quelle sostanze non saranno rilasciate nel tuo organismo. Al contrario, la palmaria non solo tratterrà le radiazioni e i metalli pesanti che ha inglobato ma raccoglierà anche tutte le tossine che trova nell'apparato digerente, le quali poi verranno espulse dal corpo insieme alla palmaria. Scegli alghe che provengono dall'Oceano Atlantico, invece che dal Pacifico, perché hanno una maggiore capacità di assorbire le tossine dall'organismo.

Tisane antiradiazioni

Per un antidoto alle radiazioni cui vieni esposto, prepara una miscela in parti uguali di laminaria atlantica, palmaria palmata atlantica, foglie di tarassaco e foglie di ortica. Lascia in infusione un cucchiaio di miscela in una tazza d'acqua calda prima di bere la tisana.

ALTRI METODI DI DISINTOSSICAZIONE

Acqua e limone

Un modo molto efficace per disintossicare il corpo è bere al risveglio, a stomaco vuoto, due bicchieri d'acqua (da quattrocentocinquanta grammi circa) con mezzo limone appena spremuto in ogni bicchiere. Il succo di limone attiva

l’acqua, migliorandone la capacità di raccogliere le tossine presenti nell’organismo e farle defluire. È un metodo particolarmente efficace per disintossicare il fegato, che lavora tutta la notte, mentre dormi, per raccogliere ed espellere le tossine dal corpo. Dopo aver bevuto acqua e limone, concedi al fegato almeno mezz’ora per ripulirsi, dopodiché puoi fare colazione. Se ti abitui a farlo ogni giorno, la tua salute migliorerà radicalmente con l’andare del tempo.

Per un aiuto supplementare, aggiungi un cucchiaino di miele grezzo e un cucchiaino di zenzero appena grattugiato. Il fegato prenderà il miele per ripristinare le sue riserve di glucosio, depurandoti dalle tossine che si sono radicate in profondità e creando al contempo spazio.

Succo di foglie d’aloe vera

Un ottimo modo per disintossicare il fegato e il tratto intestinale è bere la gelatina delle foglie di aloe vera una volta al giorno. Per prepararla, taglia una porzione di dieci centimetri da una foglia di aloe (dovrai tagliarla se usi foglie comprate in negozio, che spesso sono molto grandi; se usi una pianta che coltivi tu stesso, che avrà foglie più piccole e sottili, prendi più foglie per ottenere la stessa quantità). Sfilettala come si fa con i pesci, tagliando via la pelle verde e gli aculei, e ricava la gelatina al suo interno, avendo cura di non prendere la parte amara alla base della foglia. Puoi utilizzarla per preparare un centrifugato o mangiarla così com’è.

Digiunare con i succhi

Un altro rimedio utile nel programma di disintossicazione è osservare un giorno di digiuno in cui consumi soltanto succhi. Dovresti limitarti a centrifugati di sedano, cetrioli e mele. Per variare, puoi aggiungere un po’ di spinaci e coriandolo, ma gli ingredienti principali devono essere sedano, cetrioli e mele. Questa combinazione garantisce il giusto equilibrio di sali minerali, potassio e zucchero per stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue mentre il tuo corpo si depura dalle tossine. Dovresti bere circa mezzo litro di centrifugato ogni due ore.

Tra un centrifugato e l’altro non ingerire nient’altro tranne l’acqua, preferibilmente un bicchiere da quattrocentocinquanta grammi, da bere un’ora dopo. Nel complesso dovresti bere sei centrifugati e sei bicchieri d’acqua nell’arco della giornata.

La prima volta in cui osservi la giornata di digiuno, fallo durante il fine settimana, quando puoi restare a casa. Se non hai mai svolto pratiche di disintossicazione, è probabile che il processo di espulsione dei veleni ti crei qualche disagio. Se ti capita, sdraiati e riposa. Dopo aver svolto questa pratica

più volte senza avere disagi, puoi scegliere di digiunare per due giorni di fila. Cerca di rimanere a casa almeno il secondo giorno, nel caso tu abbia un calo di energia. Molte persone, però, sentono che l'energia aumenta.

Puoi sperimentare aggiungendo altri ingredienti al centrifugato, per esempio il cavolo riccio invece degli spinaci, o un pizzico di zenzero per il sapore, o un po' di coriandolo in più. Ma non esagerare. Il sedano, i cetrioli e le mele fanno defluire le tossine, se aggiungi troppi ingredienti supplementari togli spazio a quelli fondamentali. Se osservi la giornata di digiuno ogni due settimane, otterrai risultati sorprendenti nel processo di disintossicazione e sentirai davvero la differenza.

Digiunare con l'acqua

Una versione più estrema del digiuno a base di centrifugati è quello a base di acqua. Per questa pratica di disintossicazione devi consumare *esclusivamente* acqua, un bicchiere da quattrocentocinquanta grammi ogni ora, a partire dal risveglio fino a quando ti corichi la sera.

Poiché il corpo non deve lavorare per digerire alimenti, questa pratica concede al tuo apparato digerente un giorno di vacanza: userà questo tempo libero per fare pulizia, espellendo le tossine che di solito non ha l'opportunità di gestire.

Nella giornata di digiuno, rimani a casa. Potresti avere bisogno di urinare spesso e questo potrebbe essere fastidioso sul posto di lavoro. Potresti anche avere cali di energia o emozioni forti, nel qual caso dovresti sdraiarti per riposare o dormire.

Se questa pratica ti piace e senti che ti fa bene, falla una volta al mese per almeno tre mesi. I risultati possono essere straordinari.

Rebounding

Un altro modo per disintossicarsi è saltellare delicatamente su un piccolo trampolino elastico chiamato *rebounder*. Farlo per dieci minuti al giorno agevola la circolazione nel sistema linfatico e aiuta a disintossicare il corpo, specialmente il fegato.

Sauna a infrarossi

Uno strumento straordinariamente utile per la disintossicazione è la *sauna a infrarossi*, che proietta a scopi terapeutici una luce a infrarossi sulla pelle. I raggi penetrano a fondo nel corpo, offrendo benefici come facilitare la circolazione del

sangue e l’ossigenazione del corpo, rimuovere le tossine dalla pelle, eliminare dolori acuti o cronici e rafforzare il sistema immunitario.

Puoi trovare una sauna a infrarossi nelle palestre, nei centri di massaggio terapeutico e/o nei centri benessere. Fai una seduta di quindici, venti minuti due volte alla settimana. Se fatta nel modo giusto, dovresti sentire un miglioramento immediato dopo ogni seduta.

Massaggio

Fin dalle origini del genere umano, per dare supporto a una persona cara le si posa una mano sul corpo. Il massaggio è la forma più antica di terapia e rimane ancora oggi il più efficace metodo di guarigione. Un massaggio completo di qualità che duri quarantacinque minuti favorisce la circolazione in tutto il corpo e aiuta a espellere le tossine, specialmente dal fegato. Inoltre tende ad agevolare il funzionamento delle ghiandole surrenali e dei reni, rilassare il cuore e allentare la tensione.

L’ideale è bere due bicchieri d’acqua con succo di limone o limetta subito dopo il massaggio; in questo modo potrai ottimizzare i benefici della disintossicazione procurata dal massaggio.

CASE HISTORY
Fermare l’Alzheimer

Da molto tempo in famiglia si scherza sul fatto che Whitney è smemorata. Nel corso degli anni ha perso la borsetta e le chiavi un’infinità di volte, non riesce mai a ricordare il numero di telefono dell’ufficio del marito, James, e in un paio di occasioni si è persino dimenticata del compleanno dei figli. Ogni volta che escono per andare agli allenamenti di calcio, prima di varcare la soglia di casa la figlia Kendra le chiede: “Mamma, hai dimenticato qualcosa?”. I ragazzi pensano che sia normale, persino divertente.

Le cose cambiano il giorno di Natale, quando Whitney ha cinquantatré anni. Tutti si riuniscono in soggiorno per aprire i regali. Tutti, tranne Whitney.

“Dov’è la mamma?” chiede sua figlia Miley. Di solito Whitney è la prima ad alzarsi nei giorni di festa.

James trova la moglie al piano di sopra, in bagno, che si sta truccando e preparando come se fosse un giorno normale. Le dice che i ragazzi la stanno aspettando al piano di sotto. Whitney lo guarda accigliata, ma lo segue in soggiorno. Quando vede l’albero illuminato e la pila di regali impacchettati, è scioccata. Ha dimenticato che è Natale.

James l’accompagna dal medico, poi da un neurologo e da diversi specialisti. Alla fine le viene diagnosticato il morbo di Alzheimer. La famiglia è devastata dalla prognosi: potrà avere una discreta qualità di vita ancora per pochi anni, da tre a cinque. Per loro è inimmaginabile. Il medico suggerisce a James di sistemare le questioni di famiglia finché Whitney è ancora in sé.

Timothy, di diciassette anni, Miley, che ne ha quattordici, e Kendra, che ne ha dodici,

sono grandi abbastanza da capire la gravità della situazione. Miley comincia a fare ricerche in internet per lunghe ore sull'Alzheimer, informandosi sulle devastazioni che causa. Tra un attacco di panico e l'altro, Kendra scrive ogni giorno promemoria per Whitney. Timothy sospende gli studi in modo da aiutare la madre per quanto gli è concesso.

La sorella di Whitney, Sharon, l'accompagna da diversi esperti di medicina alternativa per avere suggerimenti su come invertire il decorso della malattia. In una sala d'attesa, Sharon legge per caso una rivista in cui viene citato il mio nome in riferimento alla guarigione da malattie misteriose.

Durante il primo appuntamento con Whitney, lo Spirito dirige subito la mia attenzione verso due grandi tasche di mercurio nell'emisfero sinistro del suo cervello. Sono presenti fin dall'infanzia. Le tasche di mercurio ora si stanno ossidando rapidamente, per cui generano scarichi tossici che si diffondono in fretta e danneggiano i tessuti cerebrali, accelerando il decorso della malattia.

Lo Spirito suggerisce di intraprendere subito un programma di disintossicazione dai metalli pesanti (descritto in questo capitolo), associato a una dieta che riduca al minimo l'apporto di grassi; questo perché i grassi alimentari alzano i livelli di lipidi nel sangue, facendo ossidare il mercurio più velocemente. Un'alimentazione ricca di frutta e verdura antiossidante e povera di grassi può rallentare, e persino fermare, il processo di ossidazione, consentendo una completa disintossicazione dal mercurio.

Whitney elimina tutte le proteine animali dalla sua dieta e consuma solo grassi vegetali provenienti da avocado, noci, semi e olio in modeste quantità. Mangia ogni genere di frutta, specialmente mirtilli selvatici, e grandi porzioni di verdure a foglia verde come spinaci, cavolo riccio e coriandolo. Può anche mangiare patate, patate dolci e altri amidacei.

Con l'andare del tempo, la dieta disintossicante, che favorisce l'apporto di glucosio e sostanze antiossidanti, ferma il processo di ossidazione. I sintomi dell'Alzheimer cominciano a regredire.

Timothy riprende la scuola e si trova un lavoro nel weekend in un mercato di prodotti biologici, in modo da portare a casa casse di ortaggi a prezzi scontati. Miley concentra le sue ricerche in internet sulle ricette di piatti vegetali. E Kendra, che ricomincia a respirare, affianca la sorella in cucina nella preparazione di centrifugati. Dopo qualche tempo, la memoria di Whitney torna a essere com'era prima dell'incubo di Natale. E dopo un anno, torna a essere meglio di com'era prima della nascita di Timothy.

Le tendenze alimentari in voga non consentirebbero mai le quantità di frutta e di ortaggi amidacei che servivano a Whitney per guarire; una dieta ispirata a queste tendenze prevede un apporto più alto di proteine, che si traduce in un apporto più alto di grassi: cosa che avrebbe accelerato, non invertito, il decorso della malattia.

Ora che l'Alzheimer di Whitney si è fermato, la famiglia è di nuovo serena. Capita di rado che Whitney dimentichi le chiavi ma, quando succede, lei, James e i ragazzi ci ridono su.

CAPITOLO 19

Alimenti da evitare

Tutti noi vogliamo avere il pieno controllo della nostra salute. Avere libertà di scelta.

Ci piace decidere quali abiti indossare al mattino e quali scarpe mettere. Vogliamo avere la possibilità di allontanarci da chi fuma per non respirare fumo passivo. Ci piace scegliere cosa mangiare. Vogliamo decidere cosa si posa sul nostro corpo, cosa sta attorno al nostro corpo e cosa entra nel nostro corpo.

A meno che non ti importi nulla di tutto questo, sei libero di indossare abiti della taglia sbagliata, inspirare nicotina, mangiare cibo spazzatura e non curartene, ma sai quel che fai. È una tua scelta, una decisione di cui sei consapevole e che va rispettata.

Ma se *non* fossi consapevole del fatto che certe cose possono danneggiarti o nuocere alla tua salute? Allora non si tratterebbe più di una libera scelta.

Ed è proprio questo che accade. Si consumano alimenti, integratori e additivi che possono creare squilibri alla salute, causare irritazioni e limitare la qualità della vita, ma le persone non ne hanno idea. Un conto è concederti una fetta di torta al cioccolato sapendo che potrebbe aumentare il tuo girovita, ma se la torta contiene ingredienti che a tua insaputa potrebbero danneggiare la tua salute o persino toglierti un anno di vita, la faccenda è completamente diversa.

Ogni giorno le persone vengono indotte con l’inganno a consumare veleni, sostanze irritanti e altre sostanze che indeboliscono la salute. Non hanno voce in capitolo perché non sanno che cosa sta accadendo. Un inganno che priva le persone della libertà di scelta, del potere decisionale e della possibilità di controllo.

Certo, potresti dire: “Be’, sono piccole quantità” oppure “Quel che non ti uccide ti fortifica” o “Alcune cose irrobustiscono” o “Lo fanno tutti” o ancora “Non sarà mica *così* grave!”. Se sei perfettamente sano e non lamenti alcun disturbo, se sei giovane e ti senti indistruttibile, forse non è così grave che certi ingredienti tossici entrino nel tuo organismo senza che tu lo sappia.

Ma se ti preoccupi per la tua salute, se hai delle sensibilità o delle patologie,

se combatti contro una malattia o semplicemente vuoi prevenire problemi futuri, è fondamentale evitare tutti i possibili fattori scatenanti e istigatori. Il tuo corpo ha bisogno di tutto il supporto possibile per guarire e per mantenere una salute ottimale.

In fatto di salute, non è vero che “quel che non ti uccide ti fortifica”, un antico detto popolare che si basa su una concezione errata. La verità è che ingerire veleni non ti rende immune a questi veleni. Al contrario: quanti più veleni hai nel corpo, tanto più vulnerabile diventi.

Oramai tutti abbiamo capito che i conservanti e gli aromi artificiali sono nocivi e sappiamo come evitarli, per molte buone ragioni. Tuttavia ci sono altri ingredienti problematici che è bene evitare. Questi ingredienti nutrono virus, batteri e funghi già presenti nell’organismo e possono causare infiammazioni, ma anche creare scompiglio nell’apparato digerente, indebolire e confondere il sistema immunitario, affaticare le ghiandole e gli organi, intralciare le cellule in ogni parte del corpo o distruggere i neuroni cerebrali e i neurotrasmettitori, renderti ansioso e/o depresso, predisporti a ictus o attacchi cardiaci e molto altro.

È difficile che i professionisti del sistema sanitario ti mettano in guardia da alimenti, additivi e integratori simili, perché non sanno che possono peggiorare malattie già in corso o scatenarne di nuove.

Meriti di conoscere tutta la verità sui cibi che consumi e sugli effetti che producono. Leggendo questo capitolo, comincerai a proteggerti. *Meriti* di proteggerti. È tempo che tu assuma il controllo di ciò che entra nel tuo corpo prendendo decisioni informate: è un primo, poderoso passo per riconquistare la tua salute.

MAIS

Purtroppo la tecnologia degli organismi geneticamente modificati (OGM) lo ha reso un alimento da evitare.

I prodotti e i sottoprodotti del mais possono creare infiammazioni considerevoli. Sono un cibo che alimenta virus, batteri, muffe e funghi. Anche per il prodotto che garantisce di non essere geneticamente modificato, le probabilità di scatenare comunque una qualche patologia e che sia stato sottoposto a modificazione genetica sono molto alte.

Cerca di evitare *tutti* i prodotti ricavati dal mais e *tutti* i prodotti che lo contengono come ingrediente. Questi comprendono patatine di mais, tacos, popcorn, fiocchi di mais e tutto ciò che contiene sciroppo o olio di mais. Comprendono anche prodotti meno ovvi, come le bevande gassate, le gomme da

masticare, lo sciroppo di fruttosio derivato dal mais (HFCS), i dentifrici, gli alimenti senza glutine che usano il mais al posto del grano e le tinture erboristiche che impiegano l'alcol come conservante (è molto probabile che l'alcol sia ricavato dal frumento: scegli le versioni prive di alcol).

Leggi attentamente gli ingredienti… e fai del tuo meglio.

Stare lontani dai prodotti e dai sottoprodotti del mais può essere molto impegnativo. In un banchetto estivo, puoi goderti una pannocchia purché fresca e biologica. Ma a parte queste eccezioni, per il bene della tua salute, vale la pena fare lo sforzo di evitarlo.

SOIA

La soia ha subito un destino simile a quello del mais. Un tempo era un alimento salutare, adesso è probabile che qualunque prodotto a base di soia ti capiti di trovare sia alterato geneticamente o contenga glutammato monosodico. Stai attento quando consumi semi di soia, edamame, miso, latte di soia, germogli di soia, salsa di soia, proteine vegetali strutturate (TVP), proteine di soia in polvere, surrogati di carne a base di soia e molti altri prodotti.

Cerca di evitare la soia più che puoi. Se ti piace molto e senti di non riuscire a farne a meno, vira verso opzioni più sicure: tofu o tempeh liscio e biologico, o un nama shoyu di alta qualità.

OLIO DI COLZA

L'olio di colza è per lo più geneticamente modificato. A parte questo, provoca molte infiammazioni. È particolarmente nocivo per l'apparato digerente, poiché potenzialmente escoria le pareti dell'intestino crasso e tenue ed è una delle maggiori cause della sindrome del colon irritabile. Può alimentare virus, batteri, funghi e muffe. Inoltre, nelle arterie produce un effetto simile a quello dell'acido in una batteria, creando danni significativi al sistema vascolare.

L'olio di colza è usato in molti ristoranti e in migliaia di prodotti, spesso come alternativa economica all'olio d'oliva. Anche certi ristoranti e catene alimentari considerati salutari lo usano, a volte propagandandolo come alimento benefico. Purtroppo, anche quando l'olio di colza è in piccole dosi in un piatto che per il resto contiene solo ingredienti naturali e biologici, è meglio evitare quel piatto perché l'olio di colza ha un potere distruttivo.

Se hai una malattia del mistero o altri problemi di salute, cerca di evitare l'olio di colza a tutti i costi.

ZUCCHERO DI BARBABIETOLA RAFFINATO

Per adesso, le barbabietole geneticamente modificate vengono riservate per lo più alla produzione di zucchero. Perciò dovresti evitare di consumare prodotti che contengono zucchero di barbabietola raffinato, un alimento che nutre cellule cancerogene, virus e batteri. Consumare questo zucchero è una cosa molto diversa dal grattugiare barbabietole fresche e biologiche sull'insalata o utilizzarle per preparare centrifugati. Se scegli prodotti biologici, la maggior parte delle barbabietole che trovi nei negozi di cibi naturali o nei mercati contadini sono sicure.

UOVA

Gli esseri umani mangiano uova da migliaia di anni. Un tempo era un cibo prezioso che garantiva la sopravvivenza in aree del Pianeta in cui non c'erano altri alimenti disponibili in alcuni periodi dell'anno. Le cose sono cambiate dagli inizi del Novecento, quando le malattie autoimmuni, virali, batteriche e il cancro sono divenute epidemiche.

In media una persona mangia più di trecentocinquanta uova l'anno, contando sia quelle intere sia quelle contenute in altri alimenti come ingredienti. Se hai una qualche malattia, come la malattia di Lyme, il lupus, la sindrome da stanchezza cronica, l'emicrania o la fibromialgia, evitare le uova è un buon modo per dare al tuo corpo il supporto di cui ha bisogno per stare meglio.

Il problema principale è che le uova sono un alimento che nutre il cancro e altre cisti, fibromi, tumori e noduli. Le donne affette dalla sindrome dell'ovaio policistico, cancro al seno o altre cisti o tumori dovrebbero evitare del tutto di mangiare uova. Se vuoi prevenire il cancro o combatti contro un cancro o vuoi evitare una recidiva, stanne lontana. Eliminare le uova dall'alimentazione ti darà un aiuto poderoso per invertire il decorso della malattia e guarire.

Tra l'altro le uova causano infiammazioni e allergie; nutrono virus, batteri, lieviti, muffe, la candida e altri funghi; e scatenano edemi al sistema linfatico. Le persone a cui viene diagnosticata la candidosi o altre infezioni da micotossine spesso si sentono dire che le uova sono proteine benefiche e sicure che lasceranno morire di fame la candida e le micotossine. Niente potrebbe essere più lontano dalla verità.

So quanto sono popolari le uova. C'è la tendenza a promuoverle come alimenti salutari. In più sono squisite e divertenti da mangiare. Ma se fossero davvero benefiche, ai giorni nostri non ci sarebbe bisogno di promuoverle così

tanto.

LATTICINI

Latte, formaggio, panna, yogurt e altri prodotti simili contengono alte quantità di grassi, i quali affaticano l'apparato digerente – e specialmente il fegato – che deve rielaborarli. I latticini contengono lattosio, e la combinazione di grassi e zuccheri ha effetti negativi sulla salute, in particolare per chi soffre di diabete; in più, i grassi nel sangue contribuiscono ad alimentare virus e batteri. I latticini sono inoltre mucogeni e tra le principali cause di infiammazioni e allergie.

Tutti i latticini causano questi problemi, anche quando sono biologici e provengono da allevamenti all'aperto. E adesso i convenzionali metodi di produzione hanno trasformato questi alimenti già problematici in cibi tossici, poiché gli allevamenti industriali sono indotti a somministrare ormoni, antibiotici, mais geneticamente modificato, soia e glutine alle mucche, alle capre e alle pecore.

Se vuoi agevolare il tuo processo di guarigione, è meglio evitare del tutto i latticini.

MAIALE

Evita di consumare maiale in ogni forma, compresi i prosciutti, il bacon, i prodotti lavorati a base di carne suina, lo strutto e così via. È difficile guarire da qualunque malattia cronica quando si consumano prodotti derivati dai suini a causa del loro alto contenuto di grassi.

PESCE D'ALLEVAMENTO

I pesci d'allevamento spesso vengono cresciuti in spazi piccoli e chiusi. Poiché tali ambienti favoriscono la riproduzione di alghe e parassiti o l'insorgere di malattie, gli allevatori somministrano spesso antibiotici ai pesci e trattano l'acqua con elementi chimici. È per questo che il consumo di pesce d'allevamento è rischioso.

I pesci migliori da consumare sono quelli selvatici. A prescindere dal tipo di pesce che scegli, stai attento al mercurio, i cui livelli sono particolarmente alti nei pesci di grossa taglia come il tonno e il pescespada.

GLUTINE

Il glutine è una proteina presente in molti cereali. I tipi che causano le intolleranze più diffuse sono quelle del grano, dell'orzo, della segale e del farro. (Per quanto riguarda l'avena, sappi che nei processi di coltura e di lavorazione a volte subisce una contaminazione incrociata con cereali che contengono glutine. Ma per chi è meno sensibile, l'avena può essere un ottimo alimento. Cerca di acquistare qualità senza glutine.) I cereali che contengono glutine contengono anche altri allergeni e proteine che possono scatenare diverse patologie. Creano squilibri e infiammazioni, specialmente negli intestini; inoltre confondono il sistema immunitario – che è la tua principale difesa contro le malattie – e spesso scatenano la celiachia, il morbo di Crohn e la colite.

Se mangi questi cereali, per il tuo corpo può essere molto difficile guarire. Se vuoi rimetterti da una malattia al più presto, riduci al minimo il consumo di cereali di ogni genere.

GLUTAMMATO MONOSODICO

Il glutammato monosodico è un additivo alimentare utilizzato in decine di migliaia di prodotti in commercio e nei piatti serviti al ristorante. È un sale che si presenta naturalmente nell'acido glutammico (un amminoacido non essenziale), ma non c'è nulla di naturale nei danni che può causare all'organismo.

Di solito il glutammato monosodico si accumula nel cervello e penetra a fondo nei tessuti cerebrali. Può causare infiammazione e gonfiore, uccidere migliaia di cellule cerebrali, interferire con gli impulsi elettrici, indebolire i neurotrasmettitori, consumare i neuroni, provocare ansia e confusione mentale e anche microischemie. Inoltre indebolisce e danneggia il sistema nervoso centrale.

Il glutammato monosodico è particolarmente nocivo se hai una malattia che coinvolge il cervello o il sistema nervoso centrale. In ogni caso, è sempre dannoso. Di conseguenza è un additivo da evitare *sempre*.

Poiché è contenuto in un'infinità di prodotti, è fondamentale leggere con attenzione le etichette. È anche importante sapere cosa cercare: spesso, infatti, il glutammato monosodico viene comprensibilmente tenuto "nascosto" perché si è meritato una cattiva fama. I seguenti termini di solito indicano il suo utilizzo come ingrediente: *glutammato, idrolisato, autolisato, proteasi, carragenina, maltodestrina, caseinato di sodio, aceto balsamico, malto d'orzo, estratto di malto, estratto di lievito, lievito di birra, amido di mais, amido di frumento,*

amido modificato, gelatina, proteine strutturate, proteine del siero del latte, proteine di soia, salsa di soia, brodo di carne, brodo vegetale, concentrato di brodo.

AROMI NATURALI

Dietro qualunque ingrediente chiamato *aroma naturale* si nasconde il glutammato monosodico. *Aroma naturale di ciliegia, aroma naturale d'arancia, aroma naturale di limone, aromi naturali della frutta…* non sono estratti dalla frutta e non sono tuoi amici. Lo stesso vale per *aroma affumicato, aroma di tacchino, aroma di manzo, aroma naturale di menta, aroma naturale d'acero, aroma naturale di cioccolato, aroma naturale di vaniglia* e tutti "gli aromi" e i loro parenti "naturali" (anche se il puro estratto di vaniglia è sicuro).

Qualunque tipo di aroma contiene potenzialmente molteplici fattori di rischio biologico e composti chimici. Gli aromi naturali vengono fatti passare sotto silenzio e sono ammessi in migliaia di prodotti che si trovano nei negozi di cibi naturali, reclamizzati come benefici, sicuri e salutari per te e per i tuoi figli.

Fai attenzione se sei un genitore. Gli aromi naturali sono tra i più recenti e più ingannevoli espedienti per nascondere il glutammato monosodico. Leggi bene le etichette in modo che tu e la tua famiglia possiate evitare questo ingrediente clandestino.

AROMI ARTIFICIALI

La dicitura *aromi artificiali* può indicare migliaia di sostanze chimiche create in laboratorio. Non correre rischi consumando alimenti che li contengono. E fai del tuo meglio per evitare qualunque additivo chimico.

DOLCIFICANTI ARTIFICIALI

Molti dolcificanti artificiali agiscono come neurotossine perché contengono aspartame, una sostanza che può creare un dissesto ai neuroni e al sistema nervoso centrale. A lungo termine i dolcificanti artificiali possono causare danni neurologici e ictus cerebrali.

Se hai voglia di dolci, mangia tutta la frutta che ti piace. La frutta combatte le malattie e ha poderose virtù terapeutiche.

ACIDO CITRICO

Rispetto agli altri additivi elencati, l’acido citrico non è così malvagio. Detto questo, è molto irritante per le pareti dello stomaco e del tratto intestinale, quindi se sei sensibile può creare infiammazioni e disturbi.

L’acido citrico (come additivo) è ben diverso dall’acido che si trova naturalmente negli agrumi. Non confondere le due cose. Gli agrumi di per sé sono cibi terapeutici, ma l’acido citrico isolato, utilizzato come ingrediente, spesso è derivato dal mais. Soprattutto se soffri di dolori allo stomaco, leggi bene le etichette ed evita di consumare alimenti che lo contengono.

INTEGRATORI DA EVITARE

Molti integratori disponibili in commercio sono meravigliosi. Questo paragrafo è però dedicato a quelli che, a seconda delle tue condizioni di salute, potrebbero non essere adatti a te.

L-carnitina

Se hai una qualunque forma di herpes zoster, è probabile che il medico ti abbia consigliato di evitare alimenti con un alto contenuto di *arginina*, un amminoacido. Il consiglio è giusto, ma l’arginina comporta rischi minori rispetto a un altro amminoacido chiamato *carnitina*, il miglior carburante di tutte le forme di herpes zoster. Lo stesso vale per altre varietà di virus. La *L-carnitina* è sconsigliabile anche a chi è colpito dal cancro.

Fai attenzione alla L-carnitina. Stai alla larga da questo amminoacido in forma concentrata negli integratori.

Integratori ghiandolari

Gli integratori ghiandolari sono ricavati da animali e sono l’alimento primo di virus, batteri e cellule cancerose, che proliferano grazie ai concentrati di ormoni. Stai attento quando prendi integratori che contengono concentrazioni, seppure ridotte, di organi o ghiandole di bovini o di altri animali: sono composti steroidei e spesso vengono prescritti dai medici per curare le ghiandole surrenali e altri organi e ghiandole del sistema endocrino.

Proteine del siero del latte

Le proteine del siero del latte sono sottoprodotti caseari che non fanno nulla di importante per il corpo, se non causare infiammazioni; inoltre, di solito contengono glutammato monosodico. Piuttosto, è meglio consumare una polvere

proteica derivata da canapa biologica di alta qualità. Controlla gli ingredienti prima di acquistare la polvere per assicurarti che non contenga nulla di ciò che viene sconsigliato in questo capitolo.

Olio di pesce

La moda dell'olio di pesce è diventata inarrestabile. Tuttavia è importante che le persone capiscano cosa mettono in corpo. Come abbiamo detto, un consumo sporadico di pesce selvatico non è nocivo, ma per gli integratori a base di olio di pesce il discorso è diverso. Potresti pensare che sono la stessa cosa, in realtà sono del tutto differenti.

Il problema principale è rappresentato dal mercurio e dalle diossine presenti in quasi tutti i pesci usati per preparare tali integratori. Quando mangi pesce contenente mercurio, questo tende a insediarsi per lo più nell'intestino, nel fegato e nello stomaco; se invece consumi integratori a base di olio di pesce, il pericolo è ancora più grave. Anche se i produttori affermano di rimuovere il mercurio, sappi che si tratta di una pretesa impossibile e irrealistica.

Nel pesce, il mercurio si concentra principalmente negli oli omega, che sono volatili; di conseguenza, quando milioni di pesci vengono lavorati per ricavarne l'olio, i livelli di mercurio sono esorbitanti. Il processo utilizzato dai produttori per abbassarne i livelli di fatto destabilizza questo metallo tossico, che a quel punto diventa una versione di se stesso più facilmente assorbibile e omeopatica. (Chi conosce l'omeopatia saprà che più una sostanza è diluita, tanto più la sua frequenza aumenta e quindi cresce anche il suo potere di avere effetti sul corpo.)

Il mercurio concentrato che finisce negli integratori a base di olio di pesce ha la capacità di attraversare la barriera ematoencefalica e penetrare facilmente negli organi sensibili, creando dissesti negli apparati del corpo; può anche nutrire virus e batteri. Questi integratori possono facilitare l'insorgere del morbo di Alzheimer, della demenza e di infiammazioni croniche al cervello.

Purtroppo, la moda dell'olio di pesce sta dilagando, alimentata dalla disinformazione. È una tendenza accanita, diffusissima… e nociva. Fai del tuo meglio per non lasciarti irretire. Invece dell'olio di pesce, cerca integratori di grassi omega di origine vegetale o a base di alghe. Tutte le volte che rischi di lasciarti convincere dalla tendenza dell'olio di pesce, ricorda: oggi l'olio di pesce è olio di serpente. Stai attento. Non manterrà le sue promesse.

Con queste informazioni non voglio agitare le acque per il gusto di andare contro l'opinione corrente. È solo che non sopporto l'idea di arrendermi e ripetere le informazioni errate che circolano là fuori, come se il solo fatto di essere popolari le rendesse anche esatte. Preferisco dirti la verità per aiutarti a

stare meglio.

Integratori di ferro

Sebbene il ferro nelle giuste quantità sia benefico per l’organismo, i virus amano nutrirsi di questo metallo. Quasi tutti i casi di anemia sono causati da un’infezione virale di bassa entità, per cui dovresti evitare di assumere integratori di ferro che non siano di origine vegetale. Piuttosto, aumenta i tuoi livelli di ferro con metodi naturali, mangiando spinaci, orzo selvatico, bietole, zucca, semi di zucca, asparagi, albicocche essiccate senza zolfo e altri ortaggi che ne contengono quantità relativamente alte. È difficile che i virus possano nutrirsi del ferro proveniente da queste fonti perché la frutta e la verdura hanno proprietà antivirali naturali.

CAPITOLO 20

La fobia della frutta

Ciascuno di noi è unico: questa è una verità ormai consolidata. Penso che saremo tutti d'accordo sul fatto che ogni persona è diversa e che anche l'anima di ciascuno di noi è diversa. Nessuno si metterebbe a sostenere che l'anima di Hitler sia uguale a quella di un santo.

E pensa alle rocce. Esistono rocce sedimentarie, metamorfiche e magmatiche, e ne esistono molti tipi diversi all'interno di ogni categoria. C'è una storia diversa dietro la formazione di ciascuna di loro. Hanno un aspetto diverso, reagiscono agli agenti atmosferici in modo diverso e si comportano in modo diverso. Bisogna fare attenzione, per esempio, quando si scala una parete di scisto, perché tende a sgretolarsi, quindi si rischia di perdere la presa e cadere.

E pensiamo all'acqua: le aziende che producono acqua minerale ritengono forse di offrire tutte lo stesso prodotto? No. È per questo che i produttori di acque di fascia alta spendono cifre enormi per pubblicizzare i particolari benefici del loro marchio. E proviamo a confrontare un bicchiere d'acqua minerale con l'acqua della tazza del water, o con una pozza lungo l'autostrada, o con la neve appena sciolta su una montagna incontaminata, o con l'acqua di un acquario, di una vasca da bagno o di una piscina. Sono tutte H_2O. Ma sono forse la stessa cosa? Certo che no.

La stesso discorso vale per lo zucchero. Non puoi mettere insieme tutti i differenti tipi di zucchero e dire che sono tutti nocivi. Non puoi dire "lo zucchero è zucchero". Eppure è proprio quello che sta accadendo nella nostra cultura. Negli ultimi anni sono emerse alcune verità importanti su come gli zuccheri raffinati aggiunti a molti cibi – specialmente in forma di sciroppo di mais – favoriscano l'obesità, i virus, i funghi, il cancro e una miriade di altre patologie. Improvvisamente è partita una crociata contro *tutti* gli zuccheri. E, animate da buone intenzioni, la medicina convenzionale e la medicina naturale hanno dichiarato guerra allo zucchero. Vittima innocente: la frutta.

La parola *frutta* è diventata quasi una parolaccia. Tanto che è quasi rischioso per me scrivere questo capitolo, sembra sciocco ma è vero. Perché quello che

rivelo sulla frutta nelle pagine seguenti contraddice il pensiero corrente. Combatte i condizionamenti dovuti alla fobia della frutta.

IL PROBLEMA NON È LA FRUTTA

Si sta sviluppando una tendenza negli Stati Uniti: milioni di persone con problemi di salute consultano medici, terapeuti, nutrizionisti o guaritori e si sentono dire subito: “Elimini la frutta dalla sua dieta.”

I medici che praticano la medicina orientale dicono che la frutta crea umidità nel corpo. Quelli che praticano la medicina occidentale dicono che la frutta nutre la candida e il cancro. I dietologi e i nutrizionisti dicono che la frutta favorisce il diabete. E gli allenatori dicono che la frutta causa sovrappeso, persino obesità.

Questo perché i professionisti della salute e le comunità mediche associano lo zucchero della frutta con lo sciroppo di fruttosio derivato dal mais (HFCS), con lo zucchero di canna raffinato, il saccarosio, il lattosio e altri zuccheri e dolcificanti. Dicono alle persone che la frutta contribuisce a causare candidosi, muffe, sovrappeso, cancro, diabete, malattie cardiovascolari e persino problemi ai denti.

In verità, chi mangia tanta frutta? Nelle diete più comuni, è diventata una rarità. Alcuni mangiano qualche banana di tanto in tanto o una mela quando si portano il pranzo da casa, ma spesso la frutta è accompagnata da qualcos’altro: negli Stati Uniti si mangiano fragole su una torta alla panna, o qualche mirtillo glassato che nuota nel burro, nello zucchero e nello strutto in una torta ripiena.

Pensi che i milioni di americani affetti da varie patologie si siano ammalati a causa della mela che mangiano ogni tanto? Che milioni di persone con le carie si siedano sulla poltrona del dentista per una devitalizzazione a causa del mandarino che hanno mangiato durante una festa d’estate? La realtà è che, in media, anche chi sta attento al consumo di zucchero mangia più di quarantacinque chili di zuccheri *raffinati* all’anno.

Lo zucchero naturale della frutta non è la causa delle malattie. Non è come lo sciroppo di fruttosio derivato dal mais o le bustine di zucchero del bar.

La frutta non fa ammalare le persone.

Non sto dicendo che il fruttosio lavorato e isolato dal suo frutto sia una fonte di cibo ideale. Ma la frutta intera allo stato naturale, con il suo contenuto di acqua e la sua polpa ricca di fibre, è un prodigio per la salute.

Negli Stati Uniti il consumo di frutta è sostanzialmente calato negli ultimi anni. Nel 2000, ogni americano ne consumava in media centotrenta chili, mentre nel 2012 si è arrivati a centoundici chili l’anno,[4] con un calo di quasi il 15 per

cento.

E non pensare che un chilo di frutta sia come un chilo di zucchero: un chilo di zucchero è un chilo di *zucchero*. Un chilo di frutta è una miscela unica di fitonutrienti che generano la vita, salvano la vita e sostengono la vita, e di altre sostanze fitochimiche che fermano le malattie e promuovono la longevità.

Non è detto che la frutta contenga troppo zucchero. La frutta è composta da elementi vitali come acqua, sali minerali, vitamine, proteine, lipidi, altre sostanze nutritive, polpa, fibre, antiossidanti, pectina e appena una frazione di zucchero. Se volessimo confrontare cinquanta chili di zucchero raffinato con la quantità equivalente di zucchero apportato dalla frutta, dovremmo contemplare migliaia di chili di frutta.

Dal 2012, la tendenza a odiare la frutta è dilagata. È probabile che arriveremo a un calo di consumo pro capite del 40 per cento rispetto ai dati del 2000.

Non doveva andare così.

Prima che la produzione e il commercio di zuccheri raffinati diventassero un'industria potente capace di trasformare prodotti come lo zucchero da tavola e lo sciroppo di fruttosio in alimenti basilari, il genere umano si affidava a una fonte di vita fondamentale. Quella fonte era la frutta.

Dalle origini dell'umanità, per la nostra sopravvivenza abbiamo sempre fatto affidamento sulla frutta, in tutte le sue varietà. L'Albero della Vita era un antico simbolo di interconnessione, fertilità e vita eterna, proprio perché era un leggendario albero da frutto. La frutta è parte della nostra essenza, è un elemento basilare di ciò che siamo. Non possiamo sopravvivere su questo Pianeta senza frutta, il suo apporto nutritivo supera quello di qualunque altro alimento.

Eppure, la tendenza "salutista" che prevede una dieta a basso apporto di carboidrati ha inserito la frutta nella lista degli alimenti a rischio di estinzione, con l'obiettivo di farla scomparire. Si tratta di negazione? Ignoranza? Follia? I signori che fomentano questa tendenza non sono degli analfabeti, sono professionisti brillanti e molto intelligenti, con lauree in medicina e in scienze alimentari. Se consigliano ai pazienti di astenersi dal consumo di frutta, è perché sono stati istruiti così, per la disinformazione dilagante o per i loro specifici interessi.

Hai presente i roghi dei libri? Se la guerra allo zucchero continua a imperversare in questo modo, prima o poi si bruceranno gli alberi da frutto.

FRUTTA E FERTILITÀ

È fondamentale che le comunità mediche comincino a distinguere tra lo

zucchero della frutta e tutti gli altri zuccheri. Altrimenti la guerra potrebbe diventare più pericolosa di quanto ci si immagini; potrebbe causare altre vittime innocenti: il genere femminile e il futuro dell'umanità. Senza frutta la fertilità è a rischio. Molte donne stanno già combattendo con problemi di infertilità e i medici benintenzionati non sanno che, quando dicono a una donna di evitare il consumo di frutta, contribuiscono alle sue difficoltà di concepimento. L'apparato riproduttivo di una donna è come un albero che sta fiorendo e che ha bisogno delle giuste sostanze nutritive per dare frutti, e quelle sostanze nutritive arrivano proprio dalla frutta.

La fertilità – come la salute in generale – dipende specificamente dal fruttosio e dal glucosio naturalmente contenuti nella frutta e dalle sostanze fitochimiche che si legano a quegli zuccheri naturali. L'apparato riproduttivo femminile ha anche bisogno delle decine di sostanze antitumorali, anticancerogene, antiossidanti (e molte altre che non sono ancora state scoperte dalla scienza medica) disponibili nella frutta, come anche degli essenziali polifenoli e bioflavonoidi, della pectina che blocca le malattie, delle vitamine e dei sali minerali che si trovano nella frutta. Queste sostanze nutritive aiutano a fermare la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), la malattia infiammatoria pelvica (PID) e il sovraccarico dell'apparato riproduttivo, esempi di condizioni che causano una misteriosa infertilità.

UN LINGUAGGIO FRUTTUOSO

La Bibbia cita la frutta più di trecento volte per una valida ragione: perché è vitale all'essenza di ciò che siamo. L'umanità esiste grazie ai frutti raccolti dagli alberi fin dalle origini della nostra specie. È la frutta che ci ha permesso di svilupparci su questo Pianeta.

La frutta è la parola della saggezza divina. Da migliaia di anni usiamo la frutta nel nostro linguaggio per esprimere potenti verità; tuttora usiamo frasi come "il frutto del nostro lavoro" e "l'albero si riconosce dai suoi frutti".

Parliamo di frutta in termini di prosperità. Nel mondo del lavoro, parliamo di collaborazioni "fruttuose" e di progetti che "frutteranno". I guru motivazionali che insegnano a raggiungere la libertà finanziaria parlano di progetti "fruttiferi". Chiamiamo i bambini "il frutto del grembo materno" e "il frutto dei nostri lombi". Stiamo in guardia contro i pericoli del "frutto proibito" e decidiamo di raccogliere "il frutto più basso".

Tutta questa frutta nel nostro linguaggio dimostra che a un qualche livello cogliamo il significato della frutta. Ma limitarci ad assimilare solo le sue valenze

metaforiche è come estrarne solo lo zucchero. È come ricavare solo il dolce fremito del fruttosio trattato senza ricavare nessuno dei numerosi benefici che la frutta offre nella sua interezza.

Per sviluppare una vera saggezza che colleghi la mente, il corpo, lo spirito, l'anima e il cuore, dobbiamo inserire nella nostra alimentazione la frutta vera, allo stato naturale; solo così cominceremo a dare veramente un senso a quelle frasi che ci piace pronunciare. Quando la frutta entra a far parte della nostra vita, la nostra vita diventa molto più fruttuosa.

Che senso ha evitare il cibo che per nostra natura dovremmo consumare più di ogni altro? Mangiare la frutta nella sua interezza ci permette di riconquistare la *nostra* interezza.

LE ANTICHE RADICI DELLA FRUTTA

Gli esseri umani coltivano la frutta da migliaia di anni in tutto il mondo. In Asia, le pesche e gli agrumi avevano un significato storico. In Russia, le mele e le pere hanno sempre avuto un ruolo fondamentale. In Inghilterra, i frutti di bosco e l'uva erano tenuti in grande considerazione. In Medio Oriente, i fichi, i datteri e il mango avevano una grande rilevanza. E in Sudamerica, le banane e gli avocado ricoprivano un ruolo vitale nella salute e nella cultura.

Nel Giardino dell'Eden, la frutta era un pilastro dell'alimentazione. Con lo sviluppo dell'agricoltura e della civiltà, quando furono istituite le rotte commerciali, le persone più longeve erano quelle che avevano il privilegio di farsi recapitare della frutta: imperatori, re, regine, duchi, conti, baroni, cavalieri e faraoni.

I nobili, che avevano accesso alla frutta tutto l'anno, non avevano i problemi di salute che affliggevano le persone di rango inferiore. I contadini, e la gente del popolo in generale, dovevano sopravvivere con cereali, pappa d'avena, pezzetti di carne essiccata e poche verdure. Per gran parte dell'anno non potevano mangiare neanche un frutto, di conseguenza erano afflitti da deficit nutrizionali.

Lo scorbuto, una malattia che la medicina attribuisce alla carenza di vitamina C, ma in realtà è dovuta anche alla carenza di altre sostanze nutritive fondamentali che si trovano nella frutta (e che la scienza non ha ancora scoperto), dilagava tra i ceti inferiori. Molti morivano a causa del rachitismo, che logorava i muscoli e le ossa. Anche delle semplici infezioni potevano essere letali. E forme tumorali non cancerose, che si nutrivano di proteine, grassi e cereali, erano responsabili di molte sofferenze che affliggevano la popolazione dell'epoca, tutto perché non poteva accedere a quantità sufficienti di frutta.

Nel frattempo, i sovrani del Pianeta godevano di buona salute e vivevano più a lungo grazie ai sacrifici dei sudditi che consentivano loro di consumare frutta proveniente da tutto il mondo; ordinavano le arance come noi ordiniamo una pizza a domicilio e, voilà, le arance arrivavano. (A proposito, la pizza contiene più zuccheri di quanti potrai mai trovarne nella frutta.) Mangiavano frutta fuori stagione, godendosi il meglio che le altre aree del mondo potevano offrire, e incameravano centinaia di sostanze nutritive vivificanti.

MANGIARE CIBI DI STAGIONE… E MANGIARE FUORI STAGIONE

Questo mi porta a un altro argomento: la moda dei cibi di stagione.

È una tendenza che ha i suoi vantaggi. La sua crescente popolarità induce le persone a frequentare i mercati agricoli per cercare frutta e verdura, il che è ovviamente meraviglioso. Non c'è nulla di meglio che gustare i prodotti locali che ogni stagione offre.

Lo svantaggio è che la frutta fuori stagione (importata da altre aree del paese o del Pianeta) sta subendo un contraccolpo. Alcune persone hanno cominciato a non guardare nemmeno i reparti dei supermercati che offrono mirtilli in inverno o arance d'estate perché quei prodotti non si allineano con la stagione del luogo in cui vivono. Per la loro salute, è un crimine. Con questa mentalità le persone si privano di sostanze nutritive che proteggono dalle malattie, perché preferiscono inserire altri alimenti nella propria dieta. La verità è che quei frutti *sono* di stagione… nei luoghi in cui vengono coltivati.

Se vivessi a Roma e in autunno facessi una vacanza in Brasile, non mangeresti un mango fresco, che in quella stagione non è disponibile nei negozi della tua città? Non ti accorgeresti che le diverse aree del mondo hanno diverse colture stagionali e diverse varietà di prodotti? E di conseguenza non ti concederesti di gustarli? Il fatto che tu non sia in vacanza non significa che devi ignorare la frutta importata dall'estero: è proprio grazie alla frutta d'importazione che i sovrani hanno prosperato per millenni, e adesso la loro arma segreta per la salute è disponibile alle masse.

Alcuni si preoccupano non tanto dello sfasamento con i ritmi della natura quanto dell'impatto ambientale del trasporto di prodotti da altre parti del mondo. È uno scrupolo comprensibile, ma se non compri banane ecuadoriane solo perché le navi che le trasportano inquinano, allora dovresti riconsiderare l'utilizzo della tua automobile, del computer, del cellulare, del *cloud storage* (la conservazione dei dati informatici in rete su molteplici server), le tue sedute dal parrucchiere, l'abitudine di rinnovare continuamente il guardaroba, le

ordinazioni a domicilio… e l'elenco potrebbe continuare. Faresti meglio a rinunciare a qualcosa in questi ambiti e concederti di mangiare pere dalla Nuova Zelanda o meloni messicani. I benefici che la frutta apporta alla tua salute valgono lo sforzo.

Detto questo, se preferisci rinunciare a tutte le abitudini moderne e vivere come se fossi nel 1850, non sarò certo io a impedirtelo. Sappi solo che limitare il consumo di frutta nella tua dieta aumenta le possibilità di ammalarsi e riduce la speranza di vita.

LA VERITÀ SULLA MATURAZIONE

Un'altra concezione errata molto diffusa ai giorni nostri è che non valga la pena di mangiare la frutta raccolta troppo presto, prima della maturazione, in modo da sopportare il viaggio e durare fino al suo arrivo nei supermercati. La verità è che, se la frutta venisse raccolta davvero troppo presto, cioè prima ancora di sviluppare proprietà nutritive, non maturerebbe mai e sarebbe immangiabile.

Gli alberi e le piante da frutto hanno dentro di sé una banca di dati collegata al Cielo. Se rimangono connessi per un numero sufficiente di ore nella stagione giusta, la Fonte Superiore invia il segnale e la frutta entra nella sua fase di maturazione. A questo punto, i frutti possono essere raccolti in qualunque momento perché di certo matureranno e nutriranno il nostro corpo.

È vero che alcuni frutti, per esempio le bacche, non andrebbero raccolti prima che siano maturati sulla pianta, ma altri, come il mango, il pomodoro e la banana, devono solo superare quella specifica soglia dello sviluppo che spesso i coltivatori conoscono molto bene e sulla quale si basano per determinare il momento della raccolta.

IBRIDAZIONE

Non lasciarti fuorviare e non avere paura dei processi di ibridazione o di innesto: non vanno confusi con la modificazione genetica e la creazione di OGM. Gli innesti e l'impollinazione manuale sono tecniche sicure che gli uomini usano da secoli per creare nuove varietà di frutta, sono un modo salutare per adattare e far evolvere i processi di coltivazione. Se è vero che i frutti tradizionali possono essere più nutrienti, è pur vero che i loro cugini ibridi non vanno temuti. Questi frutti sono comunque dei prodigi di prevenzione che possono combattere il cancro e altre malattie.

COLTIVARE L’ABITUDINE DELLA FRUTTA

La frutta ha proprietà che leniscono le ghiandole surrenali, rafforzano l’intero sistema endocrino, riparano il sistema vascolare, risanano il fegato e rivitalizzano il cervello. Non esistono altri alimenti – o pillole – che possano supportare così tante funzioni dell’organismo come la frutta.

La frutta aiuta il corpo a funzionare in modi che la scienza non ha ancora cominciato a comprendere. È una necessità assoluta. In quanto essere umano, non puoi funzionare senza glucosio, lo zucchero semplice che l’organismo ricava scomponendo il cibo. Il glucosio alimenta il cervello, il sistema nervoso e le cellule di tutto il corpo.

Se sei un atleta – o una mamma che si divide tra casa e ufficio affrontando mille incombenze –, una dieta composta solo da proteine animali, frutta secca e verdure non ti permetterà di svolgere le tue prestazioni. Devi anche mangiare cibi che contengono zucchero, e la fonte che apporta zucchero della migliore qualità è la frutta. Se provi a eliminare tutti gli zuccheri dalla tua alimentazione, prima o poi il tuo corpo ti costringerà a “trasgredire” – perché ogni muscolo del corpo funziona grazie al glucosio – e a mangiare qualcosa che gli fornisca lo zucchero necessario. È probabile che in questa trasgressione la tua scelta cadrà su alimenti che non ti offrono benefici nutrizionali, come una torta, la pasta o una barretta di cioccolato. Staresti molto meglio se prendessi l’abitudine di mangiare frutta tutti i giorni: in questo modo terrai a bada la voglia di dolci e la tua salute ne trarrà un enorme giovamento.

Il modo migliore per mangiare la frutta è consumarla da sola o associata a verdure crude, in particolare verdure a foglia verde; questo perché lo stomaco digerisce la frutta e la verdura cruda più rapidamente e con maggiore facilità. Al contrario, le proteine, i grassi, i carboidrati complessi e le verdure cotte richiedono più tempo per essere digeriti, quindi, se la aggiungi a queste combinazioni di alimenti, la frutta rimane ferma nello stomaco ad aspettare il suo turno. L’attesa non provoca alcun danno, ma può provocare gas e altri disturbi che potrebbero scoraggiarti dal consumare frutta, e *questo s*ì che sarebbe un danno terribile. Prova a mangiarla da sola, o insieme a verdure crude a foglia verde o ad altri vegetali crudi, e poi aspetta almeno un’ora prima di mangiare qualunque altro cibo.

LA FRUTTA COME STRUMENTO DI PREVENZIONE

Quasi tutti i professionisti della salute consigliano di evitare gli zuccheri

raffinati perché potenzialmente nutrono le cellule cancerose. È un ottimo consiglio.

Il problema è che questi professionisti della salute spesso finiscono per accusare anche la frutta per via degli zuccheri che contiene. La frutta non nutre il cancro. È *anti*-cancerosa. La frutta combatte *il cancro in modo più efficace di qualunque altro alimento*. Se un paziente malato di cancro elimina la frutta dalla sua dieta, rinuncia all'arma naturale più potente di cui dispone per combatterlo.

Anche le verdure combattono il cancro, ma con un'efficacia pari a un quarto di quella della frutta. Se il tuo medico insiste affinché elimini la frutta, devi quadruplicare l'apporto di verdure per compensare la carenza. Il paradosso è che, quando i medici consigliano di eliminare la frutta, il cancro (come altre malattie) si nutre di *tutti* gli alimenti che *non* siano frutta e verdura.

Negli anni Sessanta, tra le persone che facevano uso di cocaina vigeva la tendenza a raddoppiare il consumo di vitamina C per proteggere il corpo dai danni causati dalla droga: più vitamina C prendevano, più cocaina credevano di poter assumere. Quello che voglio dire è che, quanto più ingerisci torte al cioccolato, bevande gasate, proteine animali, latte, formaggi, cibi fritti, cibi unti, ovvero cibi che non siano frutta e verdura, tanto più dovrai controbilanciare con la protezione offerta da mele, frutti di bosco, mango, papaia, uva, melone, kiwi, arance, ortaggi e verdure a foglia verde.

Se continui a mangiare cibi che non siano frutta e verdura, non c'è alcuna garanzia che tu possa sviluppare una resistenza alla malattia. Ma se introduci molta frutta nella tua alimentazione, prendi un provvedimento positivo e proattivo per contrastare gli effetti del cancro.

Il cancro *non* può nutrirsi dello zucchero contenuto nella frutta, che racchiude sostanze fondamentali come i polifenoli, tra cui il resveratrolo, e altri antiossidanti. Queste sostanze anticancerogene non possono essere separate dallo zucchero della frutta, viaggiano insieme come una squadra.

La ricerca medica sul legame tra zucchero e cancro finora si è occupata solo del saccarosio e dello sciroppo di fruttosio derivato dal mais, non sono mai state condotte ricerche adeguate su un solo frutto, né sulla maggior parte degli alimenti che nutrono davvero il cancro. Ma le voci che circolano sono sempre più forti e la fobia della frutta rischia di impedire a innumerevoli persone di prevenire il cancro e altri problemi di salute.

Il cancro sta dilagando a velocità allarmante. Con il drastico calo del consumo di frutta, non oso immaginare a che punto potrebbe arrivare questa malattia. È uno dei tanti errori che ricadranno sui nostri figli e sui figli dei nostri figli. Certe cose, come il debito nazionale, sono fuori dal nostro controllo. Ma

abbiamo il potere di assicurarci che le generazioni future siano sane e non cadano nelle trappole delle tendenze in voga.

Oltre a combattere il cancro, la frutta uccide tutti i tipi di virus e batteri. Certi frutti, come le banane, i mirtilli selvatici, le mele e la papaia, sono i più potenti distruttori di virus che esistano sulla Terra.

La frutta è anche vitale per la salute dell'intestino ed è essenziale per mantenere il vigore del sistema immunitario. Per esempio, la pectina delle mele o la buccia, la polpa e le fibre dei fichi e dei datteri sono armi eccezionali per uccidere e/o eliminare tutto ciò che non appartiene al tratto intestinale, compresi funghi come la candida, vermi e altri parassiti. Se temi che lo zucchero della frutta nutra la candida, leggi il Capitolo 9: scoprirai che innanzi tutto lo zucchero della frutta viene digerito nello stomaco così in fretta che, dopo pochi minuti, entra direttamente nel sangue; ciò significa che non raggiunge il tratto intestinale dove si trova la candida. Secondo, la frutta *uccide* le cellule della candida (la candida non è quasi mai un problema isolato, spesso è un indicatore che segnala uno squilibrio del corpo).

Un altro equivoco diffuso è la convinzione che la frutta ostacoli il funzionamento del fegato, una convinzione che non potrebbe essere più fuorviante. Dimostra soltanto che c'è qualcosa che non va nel nostro sistema sanitario.

Credi che l'espressione "fegato grasso" sia una malattia causata dallo zucchero? No. Il frutto occasionale che la maggior parte degli americani mangia una volta ogni tanto *non* è la causa delle malattie e dei disturbi al fegato che si stanno diffondendo tra la popolazione. Come indica il nome, il fegato grasso è causato dal consumo di grassi. Quasi tutte le malattie al fegato sono legate alle proteine e ai grassi, perché i virus si nutrono di queste sostanze. Il problema è che molti cibi grassi hanno anche un alto contenuto di zuccheri nocivi, e non si tratta di cibi ovvi come le torte e i gelati, ma anche del latte intero (in cui il grasso caseario si combina al lattosio), dell'hamburger in un panino (grasso animale e carboidrati) e delle patatine fritte (imbevute d'olio) con il ketchup (pieno di zuccheri aggiunti). Così, durante le loro analisi, i professionisti della salute hanno sviluppato la convinzione errata che la frutta sia nociva per il fegato perché contiene zuccheri naturali.

Il modo migliore per guarire da malattie al fegato e/o dall'epatite C è nutrirsi solo di frutta e verdura. È la risposta alle sofferenze di chi è colpito da queste malattie.

Tornando a ciò che accade realmente nel fegato, quando è disfunzionale, perché ha perso le sue riserve di glucosio a causa di una dieta troppo ricca di

grassi e proteine, spesso subentra l'ipoglicemia. La colpa non è degli zuccheri, specialmente se provengono da mele, frutti di bosco, arance, meloni, banane, mango, papaia, kiwi e altri frutti squisiti. La frutta *protegge* il fegato offrendogli le riserve di glucosio di cui ha bisogno per funzionare, per mantenersi in salute e per stabilizzare i livelli di zucchero.

Perché difendo la frutta? A chi importa se i professionisti della salute dicono ai loro pazienti di evitarla e l'abitudine di consumare frutta scompare?

Dovrebbe importare a *tutti* e *tutti* dovremmo difendere la frutta perché è cruciale per la salute di chiunque.

È imperativo mangiare frutta per le donne, per evitare spossatezza, cancro, tumore, virus, infiammazioni pelviche, cisti ovariche e altre malattie. È importante per il futuro dei nostri figli, a cui attualmente viene detto di non mangiare frutta.

Se vuoi che il tuo fegato, i reni e il pancreas abbiano un tracollo, allora continua pure ad ascoltare i consigli degli esperti che ti raccomandano una dieta ricca di proteine – quindi ricca di grassi – e priva di zuccheri. Io non mi sono mai allineato a nessun programma alimentare, a nessuna dieta e a nessun sistema di convinzioni in materia di nutrizione. Non sono contrario ai cibi animali. È solo che se i prodotti animali sostituiscono la frutta nella tua dieta, non ricevi le sostanze nutritive necessarie per proteggere il tuo organismo a lungo termine.

La frutta è fondamentale per sconfiggere le malattie. L'ho visto accadere ai miei clienti per oltre venticinque anni.

Rilassati. La frutta è tua amica, non causa malattie. Al contrario, nessun alimento è altrettanto efficace nell'uccidere gli agenti patogeni e curare il tuo corpo.

LA FRUTTA FONTE DI GIOVINEZZA

Considera questo dato: la nostra società mangia meno frutta di quanta se ne consumava in passato e mangia più proteine e grassi di quanti se ne consumavano prima. L'aspettativa di vita e il consumo di frutta stanno calando contemporaneamente. Non è una coincidenza.

Si parla spesso di longevità. Tutti vogliono conoscere il segreto per vivere più a lungo. Eppure molte persone sono così accecate dalla tendenza anti-zucchero da non vedere la verità. Tra tutte le fonti limitate di cibo che sono rimaste sul Pianeta, c'è solo un gruppo di alimenti che ha la capacità di garantirci la longevità. Probabilmente avrai indovinato qual è: la frutta.

Il morbo di Alzheimer, la demenza, i vuoti di memoria e diverse malattie

neurologiche come il Parkinson e la sclerosi laterale amiotrofica si possono prevenire con il consumo di frutta.

La frutta non previene solo queste malattie, previene anche l'*ossidazione*, ovvero il processo che determina l'invecchiamento. È lo stesso processo che scurisce la carne macinata dopo una prolungata esposizione all'ossigeno, proprio come i nostri muscoli perdono vigore a causa dell'ossidazione. Sostanzialmente ci ossidiamo ogni giorno di più, a meno di non prendere provvedimenti per contrastare il processo. Il modo migliore per farlo è mangiare cibi ricchi di *antiossidanti*, e la frutta è di gran lunga il cibo che ne contiene di più; gli antiossidanti della frutta possono addirittura *invertire* il processo di invecchiamento.

I frutti più efficaci sono i mirtilli selvatici. La scienza non ha ancora compreso le proprietà curative e adattogene che questi frutti posseggono. Sono il cibo più ricco di antiossidanti che esista in commercio, possono prevenire le malattie e invertirne il decorso. E sono il cibo che più di ogni altro nutre il cervello.

Puoi trovare i mirtilli selvatici tra gli alimenti surgelati nei negozi di alimentari. E non confonderli con i mirtilli coltivati; anche se questi ultimi (da cespuglio alto) sono comunque un alimento nutriente, non hanno le straordinarie proprietà dei mirtilli selvatici (da cespuglio basso). Ogni singolo mirtillo selvatico contiene migliaia di anni di informazioni per la sopravvivenza, e ogni mirtillo selvatico che consumi immette questa saggezza nel tuo corpo, aiutandoti ad adattarti ai cambiamenti del presente. Quindi, se vuoi vederti e sentirti più giovane e vivere più a lungo, inserisci i mirtilli selvatici – insieme a uva, prugne, arance e simili – nella tua alimentazione.

Abbiamo un numero limitato di pasti da consumare nella nostra vita. Per l'individuo medio con una durata di vita media (che è più breve rispetto al passato), sono circa ottantamila pasti. Poiché la frutta è diventata meno popolare, può rappresentare diecimila pasti, quindicimila nel migliore dei casi. Se non viene compensata da molta verdura, si tratta di una grossa occasione mancata per la nutrizione.

Se cerchi benessere e longevità, devi dare importanza a ogni pasto. Uno dei modi migliori per farlo è mangiare più frutta e non farsi risucchiare dalla trappola anti-zucchero.

La frutta è la vera fonte della giovinezza.

DIVENTA AMICO DELLA FRUTTA

Se naufragassi su un’isola deserta e gli unici alimenti disponibili fossero uova, pollo o carne rossa, nell’arco di due anni, quando verranno a salvarti, la tua salute sarebbe un disastro per via di un’acidosi che avrà invaso tutto l’organismo (non un unico apparato), sempre che tu sopravviva.

Se naufragassi su quella stessa isola ma avessi a disposizione solo avocado, papaie e banane, alla fine dei due anni la tua salute sarebbe in ottimo stato. Se non mi credi, ingaggia qualcuno per provarci!

Non a caso il vecchio detto “Una mela al giorno toglie il medico di torno” nomina un frutto. Non dice “Un uovo al giorno toglie il medico di torno” o “Un petto di pollo al giorno toglie il medico di torno”. Ciò non significa che tutti debbano evitare le carni bianche o rosse. Significa che la frutta è il fondamento della salute, e il genere umano lo sa da tempo immemore.

Per alcuni il consumo di frutta si riduce a una mela al mese, ma il livello di benessere che riescono a mantenere si deve proprio a quell’unica mela.

Molti di noi vivono in ambienti in cui la frutta fresca è disponibile tutto l’anno, frutta che ha il potere di curare le malattie e prevenirle, addolcire le nostre giornate, darci energia e farci ritrovare la nostra vita. La convinzione che tutti gli zuccheri siano uguali è una tendenza forte che si sta diffondendo rapidamente e ha portato molti professionisti della salute a rivoltarsi contro la frutta.

Se continuerà a diffondersi con questa rapidità, tra qualche tempo la frutta verrà proibita per legge. Dovremo camuffare i nostri cespugli di lamponi affinché non vengano confiscati e nasconderci in un armadio per mangiare una prugna.

Se un professionista o un amico ti consiglia di non mangiare frutta, ricorda quanto hai letto in questo capitolo. Quella persona sta diffondendo un’informazione errata, ma non è colpa sua: è soltanto salita sul treno della tendenza. Ragiona con la tua testa e non lasciare che il treno ti porti via. Tu conosci la verità.

CAPITOLO 21

La dieta depurativa di 28 giorni

Il corpo ci ama di un amore incondizionato. Non ci giudica, non ci accusa, non cova risentimento. Giorno dopo giorno, tutti gli apparati del nostro corpo – per esempio il sistema linfatico, il sistema endocrino e il sistema nervoso centrale – lavorano per noi senza lamentarsi. Il sistema immunitario è sempre pronto a combattere, pattugliando ogni parte del corpo per stanare gli invasori.

Noi diamo tutto questo per scontato. Mangiamo cose che l'organismo non apprezza, ci coccoliamo con alimenti che confortano la nostra emotività, invece di nutrire il corpo e l'anima. Quando ci affidiamo a spuntini, bevande e dolci che tengono a bada le emozioni, il nostro corpo diventa la vittima dei danni già subiti dalla nostra anima, così entriamo in confusione e varchiamo il confine tra ciò che ci piace mangiare e ciò di cui l'organismo ha bisogno.

A lungo andare, il corpo fisico inizia a mostrare segni di deterioramento. All'inizio con piccoli squilibri, poi sopraggiungono gravi dissesti. Immagina un'automobile in cui i livelli d'olio scarseggiano: per un po' riesce ad andare avanti, anche se rischia di andare in fumo, ma a un certo punto l'olio si è quasi esaurito. Accendi la macchina, il motore si scalda, causa attrito e *bang*, fondi una valvola.

Il corpo umano è sempre capace di perdonare. Vuole guarire. Può guarire. Anche se l'hai trascurato, maltrattato o frainteso per anni, il tuo corpo combatterà in tuo favore come il migliore alleato che tu possa sperare di trovare. Quando te ne prendi cura nel modo giusto, il tuo corpo ha la capacità di rinvigorirsi e guarire anche dalle patologie e dai disturbi più estremi.

Pensa al tuo corpo come a un carissimo amico che ha bisogno di te. Immagina di stendere una mano per aiutarlo mentre si arrampica per uscire da un burrone. Questo è il tuo impegno a usare il tuo libero arbitrio e il potere della tua determinazione per dare al tuo corpo tutto il supporto di cui ha un disperato bisogno.

Quando entriamo in comunione con il nostro corpo, lo ascoltiamo davvero e gli diamo il nutrimento che ci chiede, tutto cambia. Accadono veri miracoli.

Nella nostra società, molti di noi crescono con la convinzione che si possa mangiare qualunque cosa, una mentalità difficile da cambiare. Percepiamo le nostre abitudini alimentari come una parte di ciò che siamo, ma anche le dipendenze nascoste e le scelte improduttive finiscono per diventare parte di noi.

Tutti abbiamo delle voglie. L'importante è non scambiare queste voglie per intuizioni. Magari abbiamo un forte desiderio di un certo alimento e lo interpretiamo come un messaggio del corpo, che ci dice di aver bisogno di quel cheeseburger o di quella frittata. Ma quando si mangia qualunque cosa capiti sotto mano, affaticando il fegato, il pancreas, la cistifellea, il cuore e altri organi con intrugli gastronomici nocivi, cibi unti, adulterati o fritti, è perché l'anima e il corpo non sono allineati. Accade perché le difficoltà della vita possono ferire l'anima. Cerchiamo un modo per colmare letteralmente il vuoto con il cibo, o per reprimere emozioni sgradevoli, tuttavia non funziona. Mangiando alimenti improduttivi ci ammaliamo. La nostra anima soffre di più.

Se hai problemi di salute, è ora di cambiare registro. Mangiare cibi corroboranti – ed eliminare quelli dannosi – è l'aspetto più importante nella guarigione di ogni malattia e ogni disturbo.

Il programma alimentare terapeutico che presento in questo capitolo è in grado di smuovere le montagne. È come premere un pulsante che resetta il corpo. Seguire queste indicazioni per quattro settimane contribuisce a ridurre le infiammazioni causate da qualunque malattia, non solo quelle che ho trattato nei capitoli precedenti ma anche altre che non hanno trovato spazio in questo libro. Favorisce enormemente la salute mentale. E aiuta anche se non hai grossi problemi ma vuoi solo perdere peso, o vuoi mantenere e ottimizzare le tue potenzialità.

So bene che non sono solo i desideri personali a confondere le persone sui cibi giusti da mangiare. Sono gli articoli, le tendenze in voga, le pubblicità, la pressione da parte dei conoscenti e i consigli del settore sanitario. C'è sempre un nuovo alimento superlativo che viene decantato sui giornali, una nuova scoperta su questa o quella dieta, una nuova chiacchiera su cibi apparentemente salutari che sotto sotto non fanno bene.

È ora di azzerare il volume di tutto questo rumore. Se per ventotto giorni concentri le tue scelte alimentari sulle opzioni elencate di seguito, potrai smettere di sprecare energie con il sovraccarico di informazioni provenienti dal resto del mondo. Non è una dieta che punta alla privazione: punta all'abbondanza. È una dieta depurativa a base di cibi deliziosi che ha prodotto

risultati radicali in moltissimi miei clienti. Ha cambiato la vita delle persone. E può cambiare la tua.

Se segui i miei consigli alla lettera, scoprirai che il tuo corpo risponderà in modi che non riesci neanche a immaginare. Ha aspettato con pazienza che tu venissi a conoscenza di queste informazioni, adesso è pronto a lavorare insieme a te. È pronto a resettarsi. È pronto a guarire.

IL PROGRAMMA

Ecco il programma: per quattro settimane, mangia solo frutta e verdura cruda.

I risultati migliori li ottieni se segui il programma per tutti i ventotto giorni. Questa è la durata ottimale, ma anche una sola settimana darà risultati significativi. In alternativa, puoi scegliere di depurarti un giorno alla settimana. E se pensi che per te questo non sia il momento giusto per fare una dieta depurativa, prova le altre tecniche di guarigione esposte nelle altre parti del libro e torna su questo capitolo quando ti senti pronto. Viceversa, se la tua salute è in difficoltà, o se devi perdere molti chili, sei libero di estendere la durata della dieta oltre le quattro settimane previste.

Uno dei motivi per cui questo programma funziona è che ottimizza l'apporto nutritivo di ogni pasto. Rispetto agli altri alimenti, la frutta e la verdura cruda contengono i livelli più alti di sostanze nutritive nella forma più accessibile al corpo. Quando assumi queste sostanze nutritive in grandi quantità, inondi il tuo corpo con gli elementi essenziali di cui ha bisogno per ricostituirsi. Le vitamine, i sali minerali, i microrganismi e altri elementi aiutano a ripulire e a rinvigorire ogni apparato del corpo. Quello digerente è uno dei beneficiari. Una sana digestione ha un impatto enorme sul sistema immunitario e sulla salute generale; di solito la digestione assorbe una quota enorme dell'energia del corpo.

È come se il corpo avesse una lista di cose da fare. Ci sono cose che *deve* fare ogni giorno, del tipo fare in modo che il cuore continui a battere, che i polmoni continuino a inspirare ed espirare aria e che il cibo continui a transitare nell'intestino. Poi ci sono cose che *vorrebbe* fare – espellere le tossine, riparare i tessuti critici e molto altro – se solo avesse il tempo e il supporto necessari.

Immagina che la maniglia della porta di casa si sia allentata: uno di questi giorni potrebbe cadere, e in quel caso avresti un bel problema. Ogni giorno ti riprometti di ripararla, ma pagare le bollette, preparare i pasti per la famiglia e spalare la neve dal viale d'accesso hanno la priorità; per di più non trovi il cacciavite. Lo stesso vale per il corpo: quando è sovraccarico di cibi difficili da

digerire ed è privo delle sostanze nutritive fondamentali, le azioni elencate nella lista dei desideri vengono continuamente rimandate.

Il corpo elabora la frutta e la verdura cruda molto rapidamente e con molta facilità; inoltre questi cibi contengono degli enzimi che rendono la digestione ancora più agevole. Quando il corpo non deve rielaborare grassi e proteine pesanti, o additivi e allergeni, si ricava un po' di tempo ogni giorno per ricostituirsi a livello cellulare. È come se qualcuno bussasse alla tua porta offrendosi gratuitamente di spalare la neve dal viale e al contempo ti porgesse un'intera cassetta degli attrezzi. All'improvviso, niente ti impedisce di riparare la maniglia, o fissare il chiodo che sporge dallo stipite della finestra, o sistemare il rubinetto che perde.

Tieni presente che carne, pesce, cereali e amidacei, pur contenendo sostanze nutritive benefiche, possono essere difficili da scomporre per l'organismo. Quando il corpo è sovraffaticato per una malattia, per un'intossicazione o anche solo per un rallentamento delle sue funzioni, perdiamo la capacità di rielaborare quegli alimenti nel modo ottimale. Il programma che consiglio ricarica l'organismo e ci consente di recuperare il vigore necessario per digerire questi cibi.

Aiuta anche a ripulire e a ricostruire l'anima. Man mano che il corpo si rifornisce di sali minerali, ricrea un ambiente alcalino, si disintossica e si risana, la tua anima impara che alimenti straordinari come la frutta sono la vera fonte di sostentamento capace di confortarla. Quando avrai concluso il programma, i cibi che prima ti tentavano ma che sono nocivi per la tua salute non saranno più così irresistibili. La tua anima, il tuo spirito e il tuo corpo opereranno a una nuova frequenza. Ogni frutto che mangi, ogni singolo spinacio crudo, ha una vibrazione vitale; quando ingerisci quella vibrazione, la assimili. Il cibo vivo ti riporta alla vita.

Sei pronto a dare il calcio d'inizio al tuo processo di guarigione? Se sì, per le prossime quattro settimane mangia i cibi più curativi che esistano sul nostro Pianeta e nient'altro. In altre parole, mangia frutta e verdura cruda (preferibilmente biologica) riducendo al minimo l'apporto di grassi. Limita anche il sale; aggiungi solo un pizzico di sale rosa himalayano ai piatti che ne necessitano. Idratati con molta acqua minerale, acqua di cocco, tisane d'erbe e/o succhi freschi (l'acqua calda delle tisane non distrugge le sostanze nutritive delle erbe, anzi, ne rilascia le proprietà medicamentose). Se soffri di una malattia trattata in questo libro per la quale propongo un protocollo specifico di integratori e cibi terapeutici, puoi aggiungerli a questa dieta.

Ecco tutto. Preparati a cominciare a guarire.

Al risveglio

Inizia la giornata con una bevanda depurativa. Un bicchiere di succo di sedano, succo di cetriolo, acqua e limone, acqua di cocco con spirulina hawaiana, una tisana d'erbe o l'orzo selvatico in polvere diluito in acqua faranno meraviglie per sfruttare al massimo il lavoro di disintossicazione che il tuo corpo ha svolto durante la notte e per idratarti nel modo migliore per affrontare la giornata.

Se la mattina vai di fretta, puoi anche saltare questo passaggio e limitarti a bere acqua minerale.

Colazione

Prepara un frullato di frutta. Una buona ricetta di base prevede tre banane, due datteri e una tazza di frutti di bosco. Se non ti sazia a sufficienza, puoi aggiungere tranquillamente altre banane o frutti di bosco. Non devi subire privazioni: qui non si tratta di fare sacrifici. Altri ingredienti squisiti che puoi aggiungere sono papaia, pere e mango.

Puoi arricchire il tuo frullato salutare anche con verdure verdi, come una manciata di foglie di cavolo riccio, spinaci o coriandolo; due gambi di sedano; o un cucchiaio di orzo selvatico in polvere. L'importante è che i frutti rimangano gli ingredienti principali.

Metà mattina

Prepara un frullato di frutta come quello descritto per la colazione (o preparane due porzioni e bevi la seconda a metà mattina).

Pranzo

A mezzogiorno, prepara un'insalata composta da una base di spinaci, lattuga e cetrioli e poi aggiungi dei frutti a tua scelta. Puoi mettere frutti di bosco, fette di mango, pezzi di papaia, chicchi d'uva oppure spicchi di arancia o pompelmo. Per il condimento, centrifuga mezzo avocado con una manciata di coriandolo e il succo di due arance (con aglio e/o zenzero fresco a tua scelta, se ti piace). L'insalata deve essere abbondante e deve saziarti a sufficienza.

Puoi arricchire l'insalata con altri ingredienti, come tocchetti di cavolo, sedano o cavolfiore; rucola o cavolo riccio giovane; germogli e cipollotto.

Metà pomeriggio

Se ti viene fame nel pomeriggio, puoi mangiare qualunque frutto a tua scelta,

per esempio mele, pere, datteri, arance e uva. Sgranocchia dei bastoncini di sedano insieme a ogni porzione di frutta. Anche un cucchiaio di miele grezzo è un’ottima scelta.

Cena

Per la cena prepara una zuppa vellutata di spinaci, unendo due mazzi di spinaci, tre pomodori medio-grandi (o una quantità equivalente di ciliegino o datterino), il succo di un’arancia, un gambo di sedano, una piccola manciata di coriandolo e uno spicchio d’aglio (se lo desideri) in un miscelatore veloce. Per aggiustare il sapore, puoi aggiungere altre erbe che ti piacciono, come il basilico. Per ottenere i risultati migliori, centrifuga prima l’arancia e i pomodori, poi aggiungi gli altri ingredienti. Se lo desideri, guarnisci il tutto con germogli, cipollotto tritato, pomodori a tocchetti, palmaria palmata e/o erbe aromatiche.

È divertente servire questa zuppa su una base di “spaghetti di cetrioli” tagliati a fiammifero – puoi utilizzare un pelaverdure o un affettatore a spirale; con questi strumenti è più facile trasformare le verdure in lunghi bastoncini sottili e croccanti. Tieni a mente che, anche se gli spaghetti di zucchine sono diventati molto popolari (e sono molto più sani della pasta), le zucchine crude possono essere difficili da digerire. Se la tua priorità è guarire e disintossicarti, rimanda il consumo di zucchine (come anche di carote e zucca) a quando avrai completato il programma depurativo.

Sera

Se durante la serata ti viene appetito, mangia una mela e un dattero.

VARIAZIONI

Non devi mangiare questo identico menu tutti i giorni. Se lo desideri, puoi invertire i piatti del pranzo e della cena. O mangiare l’insalata in entrambi i pasti. O prendere un frullato a pranzo o a cena. Puoi anche sperimentare diverse combinazioni degli ingredienti variando a rotazione le insalate e le zuppe.

Non ascoltare chi dice che un alto consumo di verdure crude a foglie verdi, come gli spinaci, può essere nocivo. È disinformazione. Mangiare una zuppa di spinaci crudi ogni giorno per un mese è la cosa migliore che puoi fare per te stesso. Non temere di mangiare tutte le verdure a foglie verdi che vuoi.

Puoi anche consumare pasti a base di un solo frutto. Per esempio, nella mattinata puoi mangiare solo mango, se lo desideri. Puoi integrarlo con qualche

bastoncino di sedano, se preferisci. E se hai voglia di mangiare grandi quantità di un cibo in particolare, molti negozi, cooperative o agricoltori ti faranno degli sconti se compri intere casse.

A proposito di mango, una deliziosa alternativa per uno dei pasti è la salsa di mango, che puoi preparare miscelando tocchetti di questo frutto con pomodori, cetrioli, sedano, coriandolo e aglio (se ti piace). Puoi servirla dentro barchette di cetrioli, involtini di lattuga o verdure a foglia verde.

E al posto del condimento di avocado e succo d'arancia, prova a versare del guacamole sull'insalata, spruzzandoci poi del succo di limone.

Un altro piatto disintossicante è un trito di mele e cavolfiori o mele e cavolo cappuccio da preparare con il robot da cucina.

Il punto è che hai molte possibilità di scelta. Ricorda solo che il tuo mantra è: frutta e verdura cruda.

Ecco altre possibilità.

Se hai bisogno di curare l'apparato gastrointestinale, comincia la giornata con del puro succo di sedano da bere a stomaco vuoto (per ulteriori informazioni, vedi il Capitolo 17, "La salute dell'apparato gastrointestinale").

Se ti preoccupi soprattutto del glucosio nel sangue o dei tuoi livelli di energia, adotta la tecnica dello spuntino descritta nel Capitolo 8, "L'affaticamento surrenale".

Per una depurazione più rapida e potente, prova a eliminare l'avocado e gli altri apporti di grasso per una settimana o più. Prova anche a rinunciare del tutto al sale: avrai comunque un alto apporto di sodio naturale grazie alla frutta e alla verdura. Viceversa, se non hai problemi a rallentare di poco il processo di guarigione, puoi aggiungere mezzo avocado a cena. Inoltre puoi usare burro di cocco crudo e semi oleosi per arricchire le tue insalate o come base per i condimenti.

Puoi anche mitigare il rigore di questa dieta sostituendo la zuppa di spinaci crudi a cena con un semplice piatto di verdure cotte. Puoi cuocerle al vapore, arrostirle (con un goccio di olio di cocco) o preparare una minestra con zucca, patate, patate dolci, broccoli, cavolfiori e/o asparagi. Per una massima digeribilità, associa queste verdure cotte a germogli, verdure crude a foglie verdi o sedano. Le verdure cotte possono essere integrate in un programma depurativo meno intenso e sono un ottimo alimento nella fase di transizione prima e dopo la dieta a base di vegetali crudi.

LA DIETA DEPURATIVA

	MENU ESEMPLARE 1	MENU ESEMPLARE 2	MENU ESEMPLARE 3
AL RISVEGLIO	Succo di sedano	Acqua con limone o zenzero	Orzo selvatico in polvere diluito in acqua
COLAZIONE	Frullato banane datteri mirtilli selvatici (surgelati)	Frullato banane datteri ciliegie (surgelate) orzo selvatico in polvere	Melone (verde)
METÀ MATTINA	Frullato come sopra	Frullato banane papaia fragole gelatina fresca di foglie d'aloe coriandolo	Banane con bastoncini di sedano
PRANZO	Insalata spinacino lattuga cappuccio cetrioli germogli spicchi d'arancia Miscela per il condimento succo d'arancia avocado aglio	Insalata a tocchetti spinaci cavolo riccio giovane cetrioli pomodori cipolla rossa Miscela per il condimento succo di limetta avocado coriandolo aglio	Insalata spinacino cuore di lattuga romana cetrioli pomodori papaia coriandolo Miscela per il condimento pomodori papaia cipollotto palmaria palmata
METÀ POMERIGGIO	Fette di pera (a volontà!) con bastoncini di sedano	Fette di pesca con fragole e lamponi	Acqua di cocco con spirulina; Uva con bastoncini di sedano
CENA	Zuppa di spinaci spinaci pomodori sedano coriandolo succo d'arancia cipollotto *da servire su spaghetti di cetrioli*	Salsa di mango mango pomodori sedano cetrioli coriandolo aglio *da servire su un letto di lattuga rossa*	Tocchetti di mango (a volontà!) *da accompagnare con lattuga romana*
SERA	Spicchi di mela e un	Tisana d'erbe	Spicchi di mela e un

	dattero		dattero

LA TRANSIZIONE

Quando non sei abituato a questo tipo di alimentazione, potrebbero mancarti alcuni cibi consolatori. In loro assenza, puoi consolarti sapendo che questa dieta non sarà per sempre. Il programma di depurazione dura un mese. Se hai quarant'anni, hai già vissuto quattrocentottanta mesi, e ti sarai accorto che un mese passa in un batter d'occhio.

Il processo di disintossicazione potrebbe generare sensazioni fisiche ed emotive poco piacevoli. Dopo la fase iniziale, in cui il sangue si purifica, il fegato comincerà a fare il suo lavoro, rilasciando tossine che ha accumulato per molto tempo, in certi casi per anni, o persino decenni. Durante il programma è naturale aver bisogno di riposare più del solito e sentire la necessità di particolari cure e affetto da parte delle persone care. (Per il supporto spirituale, vedi il Capitolo 22, "Meditazioni e tecniche per la guarigione dell'anima" e il Capitolo 23, "Angeli essenziali".)

Quando le cellule rilasciano le tossine dei cibi improduttivi mangiati in passato, è probabile che affiorino alla tua coscienza voglie e ricordi lontani. Considera ciascuna sofferenza mentale come un dono: ognuna indica che una manciata di tossine si sta allontanando da te. Se cedi alla voglia, sappi che ti appagherà per qualche istante, ma interromperai il processo di disintossicazione sigillando le tossine residue nel fegato.

La depurazione potrebbe anche mandarti in estasi. Di solito non reprimiamo solo le emozioni negative: reprimiamo anche la gioia. A volte siamo così gravati dai problemi del mondo che sentiamo di non meritare la felicità. Il programma di disintossicazione ti aiuterà anche a riconvertire quest'atteggiamento mentale. Man mano che il corpo espelle gli ingombri tossici, il cervello si libera. Può capitarti di avere illuminazioni su chi sei veramente e sulla direzione che vuoi imprimere alla tua vita. Accogli queste illuminazioni. Ascoltale. La tua felicità è importante per il bene dell'umanità.

Per quanto riguarda la fase di transizione che segue la conclusione del programma, non andare a mangiare una pizza con la salsiccia e il formaggio per festeggiare la fine della dieta, non ordinare una torta al cioccolato con panna. Fegato e apparato digerente si affaticano se reintroduci subito grandi quantità di grassi. Questo processo richiede pazienza. Comincia ad aggiungere a poco a poco e ogni tanto qualche verdura cotta, legumi, proteine magre e pochi grassi, o qualche cereale salutare, come la quinoa o il riso integrale. Se vuoi godere di una

salute migliore, non introdurre nella tua dieta i cibi elencati nel Capitolo 19, “Alimenti da evitare”.

E se la depurazione ti fa stare così bene che vuoi continuare il programma, o apportare qualche piccola variante, come mangiare un po’ più di avocado, frutta secca, semi, cocco, olio di oliva spremuto a freddo o cibi cotti ogni tanto, non sarò certo io a impedirtelo. Se vuoi fare dell’alimentazione vegetale a basso contenuto di grassi il tuo stile di vita, fai pure.

Ciascuno di noi è diverso. Ciascuno ha specifiche esigenze nutrizionali, un proprio stile di vita, particolari condizioni economiche e un corpo specifico con la sua storia di salute personale. Alcuni hanno bisogno di proteine animali per sentirsi bene con il mondo e non scelgono la depurazione. Altri sentono la necessità di un piatto di salmone con il riso integrale a pranzo per continuare bene la giornata. Altri ancora non sentono questo bisogno.

Scopri tu stesso quali sono le tue esigenze. Ascolta il tuo corpo e decidi giorno per giorno. Fai ciò che è meglio per te.

CAPITOLO 22

Meditazioni e tecniche per la guarigione dell’anima

Tutti esplorano la propria anima. Anche se non se ne rendono conto, anche se non si esprimono in questi termini, intraprendono una ricerca interiore.

Esploriamo la nostra anima perché una parte di noi si sente smarrita, o perché non ci sentiamo completi, o perché abbiamo l’impressione di non esprimere al meglio le potenzialità della nostra anima.

Spesso un’esperienza negativa, o una serie di eventi spiacevoli, ci fa sentire a pezzi, svuotati, e vogliamo recuperare la nostra integrità. È questa l’esplorazione dell’anima. Una ricerca che si può condurre partecipando a ritiri spirituali, andando ad ascoltare oratori che offrono ispirazione, cercando consigli dalle persone amate, cominciando una terapia o dedicandosi ad altre attività. Quando cerchiamo di guarire e di elevare la nostra anima, di perseguire con più forza lo scopo della nostra vita, stiamo conducendo questa stessa ricerca.

A volte l’esplorazione dell’anima permette alle persone di ritrovarsi. Spesso le fa sentire più smarrite che mai. Probabilmente avrai sentito quella falsa teoria, travestita da “aiuto”, secondo la quale la malattia è solo una richiesta d’attenzione; avrai sentito che, quando ci capitano eventi negativi, siamo noi ad averli causati perché abbiamo formulato pensieri negativi. L’ho già detto e lo ripeto: se sei malato o stai attraversando un momento difficile, per esempio a causa di un divorzio o di un lutto, sappi che non sei tu ad aver manifestato questa situazione. Non l’hai attratta. Non è una punizione o una ritorsione contro di te. Non meriti di essere malato o infelice. Non è colpa tua.

Tu meriti di essere sano. Meriti di essere felice. Meriti di sentirti completo.

Questo capitolo ti aiuterà a comprendere cosa accade alla nostra anima quando incontriamo delle difficoltà e ti insegnerà dei metodi per portare guarigione nella tua anima. Gli esercizi che descrivo sono le vere risposte per chi intraprende l’esplorazione dell’anima. Quindi preparati: apprenderai i segreti per rivitalizzare la tua anima e il tuo spirito, trovare pace e sentirti di nuovo

completo.

DISINTOSSICAZIONE EMOTIVA

Il processo di guarigione da qualunque forma di malessere, specialmente da una malattia del mistero, comporta un aspetto emotivo. Quando il tuo corpo si depura da tutte le tossine di un carico virale, senti che sta avvenendo anche una disintossicazione emotiva. Per esempio, se dai tempi dell'università soffri della sindrome da stanchezza cronica e leggendo questo libro scopri che la tua malattia è dovuta a un virus, all'inizio puoi sentirti sollevato e persino euforico man mano che segui i consigli del libro e vedi il tuo corpo rimettersi in sesto. Ma quando le tue cellule rilasciano le tossine fisiche, le tossine emotive possono venire a galla. Allora potresti provare rabbia verso chi ti diceva che il tuo malessere era psicosomatico, o recriminare tutti gli anni perduti stando male. Potresti anche avere un forte desiderio di alcuni cibi che hanno nutrito gli agenti patogeni o contribuito all'infiammazione nel tuo corpo.

Questo aspetto emotivo è una componente perfettamente naturale del processo di guarigione. Consolati sapendo che è una fase temporanea e non devi gestire tutto ciò che emerge; se rielabori ogni singola emozione che affiora in superficie, ti sovraccarichi e rischi di ricadere nel passato. Detto ciò, la conferma è essenziale per la guarigione. Considera questo libro come la conferma del fatto che il tuo malessere è reale, che non sei stato tu a causare la tua malattia o le tue difficoltà e che meriti di vivere una vita sana.

Durante la disintossicazione emotiva, l'obiettivo è rilasciare le emozioni negative e i ricordi dolorosi (anche quelli inconsci, quando è possibile) e sostituirli con punti di riferimento rassicuranti e positivi. Più sei pacificato, più crei un ambiente propizio perché il tuo sistema immunitario faccia il suo lavoro. Questo capitolo ti aiuterà esattamente a coltivare questo stato d'animo.

Se hai una malattia o un problema di salute che non hai ancora gestito, questo capitolo è cruciale per darti la forza di affrontare il problema e guarire.

Usando le meditazioni e le tecniche esposte qui di seguito, puoi lasciare andare il passato e riprenderti la vita che Dio – la Fonte Superiore, la Luce, il Divino – vuole per te.

FORME DI MEDITAZIONE

La meditazione è uno stato dell'essere che porta il subconscio a una nuova condizione di pace, la quale guarisce la tua anima. Anche se non l'hai mai

provata, probabilmente conosci i metodi di meditazione più tradizionali o più diffusi, che prevedono di sedersi in un ambiente tranquillo, scegliere qualcosa su cui focalizzarsi – un mantra, una candela accesa – ed entrare in uno stato di coscienza più pacifico. È una modalità di meditazione meravigliosa e ti consiglio di praticarla *se* funziona nel tuo caso.

Tuttavia non è l'unica modalità possibile. Tutte le attività che ti rilassano, che riaffermano il tuo senso del sé e ti aiutano a ricaricarti hanno una qualità meditativa. Queste attività includono andare in bicicletta, nuotare (specialmente in acque "vive", come laghi e mari), fare attività fisica in modo divertente (per esempio ballare, saltellare su un trampolino elastico), ascoltare musica, leggere, pregare, riposare più del solito, accudire un animale, imparare qualcosa di nuovo insieme ad altre persone, trascorrere del tempo con le persone amate, farsi fare un massaggio e fare un bagno con oli essenziali.

È solo una piccola selezione. Forse hai un particolare passatempo – come pulire i filtri dell'asciugatrice o fare calcoli di aritmetica su fogli di carta – che ti calma perché porta ordine nel tuo universo. Qualunque attività ti infonda un senso di pace – e ti faccia sentire positivo e ottimista sul mondo – se la pratichi con una consapevolezza meditativa promuoverà la guarigione del tuo corpo e della tua anima. E quando ti senti rinsaldato e ottimista, è probabile che incontri persone meravigliose che amano starti accanto.

Oltre a sviluppare i tuoi speciali hobby, puoi provare le seguenti forme di meditazione che lo Spirito mi ha indicato in quanto sono estremamente potenti. Sono esercizi apparentemente semplici, ma se comprendi la loro profondità possono aiutarti a invertire il decorso di una malattia, riportarti in contatto con la tua anima e ripulirti da energie negative per lasciare spazio alle migliori potenzialità della tua vita.

Onde sulla spiaggia

È possibile raggiungere uno stato meditativo superiore osservando le onde su una spiaggia, se sai come sfruttarne il potere terapeutico. Ho visto innumerevoli clienti liberarsi dallo stress post traumatico, dal dolore e dalla sofferenza grazie a questa tecnica.

Mentre siedi, cammini o resti in piedi sulla spiaggia, contempla ogni onda come una sorgente di energia che ripulisce l'anima. Quando arriva un'onda, immagina che venga a lenire ogni ferita di guerra e che scrosti in profondità tutte le emozioni e i pensieri nocivi. Quando l'onda si allontana, osservala trascinare via con sé tutte quelle impurità. Lascia che ogni nuova onda ti purifichi dei ricordi tossici, delle ferite passate e delle macchie sull'anima. Osservale andare

via nel mare. Quando ti senti purificato, lascia che ogni nuova onda porti forza e rinnovamento al tuo spirito e alla tua anima.

Se vuoi arricchire i suoi benefici, invoca l'Angelo dell'Acqua. Ti aiuterà a entrare nello stato mentale migliore per potenziare gli effetti della meditazione (imparerai come ricevere il supporto degli angeli nel prossimo capitolo).

Puoi trarre benefici anche entrando in acqua. Ogni fonte d'acqua naturale – un lago, un fiume, un torrente, il mare – è viva. Ha un suo respiro, una volontà e uno spirito. Quando entri nell'acqua, visualizza le cose che vorresti si avverassero nella tua vita.

Circondati di alberi

Per ricavare il massimo dalla natura, non basta fare una semplice passeggiata. Per ottenere il migliore effetto curativo, ecco cosa devi fare: quando entri in un'area alberata, che può essere un bosco, un parco della tua città o il tuo giardino, invoca l'Angelo degli Alberi. Poi soffermati a contemplare l'ambiente pacifico, specialmente gli alberi intorno a te.

Volgi la mente alle loro radici. Pensa ai sali minerali e all'acqua che attingono dalle profondità della terra e che poi scorrono nei tronchi e salgono fino ai rami. Mentre ti lasci circondare da questa energia proveniente dalla terra, visualizza delle radici che si diramano dai tuoi piedi e affondano nel suolo della Madre Terra.

Quando senti intuitivamente che è arrivato il momento di concludere questa gloriosa esperienza di radicamento, immagina di lasciare le tue radici nel suolo, affinché la terra le protegga e le preservi, mentre tu sei libero di camminare e allontanarti. Queste radici rimangono parte di te. Ovunque tu sia, puoi attingere l'energia guaritrice che scorre dalle tue radici fino a te, travalicando il tempo e lo spazio.

Questa è la tecnica di radicamento più potente che esista. Fortifica ogni aspetto dell'essere. Rinsalda la volontà di sopravvivenza, rinvigorisce lo spirito perché accolga la positività e si schermi dalla negatività e crea una frequenza corroborante per il corpo e l'anima. Ti predispone a liberarti delle paure e vivere la vita al meglio delle sue potenzialità.

Libero come un uccello

Osservare gli uccelli è un'attività terapeutica semplicemente perché ti porta in mezzo alla natura. Ma quando ti concentri davvero sulla visione e sull'ascolto degli uccelli, può elevarsi ancora di più e diventare una delle forme di

meditazione più illuminanti.

Il canto degli uccelli è la forma più sacra di musica; gli uccelli cantano le melodie degli angeli e del Cielo. Il canto di un uccello ripara le fratture dell'anima e può invertire il corso di una malattia. Ciò accade perché la frequenza di queste melodie risuona nel profondo del nostro DNA, che quindi acconsente a ricostituire il corpo a livello cellulare. Se ascolti gli uccelli con rispetto e sincero apprezzamento, senza mai darli per scontati, indubbiamente la tua vita comincerà a trasformarsi.

Anche l'osservazione degli uccelli è potente. Nella vita terrena la nostra anima potrebbe sentirsi intrappolata e il nostro spirito represso. Quando contempliamo la libertà degli uccelli in volo, quello spettacolo spalanca la gabbia dell'anima e ravviva e libera lo spirito. Inoltre, un uccello atterra solo in aree che ritiene sicure e ha la capacità di levarsi subito in volo se una certa zona non fa per lui. Quando prestiamo attenzione al modo in cui un uccello si posa su un ramo o sul terreno, la scena attiva la nostra guarigione e promuove un senso di sicurezza nella nostra anima.

Se hai bisogno di guarigione, illuminazione, comunione con il Divino, spiritualità, saggezza, compassione, conoscenza e comprensione del tuo scopo più elevato, allora non cercare il gufo. Cerca il colibrì, nella natura o come immagine simbolica. Ammira il gufo in quanto creatura splendida e benedetta, ma ispirati al colibrì, che vola con la luce del giorno e si nutre del nettare dei fiori, impollinandoli quando vola dall'uno all'altro. È la forma più spirituale di nutrimento e mostra grande saggezza.

Per guarire, è fondamentale non dormire di giorno, come i gufi, e seguire gli insegnamenti del colibrì, che dorme la notte (con brevi sonnellini nell'arco della giornata, quando se ne sente il bisogno).

I colibrì sono operatori di luce. Se ne vedi uno, consideralo un autentico simbolo sacro della Luce. Accoglilo come una creatura fatata che diffonde la luce sacra degli angeli. Lascia che purifichi i tuoi pensieri e le tue intenzioni, poi comunicagli un desiderio o una preghiera. Porterà il tuo messaggio al giusto destinatario.

Osserva le api

Osservare le api è un'insospettata e prodigiosa forma di meditazione. Quando un'ape danza balzando di fiore in fiore, assorbendo il sole e distribuendo polline sul suo percorso, emette una frequenza terapeutica che inverte il corso delle malattie e promuove la guarigione dell'anima e della sfera emotiva. È una cosa che non possiamo comprendere appieno a livello razionale, ma le nostre cellule

sì. Quando prendi coscienza delle api e chiedi al tuo corpo di sintonizzarsi sulla loro frequenza, tutte le tue cellule cominciano a risuonare con questa vibrazione curativa.

Raccogli sassi e pietre

Quando vuoi depurarti dalle emozioni negative, cammina in mezzo alla natura e presta attenzione alle piccole pietre che sembrano chiamarti. Durante la passeggiata, scegline tre che ti danno una bella sensazione tenendole in mano. Assegna a ognuna un nome che corrisponda a qualcosa che hai covato dentro di te e che vuoi lasciar andare: per esempio potresti chiamarle Senso di Colpa, Rabbia e Paura.

Tieni le pietre sul comodino, sviluppa un rapporto con ciascuna di loro, instaura un'amicizia. La frequenza terapeutica dei minerali agirà da antidoto a tutto ciò che ti provoca malessere a livello emotivo, spirituale o fisico.

Quando, in modo naturale, arriva il momento in cui senti che le pietre hanno svolto il loro lavoro e sei pronto a lasciarle andare, riportale nella natura e rilasciale in un corso d'acqua, come uno stagno, il mare, un lago, un fiume o un torrente. L'acqua viva le purificherà dai veleni che hanno assorbito da te, e anche tu te ne andrai via purificato.

Bagni di sole

Ci vorranno secoli prima che gli scienziati scoprano tutti i benefici curativi che il sole sa offrire. I raggi del sole non infondono solo calma e calore, contengono elementi misteriosi che stimolano reazioni biochimiche nel nostro corpo, le quali producono sostanze che vanno ben oltre la vitamina D. Guarda il modo in cui gli animali domestici amano crogiolarsi in una zona del pavimento illuminata dalla calda luce del sole. Tutti gli animali amano il sole e sentono che è un potente strumento di guarigione.

Per trarre beneficio dal sole, esponiti ai suoi raggi per qualche tempo ogni giorno e lascia che la pelle li assorba. Prova ad abituarti cominciando con un quarto d'ora al giorno (abbi cura a non scottarti). Nella stagione fredda, trova un punto tranquillo dentro casa illuminato dal sole che filtra dalla finestra. Per rendere più produttiva la meditazione, invoca l'Angelo del Sole affinché aiuti i raggi a penetrare dentro di te per lenire la tua anima e guarire il tuo corpo.

Raccogli la frutta

La raccolta della frutta è una delle forme di meditazione più potenti. È un

gesto sacro che esprime rispetto e gratitudine verso la Madre Terra per il miracolo del cibo. Anche se la fai un'unica volta nella vita, puoi rivivere l'esperienza ripetutamente, solo con il pensiero, per attivare la guarigione dell'anima.

Ogni singolo frutto che sta ancora sull'albero è un cibo vivente che è connesso, tramite le radici dell'albero, all'acqua vitale nelle profondità del suolo. Se vai in un frutteto dove ciascuno raccoglie la sua mela, per esempio, quando tocchi la mela sull'albero le tue cellule risuonano all'unisono con la natura radicata del frutto e un senso di pace si diffonde attraverso il tuo corpo.

Per di più, compiendo i gesti del raccolto, quando ti allunghi e ti disponi per raggiungere i frutti, e ti pieghi o ti chini per raccoglierli, assumi spontaneamente pose salutari: questi stiramenti naturali sostituiscono qualunque esercizio ginnico ideato dall'uomo. La gioia nel tuo cuore e nella tua anima diventa tutt'uno con la posizione fisica della raccolta, rendendola straordinariamente terapeutica. Gli esercizi yoga sono bellissimi, ma sono ideati dall'uomo, quindi non operano una guarigione così profonda.

Raccogliendo frutti di bosco, o anche fiori selvatici, ottieni lo stesso effetto benefico. Fin dagli albori del genere umano, la raccolta dei frutti di bosco è stata una celebrazione dell'abbondanza. Quando seguiamo questa tradizione millenaria, quella antica celebrazione della vita si riaccende nella nostra anima e favorisce la guarigione.

Quando raccogli fragole, more, lamponi, mele o pesche, medita su tutti i mesi di sviluppo che hanno portato a questo momento. Prima la pianta ha avuto origine in forma di seme o trapianto radicale, poi è cresciuta fino a produrre dei frutti. Nel momento in cui ha raggiunto la maturità, non ha cominciato a dare frutti ogni mese dell'anno, ha invece sviluppato un ritmo stagionale. Immagina l'albero o l'arbusto o la vigna nel suo stato dormiente, quando sembra che non accada nulla; poi visualizza le foglie che spuntano di nuovo, le gemme, i coltivatori che se ne prendono cura, i fiori che sbocciano e gli insetti impollinatori che si posano. La nostra vita è scandita da cicli stagionali molto simili. Quando ti focalizzi sui ritmi della natura, attivi la fiducia nella tua anima e senti che tutto il tuo impegno per vivere all'insegna del bene darà i suoi frutti.

Coltiva l'orto e il giardino

Per gli stessi motivi, coltivare l'orto e il giardino è una forma di meditazione meravigliosa. Affondare le mani nel terriccio per veder crescere nuove forme di vita radica il corpo, corrobora il lo spirito e rinvigorisce l'anima. Inoltre, il terriccio ha in sé l'anima della Madre Terra. Il contatto (letterale) con il terriccio

ti permette di sincronizzarti con i ritmi della natura divina. Se coltivi un orto, hai il beneficio supplementare di mangiare prodotti freschissimi e privi di tossine che sono il frutto del tuo lavoro. E se coltivi fiori, potrai anche sistemarli in un vaso o in un cestino, che di per sé è un'altra eccellente modalità di meditazione.

Quando ti occupi dell'orto e del giardino, assorbi i suoni della natura, che sono molto terapeutici. Anche se senti rumori di tosaerba e automobili sullo sfondo, gli effetti dei suoni naturali non vengono attenuati. Il cinguettio degli uccelli, il ronzio delle api, il vento che soffia tra gli alberi formano una colonna sonora sacra che, se sintonizzi la tua mente sulla sua melodia, porta pace nel tuo corpo e nella tua anima.

Anche estirpare le erbacce può avere un profondo effetto sulla tua vita. Se in ogni erbaccia che estrai dal suolo visualizzi che stai estirpando dal tuo corpo e dalla tua mente un brutto pensiero, un'emozione negativa, una ferita di guerra, un tradimento subito o un ricordo doloroso, lascerai spazio all'abbondanza nella tua vita. Come le erbacce deprivano le tue piante sottraendo loro l'acqua e il nutrimento del suolo e facendo ombra alle pianticelle sottostanti, questi "agenti infestanti" della coscienza impediscono alle potenzialità positive della tua vita di fiorire. Questo esercizio farà spazio alle nuove opportunità che entreranno nella tua vita, spuntando apparentemente dal nulla.

Se vivi in un appartamento e non hai un terreno, puoi coltivare delle piante sul davanzale o sul balcone. Concediti spesso delle passeggiate nel parco e sintonizzati con i cicli, la bellezza e l'abbondanza della natura. E l'equivalente dell'estirpazione di erbacce sarà il riordino del tuo appartamento; se entri in uno stato meditativo, quando sistemi i vestiti, passi l'aspirapolvere e doni oggetti che non usi più, elimini i detriti dalla tua mente e dalla tua anima.

Esprimi la creatività

L'arte può essere estremamente benefica per lo stato meditativo, perché favorisce il senso di padronanza e ha effetti catartici. Ma c'è un altro aspetto della creatività che devi conoscere per trarne il massimo beneficio: quando crei, hai un pubblico che ti ammira nelle sfere angeliche.

Quando dipingi, gli angeli seguono ogni tua pennellata. Quando scrivi, leggono ogni parola. Quando canti o suoni uno strumento musicale, ascoltano ogni nota. Gli angeli assistono ogni tua espressione creativa, quale essa sia. Anche se nessun altro essere umano vede o ascolta ciò che fai, il tuo gesto creativo non svanirà mai nel nulla. La creatività non muore. Ha una forza tutta sua che vive oltre noi ed è scritta nell'universo. Quando riesci a essere consapevole che l'Angelo della Creatività e altri esseri celesti ti guardano

scolpire, danzare o cucire, quei gesti assumono un nuovo significato.

La prossima volta che ti siedi al tavolo per disegnare – o che inventi un modo originale per impacchettare la merenda che i tuoi figli porteranno a scuola – immagina gli angeli che ti applaudono. Fare qualcosa di bello, utile o terapeutico (o tutte e tre le cose) è un atto divino che si imprime nei cieli.

RITROVARE LA FIDUCIA GRAZIE AL TRAMONTO

Tutti viviamo esperienze che ci rendono diffidenti. In qualche misura, è una reazione utile per la sopravvivenza. Un'eccessiva ingenuità può gettare le fondamenta per un grande tradimento. E come abbiamo visto in questo libro, la fiducia incondizionata, anche quando è riposta in un medico animato dalle migliori intenzioni, può essere pericolosa per la salute.

Tuttavia, dopo aver subito un tradimento traumatico – per esempio se il tuo compagno o la tua compagna frequenta un'altra persona o un socio d'affari ti deruba – l'evento può portarti a diffidare di *chiunque*. Peggio, può compromettere la tua fiducia in te stesso e nella tua capacità di giudizio.

Per motivi analoghi, se ti hanno detto che ti sei ammalato perché il tuo sistema immunitario è impazzito e ti sta attaccando, magari a un qualche livello perdi fiducia persino nel tuo corpo. Per di più, se hai ricevuto un'informazione errata perché – come nel caso di molte malattie di cui tratta questo libro – il vero colpevole è un virus o un batterio, puoi anche perdere fiducia nei tuoi sensi interiori.

Questi colpi emotivi creano ferite nell'anima. Intralciano la tua capacità di credere intimamente di poter superare la malattia e recuperare la tua salute.

Un modo semplice ma profondamente efficace di guarire queste ferite è osservare il tramonto con consapevolezza. Verso la fine della giornata, soffermati a guardare il calare del sole (non direttamente il sole, che nuoce agli occhi). Oppure, se vivi in un quartiere con palazzi che ti ostacolano la visuale, rivolgi un pensiero consapevole al sole all'ora del tramonto. Se di solito a quell'ora sei incollato allo schermo del computer, predisponi un promemoria che ti ricordi di spostare la tua attenzione mentale sul tramonto.

Quando il sole cala, è probabile che tu avverta un senso di perdita, come se un amico si stesse allontanando… con la promessa di ritornare l'indomani. È questo l'elemento che fa risuonare questa tecnica in profondità: tu guardi calare l'oscurità con l'assoluta, irremovibile certezza che la luce tornerà. Eseguire questo esercizio almeno tre volte a settimana cambierà – in meglio – il tuo modo di esperire la vita. Per trarne maggiori benefici, invoca l'Angelo della Fiducia.

Il mattino seguente, quando il sole appare all'orizzonte, anche se in quel momento stai dormendo, il tuo corpo si sintonizzerà sui ritmi della Terra. Dentro di te scatterà la consapevolezza che, come promesso, il tuo amico è ritornato. Il sole è sorto ogni giorno della tua vita. E continuerà a farlo per tutto il tempo che rimarrai qui sulla Terra. Entrando in connessione con questa verità, con la certezza che il sole non ti deluderà mai, la tua anima imparerà di nuovo ad avere fiducia con discernimento e attiverà l'energia della guarigione.

GUARDARE OLTRE LE STELLE

Non è inconsueto che l'anima di una persona venga ferita dalle avversità o da situazioni stressanti, specialmente se quella persona combatte da anni contro una malattia del mistero. È per questo che Dio ha donato alla nostra anima un dispositivo di sicurezza.

La maggior parte della tua anima è dentro di te, qui, sulla Terra. Ma lassù nell'etere, oltre le stelle, Dio conserva l'essenza della tua anima. Gli angeli la proteggono in modo che, a prescindere da ciò che accade nella tua vita terrena, l'essenza della tua anima rimane al sicuro. È come tenere un secondo mazzo di chiavi in una cassetta di sicurezza così che, se il mazzo che usi di solito va perduto, puoi comunque rientrare in casa. O come proteggere il tuo computer con una password e tenere una chiave crittografica per il recupero dei dati nel caso dimenticassi le tue credenziali per l'accesso. Allo stesso modo, Dio tiene l'essenza della nostra anima oltre le stelle nel caso perdessimo noi stessi.

E sono molti i modi in cui le persone si perdono qui sulla Terra. L'anima può subire fratture nel corso della vita, o addirittura perdere dei pezzi. Le ferite – fisiche o emotive, derivanti da vite passate, dal lavoro o dall'infanzia – inducono le persone a cercare la propria anima. Anche le dipendenze assumono forme e proporzioni diverse e possono rubare l'anima di una persona. Esistono dipendenze dall'alcol e dalle droghe, ma anche dal cibo, dal gioco d'azzardo, dalla considerazione negativa di sé e molte altre. La dipendenza è un veleno che porta le persone ad allontanarsi talmente tanto da se stesse che diventano quasi senz'anima.

Tuttavia tu non potrai mai perderti completamente. Hai sempre la capacità di ricongiungerti con la tua anima grazie al metodo di custodia predisposto da Dio, che lo Spirito mi ha chiesto di rivelare in queste pagine. Non devi più tormentarti per cercare quel senso di completezza.

Per recuperare la tua anima, soffermati ogni sera a contemplare il cielo. Prima entra in comunione con le stelle: l'anima ha un legame telepatico diretto

con le stelle. Lascia risuonare per qualche istante la luce e la meraviglia della loro esistenza. Poi sposta l'attenzione allo spazio che si estende *oltre* le stelle, immagina che la tua vera dimora sia lassù, in un luogo in cui non esiste la sofferenza. È il luogo che alcuni chiamano Cielo, Dio, la Luce o l'Infinito. Forse queste parole ti evocano associazioni spiacevoli e preferisci non dare un nome a quel luogo, in ogni caso ricorda che una parte di te risiede in quel santuario ed è invulnerabile alle avversità della vita. Sappi che quando varcherai la soglia, quella è la tua destinazione. Pensa dentro di te: "Questa è la casa a cui appartengo e un giorno ci tornerò con affetto."

Dedica tutto il tempo che desideri a questo esercizio. L'obiettivo è ripeterlo e rafforzarne l'effetto. Puoi guardare le stelle anche solo tre minuti ogni sera e sentire che la tua anima si rinvigorisce in modi sorprendenti.

PER CHI LAVORI?

Qualunque sia la tua occupazione – infermiere, terapeuta, impiegato di banca, camionista, avvocato, insegnante, artista, volontario, casalinga, dirigente, postino, cameriere, redattore o giardiniere – di certo avrai delle motivazioni per farla. Lavori per lo stipendio, per i benefit, per mantenere la tua famiglia, per servire i clienti, per compiacere il tuo capo. Questa è la parte che tutti conoscono.

Ma se il tuo lavoro è un peso – se hai un supervisore tirannico o ritmi estenuanti, se senti che il tuo lavoro non ha alcun valore o che nessuno ti apprezza – allora è tempo di cambiare il tuo approccio mentale: a prescindere da cosa fai e da dove lo fai, tu lavori per Dio. Ripetilo ad alta voce, usando qualunque termine ti faccia sentire a tuo agio; ogni giorno, connettiti con questa verità e *tutto* cambierà.

Quando ti alzi al mattino, apri la porta alla giornata e di': "Io lavoro per Dio" (oppure "Io lavoro per la Fonte Superiore" o "Io lavoro per la Luce" o "Io lavoro per il Divino").

Poniamo che tu sia un cassiere in un supermercato. Di solito arrivi sul posto di lavoro e trovi un direttore agitato e clienti agitati, e tutto quello che puoi fare è resistere fino alla fine del turno e sforzarti di non piangere pensando che non è questo che volevi dalla vita. Volevi cambiare il mondo.

Se però cominci la giornata affermando che lavori per Dio, avrai una prospettiva diversa quando entri nel supermercato. Magari il tuo direttore è ancora agitato, ma non è un grosso problema: ora sai che non è lui il tuo *vero* capo. Poi, quando i clienti cominciano a mettere sul nastro trasportatore gli

articoli che hanno acquistato, mentre passi i codici a barre e le carte di credito, cominci a comprendere che con il tuo lavoro consenti alle persone di nutrirsi. Magari qualcuno in coda alla cassa nota la luce che emani e ti chiede un consiglio, e potresti cambiare la sua vita senza neanche accorgertene. Entro la fine della settimana, il tuo direttore probabilmente ti guarderà in modo diverso e ti chiederà di occuparti dei servizi esterni ai clienti.

Quando comprendi che hai un ruolo divino nel mondo, risplendi della luce di quello scopo. Allora sul tuo cammino si presentano nuove opportunità che richiedono le tue specifiche virtù. E se ti senti gravato del compito di aiutare il mondo, affermare ogni giorno che lavori per Dio ti aiuterà a trovare nuovi modi per affrontare i tuoi compiti o a connetterti con altre persone con cui puoi dividere le incombenze. A prescindere dal tipo di impegno che devi affrontare, se ricordi qual è il tuo vero lavoro, la tua vita cambierà in modi inimmaginabili.

CAPITOLO 23

Angeli essenziali

Sei venuto al mondo con il diritto concesso da Dio di rivolgerti agli angeli tutte le volte che ne senti il bisogno. Se ti trovi a combattere con problemi di salute fisica o emotiva, sappi che gli angeli sono testimoni delle tue sofferenze. Gli angeli vogliono aiutarci a placare la mente, a rinvigorire lo spirito, a ricostituire la nostra anima e a guarire il nostro corpo. Vogliono guidarci nella direzione più proficua. Fin dagli albori dell'umanità, gli angeli ci hanno aiutato ad adattarci e a sopravvivere su questo Pianeta.

Quando cerchi un partner, non riesci a trovare un lavoro o senti che sul tuo cammino non si presentano nuove opportunità, sei in una fase di *siccità*. Gli angeli possono accorrere al tuo fianco per aiutarti ad adattarti alle circostanze e sopravvivere finché riescono a portarti una pioggia fresca, ovvero un nuovo compagno, un supporto finanziario o un cambiamento emozionante.

Quando la misura è colma e senti di avere troppo lavoro, troppe opportunità o una relazione così impegnativa da non riuscire a gestirla, sei in una fase di *inondazione*. Gli angeli possono accorrere al tuo fianco per consegnarti una boa che ti aiuti a stare a galla, a coltivare le tue relazioni mentre trovi un equilibrio tra i vari impegni e chiudi i tuoi progetti.

Quando sei troppo stressato e ti senti gravato da troppe aspettative, troppi conflitti, troppe responsabilità o troppi problemi con i tuoi cari, sei travolto da un'*ondata di calore*. In questo caso, gli angeli possono intervenire ad appianare i conflitti, aiutarti ad alleviare lo stress, ridurre il carico di aspettative e rafforzarti per affrontare le altre responsabilità.

Infine, quando insorgono problemi e sconvolgimenti inaspettati – incidenti, malattie, licenziamenti, lutti – si scatena un *terremoto*. Esistono angeli specifici che puoi invocare per aiutare i tuoi cari nel trapasso fino alla giusta destinazione, per elaborare il lutto, per riprenderti da un incidente (sul piano emotivo o fisico), conservare un lavoro o guarire da una malattia.

Così come una cartina meteorologica può mostrare diverse condizioni in diverse parti del paese, può capitarti di sperimentare una combinazione

qualunque delle situazioni descritte qui sopra, o anche tutte e quattro insieme. Per esempio, potresti avere una siccità per mancanza di supporto, un'inondazione di lavoro, una torrida ondata di responsabilità e il terremoto di un lutto.

Tuttavia non sei solo.

E la tua vita non è un percorso obbligato. Puoi scegliere una nuova direzione.

Per dirlo in altri termini: quando la nostra anima arriva sulla Terra, possiamo decidere di interpretare un certo ruolo e non allontanarci mai dal copione… oppure possiamo usare il nostro libero arbitrio per scrivere la nostra parte. Non tutto è già scritto. In realtà, tutto deve ancora accadere.

Abbiamo tutti la possibilità di uscire dallo stampo. Possiamo determinare il nostro destino.

Gli angeli sono qui per guidarci nei nostri processi decisionali, per sfruttare al meglio il nostro libero arbitrio. Sono qui per intercettare i problemi e offrirci delle opportunità. Sono qui per aiutarci a crescere, a cambiare e a gestire gli eventi che la vita porta sul nostro cammino. Sono qui per aiutarci a vedere la luce, guidarci e tirarci fuori dall'oscurità. Comunque tu voglia visualizzare o immaginare gli angeli, come esseri luminosi o animali o altre creature straordinarie che appartengono solo alla tua visione interiore, loro prenderanno quella forma per aiutarti. Gli angeli non hanno lo scopo di soddisfare ogni nostro desiderio o capriccio. Hanno lo scopo di aiutarci a svolgere il lavoro di Dio, sia che si tratti di guarire il nostro corpo da una malattia, ritrovare la nostra anima o aiutare altre persone bisognose. Lo fanno da millenni.

Ecco il segreto: devi sapere quali sono gli angeli giusti a cui rivolgerti, *devi sapere qual è il modo giusto di chiedere*, devi avere fede, devi essere aperto e devi collaborare con loro… ed è questo che spiegherò nelle prossime pagine.

LA VERITÀ SUGLI ANGELI

Alcuni li conosciamo per nome. Tutti amano l'Arcangelo Michele e l'Arcangelo Gabriele, per esempio. Sono angeli potenti che da millenni combattono l'oscurità al servizio di Dio. Ecco ciò che devi comprendere su questi angeli: sono così popolari che a questo punto selezionano con cura i propri impegni. Essendo così occupati e riveriti, preferiscono scegliere lavoretti che li esprimano realmente.

Le tre verità essenziali sugli angeli sono le seguenti: lavorano al servizio di Dio, i loro poteri sono enormi ma non illimitati e ciascuno di loro è dotato di libero arbitrio. Per via di quest'ultima caratteristica, sono sensibili all'ego.

(Qualunque essere dotato di libero arbitrio, che sia umano o angelico, è vulnerabile all'ego. Avrai sentito parlare di angeli caduti, quelli che a causa di un ego cresciuto a dismisura si sono illusi di essere più potenti di Dio e hanno tentato di spodestarlo, uscendo così dalla grazia divina.)

Siccome tutti li conoscono, è probabile che gli arcangeli Michele e Gabriele, ormai travolti da richieste d'aiuto da ogni parte del mondo, non siano in grado di soddisfare le richieste di tutti. Non sto tentando di dissuaderti dall'invocare questi angeli: sono prediletti da Dio e hanno un potere enorme. Sto solo dicendo che gli arcangeli ricevono un numero sterminato di richieste, ora più che mai. I telefoni dell'Arcangelo Michele e dell'Arcangelo Gabriele squillano in continuazione.

Esistono altri angeli ancora più potenti che possiamo invocare, angeli che possono essere più utili alla nostra vita e che ascolteranno le nostre preghiere. Sono angeli femminili, invocati di rado. Ognuno di questi ha per nome una parola potente che rappresenta la sua essenza.

I VENTUNO ANGELI ESSENZIALI

Ecco l'elenco dei ventuno angeli essenziali da invocare quando ne hai bisogno. Il numero "21" indica rinascita, nuovo inizio, risanamento, risorgere dalle ceneri e ricominciare da capo. Anche se esistono molti altri angeli conosciuti, questi sono quelli più potenti e benefici nella nostra epoca così travagliata.

Come gli oli essenziali, ciascuno di essi ha una particolare efficacia e specifiche proprietà. Così come puoi usare un unico olio essenziale o mescolarlo con altri, puoi invocare uno solo di questi angeli o chiamarne una squadra.

- Angelo della Misericordia: (femminile) è di gran lunga l'angelo più efficace da invocare nei momenti più cupi, persino degli arcangeli, tra i più forti nel Regno Angelico di Dio. Dio l'ha ingaggiata molte volte per combattere le tenebre.
- Angelo della Fede: (femminile) invocala tutte le volte che ne senti il bisogno. Se lo fai quotidianamente, il ritmo ti aiuterà a trasformare questa abitudine in una piena convinzione. Avvisa l'Angelo della Fede quando avrai questa certezza.
- Angelo della Fiducia: ti aiuta quando devi riprenderti da un tradimento.
- Angelo della Guarigione: (femminile) invocala per avere un temporaneo sollievo e/o guarire una persona amata. (Per una guarigione a lungo

termine, devi invocare altri angeli che ti aiutino a rafforzarti fino a quando sarai in grado di attivare tu stesso la tua guarigione.)

- Angelo della Restituzione: comprende quanto possono essere abbattuti lo spirito e l'anima, e ti aiuta a riprenderti dai traumi emotivi. Ti aiuterà anche a risolvere problemi sedimentati in profondità.
- Angelo della Dichiarazione: offre sollievo a coloro che devono affrontare cause legali, per esempio un'istanza di divorzio, o un licenziamento ingiusto. Può anche aiutarti a liberare la tua anima dalla prigione della paura e della rabbia e sanarla dai danni di una frode subita.
- Angelo del Sole: (femminile) invocala quando ti esponi al sole per aprire le cellule del tuo corpo in modo che possano assorbire il potere terapeutico dei raggi solari.
- Angelo della Luce: (femminile) chiamala per farti immergere nella rigenerante luce angelica che Dio le ha donato. Questo angelo è più potente di qualunque altra fonte luminosa sulla Terra, persino più potente del sole.
- Angelo dell'Acqua: puoi chiederle di cambiare la frequenza dell'acqua in cui fai il bagno perché possa purificarti, nutrirti e radicarti di più. Se devi bagnare una ferita, puoi invocare questo angelo per accelerare la guarigione.
- Angelo dell'Aria: se hai avuto un incontro o una discussione con qualcuno che ti ha frustrato, chiedi all'Angelo dell'Aria di purificare le vibrazioni negative che quella persona ti ha trasmesso. La sua speciale energia purificante cambierà la frequenza dell'aria intorno a te per favorire l'armonia. È una tecnica molto efficace per cambiare il tuo atteggiamento mentale.
- Angelo della Purezza: quando vuoi liberarti da una dipendenza, questo angelo può aiutarti a spezzare le catene velenose dell'abitudine che vuoi perdere.
- Angelo della Fertilità: (femminile) invocala per un aiuto nel concepimento e nella gravidanza.
- Angelo del Parto: tutela la salute della madre e del bambino al momento del parto.
- Angelo della Pace: aiuta a guarire le sofferenze mentali e porta nuovi semi di speranza e positività.
- Angelo della Bellezza: (femminile) se ti senti escluso dalla bellezza della

natura che ti circonda – il sole, gli alberi, le colline o i fiumi – invoca l'Angelo della Bellezza. Ti aiuterà ad aprirti per apprezzare e assorbire il bello che ti circonda in modi così potenti da risultare incredibili. È anche una tua alleata quando il tuo compagno o la tua compagna continua ossessivamente a parlare dell'aspetto fisico di altre persone, quando la vanità di un/una collega attraente ti ferisce o quando la bellezza di tua sorella o tuo fratello attira su di sé tutta l'attenzione e l'adorazione degli altri. Chiedi all'angelo di cambiare la mentalità delle persone in modo che riconoscano la bellezza autentica, quella che proviene da un'anima splendente.

- Angelo dello Scopo: (femminile) invocala se hai delle difficoltà con lo scopo della tua vita terrena, se sei bloccato, confuso o temi di non essere utile agli altri o addirittura a te stesso. Se hai perso fiducia in qualcosa o ti senti sfiduciato in generale, l'Angelo dello Scopo ti assisterà.
- Angelo della Conoscenza: quando una persona amata ha bisogno di un consiglio e tu sei disorientato, o vorresti darle qualcosa di più di una pacca sulla spalla, invoca questo angelo: sarai sorpreso quando sentirai uscire dalla tua bocca splendide parole che portano conforto e guarigione. Puoi invocarla anche quando tu stesso hai bisogno di informazioni o consigli che non sapresti dove e come trovare.
- Angelo della Saggezza: ti guida quando devi prendere una decisione importante.
- Angelo della Consapevolezza: tutti cerchiamo sempre di essere più presenti e consapevoli. Invocare questo angelo è fondamentale perché la tua intenzione si concretizzi: solo allora saprai essere pienamente nel momento presente. Inoltre, se vuoi che le persone che ti stanno accanto siano meno giudicanti e più comunicative, puoi invocare l'angelo per aprire la loro mente.
- Angelo delle Relazioni: se hai problemi con il coniuge, il fidanzato o con una persona che stai frequentando, o se sei single e cerchi la persona giusta.
- Angelo dei Sogni: (femminile) puoi pregarla di entrare nei tuoi sogni per aiutarti a risolvere e appianare degli scompigli emotivi. Molti hanno avuto esperienze con lei durante l'infanzia: era lei a farli volare mentre dormivano. Anche se di giorno la tua vita è tormentata, quando invochi questo angelo puoi sperimentare di nuovo quella libertà dell'anima nei tuoi sogni.

ANGELI IGNOTI

Nessuno sa che esiste un'altra categoria di angeli. Non hanno un nome e vengono chiamati *Angeli Ignoti*. Sono esattamente 144.000, un numero sacro che Dio predilige.

Poiché non hanno un nome, né sono famosi o acclamati, la tentazione di sviluppare un ego è minore per loro. Gli Angeli Ignoti sono tra i più potenti in assoluto e sono i meno richiesti. Se hai fede in loro, possono fare miracoli. Svolgono il loro lavoro mentre dormi, ristabilendo il tuo corpo e la tua anima.

Gli angeli di questo gruppo possono essere così potenti perché la vita instilla in noi la paura dell'ignoto. Sulla Terra, tutto e tutti hanno un nome. Dobbiamo riconvertire la nostra mentalità per apprezzare qualcosa che non conosciamo e attingere alle riserve più profonde della nostra fede per credere a questi angeli. Entrare in contatto con questa forma di fede assoluta può avere un effetto radicale sulla nostra vita.

Se vuoi invocare, per esempio, l'Angelo della Luce per risanare la tua anima nelle ore di veglia, quando vai a letto puoi invocare gli Angeli Ignoti perché ti aiutino a guarire e a rinvigorirti mentre dormi, e invocarli mentre combatti contro una malattia cronica può cambiare la tua vita. Puoi chiamare uno solo di questi angeli o chiedere che accorrano in gruppo – diciamo in tre o in quattro – ad aiutarti.

Gli Angeli Ignoti sono felici di avere l'occasione di lavorare per noi. Se li chiami al tuo fianco, scoprirai di poter attingere a una risorsa che ha il potere di guarire nel profondo il tuo corpo, la tua mente, il tuo cuore, il tuo spirito e la tua anima.

COME ACCEDERE ALL'AIUTO DEGLI ANGELI

Ecco l'informazione più importante che posso darti in questo capitolo: *chiedere l'aiuto degli angeli ad alta voce.* Non puoi farlo solo mentalmente. (A meno che tu sia impossibilitato a parlare: in questo caso leggi più avanti.)

Questo è un elemento fondamentale. Gli angeli devono gestire così tanta negatività nel Pianeta – violenza, epidemie, corruzione – che dobbiamo essere attivi (e proattivi, se possibile) quando vogliamo richiamare la loro attenzione. La nostra mente è una ragnatela di pensieri ed emozioni: ossessioni, paura, rabbia, insicurezze, senso di colpa, preoccupazioni e dolore, stacchetti pubblicitari e altre musiche, conversazioni immaginarie con persone che ci piacciono molto e anche pensieri felici… Gli angeli non vogliono rimanere

impigliati tra tutte queste cose: troppo difficile sbrogliare la ragnatela per cogliere le vere richieste d'aiuto.

Ricorda che gli angeli sono dotati di libero arbitrio. È necessario un po' di lavoro da parte nostra per dimostrare che siamo sinceri, onesti e dediti. Gli angeli non amano i giochini e non gradiscono che li si metta alla prova: vogliono che ci comportiamo seriamente con loro.

Per ottenere una risposta da un angelo, concentrati e pronunciane il nome ad alta voce; non devi necessariamente urlare, basta un sussurro. Appena la tua richiesta esce dalla tua bocca, si separa da tutto ciò che si agita nella tua mente e si pone come un messaggio chiaro, che non si confonde con nient'altro.

Se sei sordomuto, hai difficoltà nell'emissione della parola o sei troppo debole per parlare, allora puoi usare il linguaggio dei segni o i tuoi pensieri per chiamare l'Angelo della Dichiarazione: esprimerà i desideri della tua anima agli altri angeli.

Questa è la verità segreta che cambierà i tuoi rapporti con gli angeli. Le persone che hanno perso la fede in loro, che non hanno ricevuto una risposta alle proprie preghiere, o pensano che l'idea stessa degli angeli sia una sciocchezza, devono imparare questa verità.

Per capire il concetto che sta alla base della comunicazione con gli angeli, pensa a quando devi fare una telefonata: non ti limiti a guardare il telefono e a desiderare in silenzio che il tuo pensiero porti a buon fine la comunicazione. No. Se vuoi parlare per esempio con un vivaio, digiti il numero del vivaio, parli ad alta voce in modo rispettoso alla persona che ti risponde (o, se sei sordo, usi un servizio di ponte telefonico) e ordini che un carico di concime organico ti venga recapitato a domicilio, sul viale d'accesso di casa tua, in modo da arginare lo sviluppo delle erbe infestanti. Quando arriva la consegna, devi essere pronto a ricevere ciò che hai chiesto: devi togliere la tua auto dal viale per fare spazio al carico di concime, poi devi essere pronto a prendere la pala per metterlo nelle aiuole delle tue piante. Il processo richiede volontà e intenzione.

Se vuoi contattare l'Angelo della Guarigione (femminile), rivolgile la tua attenzione e chiedi umilmente: "Ti prego, Angelo della Guarigione, ho bisogno del tuo aiuto." Se lo fai con intenzione mirata e con la volontà di ricevere, questa formulazione sarà sufficiente. Se non è troppo occupata ad aiutare altre persone – i poteri di un angelo sono impressionanti, ma non illimitati – l'Angelo della Guarigione arriverà nell'arco di pochi secondi o minuti per aiutarti e confortarti. Magari non accadrà un miracolo quel giorno stesso, ma se continui a invocarla ti sosterrà nel tuo percorso fin dove ne avrai bisogno.

Con questa modalità puoi accedere al Regno Angelico in qualunque

momento, dovunque ti trovi, purché tu sia opportunamente concentrato sulla tua richiesta, sia veramente aperto a ricevere l'aiuto e confidi nel fatto che funzionerà. (E se la tua fede vacilla, faresti meglio a invocare innanzi tutto l'Angelo della Fede.)

Puoi parlare agli angeli dei risultati specifici che a tuo avviso sarebbero i più utili per migliorare la tua vita, ma devi restare aperto. È importante tenere presente che la risposta degli angeli potrebbe essere diversa da quella che ti aspetti. Se preghi l'Angelo delle Relazioni perché ti aiuti a prendere le distanze dal tuo compagno, l'angelo potrebbe sorprenderti cambiando la vibrazione del tuo compagno e inducendolo a scusarsi per i comportamenti che ti hanno portato ad allontanarti.

Un altro esempio è quando preghi l'Angelo della Fertilità perché vuoi dare un fratellino a tua figlia e poi non rimani incinta. Ciò non significa che l'angelo non ha sentito la tua richiesta, significa che probabilmente non sei destinata ad avere esattamente quel risultato. Forse l'angelo sa che un altro figlio sarebbe troppo gravoso per le tue finanze o sa che hai un problema di salute di cui non sei a conoscenza; ma in compenso tua sorella concepirà un figlio che per la tua bambina sarà come un fratello minore.

Non aver paura di chiedere agli angeli di aiutarti nei tuoi problemi. Aver bisogno di aiuto non significa essere deboli. Non devi formulare le tue richieste solo in termini positivi o usare solo affermazioni. Non è vero che finirai per perpetuare la negatività nella tua vita se ti esprimi in questi termini: "Il mio corpo è indebolito. Non riesco nemmeno ad alzarmi dal letto e aprire le tende per guardare la luce del giorno. Ti prego, Angelo della Luce, ho un disperato bisogno di aiuto e di speranza". Stai semplicemente presentando i fatti. E mostri grande forza e onestà accettando la verità della tua vita e desiderando di andare avanti.

Tu *puoi* andare avanti nella tua vita. Puoi guarire e far sì che ti accadano cose belle. Se cominci ad avvalerti del potere degli angeli nel modo che ho descritto in queste pagine, la tua vita cambierà.

CASE HISTORY
Un miracolo dell'Angelo della Misericordia

Una sera, mentre suo marito è fuori città, Edith sta badando a sua figlia Emma, che ha quattro anni ed è malata. A un certo punto la febbre della bambina supera i quaranta gradi. Edith la porta subito al pronto soccorso ma, prima ancora che venga visitata da un medico, Emma perde conoscenza e viene ricoverata nel reparto di terapia intensiva, in coma.

Dopo aver eseguito le analisi del sangue, i medici dicono a Edith che la bambina ha una rara e insidiosa forma di meningite, il caso più grave che abbiano visto in molti anni. La risonanza magnetica mostra danni cerebrali e i medici dicono che probabilmente questo comporterà una paralisi, se non la morte; inoltre avvisano Edith che, se mai uscisse dal coma e riuscisse a sopravvivere, la bambina avrà bisogno di cure permanenti.

Edith chiama la sorella Valerie, che è una mia cliente. Valerie la prega di telefonarmi. La mia assistente mi contatta sulla linea di emergenza e parlo subito con Edith. Lo Spirito mi dice che è un caso di cui deve occuparsi l'Angelo della Misericordia, così spiego a Edith cosa fare.

Per l'ora seguente, Edith rimane accanto al letto di Emma nella stanza d'ospedale, pregando ad alta voce l'Angelo della Misericordia perché venga a salvare la vita di sua figlia. Le infermiere cercano di tranquillizzarla, ma lei continua a salmodiare: "Angelo della Misericordia, Angelo della Misericordia, ti prego aiutaci, ti prego aiutaci." Non si interrompe neanche quando suo marito entra nella stanza.

All'una di notte, Edith è ancora china sul letto della figlia e continua a invocare l'angelo. All'improvviso, dal nulla lampeggia una luce. Anche se le mani le coprono gli occhi e il volto è affondato nelle coperte del letto di Emma, per un istante è accecata dalla luce – il tipo di luce di cui parliamo in questi casi è davvero accecante. Edith corre alla finestra per capire da dove provenga, ma non vede nulla di insolito nel parcheggio buio. Tuttavia nel vetro della finestra vede il riflesso di una figura accanto al letto di Emma. Si volta velocemente e, invece di trovare un'infermiera come si aspettava, vede un altro bagliore di luce. La figura è scomparsa. Proprio in quel momento, Emma tossisce. Edith chiama a gran voce l'infermiera e manda il marito in corridoio perché chiami qualcuno. Quando il marito torna con un'infermiera, entrambi restano sbalorditi nel vedere che Emma sbatte le palpebre. È uscita dal coma.

Due giorni dopo, la bambina viene dimessa. È completamente guarita, e i medici non riescono a spiegarlo.

Questo è il potere dell'Angelo della Misericordia.

CASE HISTORY
Un nuovo approccio mentale grazie all'Angelo della Fede

Jill è una mamma single che da molto tempo ha perso la fede in Dio. Da ragazza aveva fede, ma un suo fidanzato ai tempi del college sosteneva che credere in Dio fosse sciocco quanto credere a Babbo Natale. Tra l'altro – le diceva il ragazzo – che diritto aveva di credere che esistesse una forza benevola e onnipotente quando il mondo era dilaniato da problemi e sofferenze? Non guardava i telegiornali?

Così un giorno Jill si era seduta nella sua stanza e aveva strappato le pagine del libro di preghiere che lo zio Al le aveva regalato per i suoi dodici anni.

Anni dopo, quando Jill si rivolge a me, la sua fede è ai minimi storici. È stata licenziata dall'ente benefico per cui lavorava e, dopo mesi di ricerche, è riuscita a fare un colloquio per un posto di direttore marketing presso un banco alimentare, ma i candidati sono un centinaio. I soldi della liquidazione si stanno esaurendo, e se non ottiene quel posto dovrà lasciare l'appartamento, sradicare i figli da scuola e andare a vivere a casa dello zio, che la sta già aiutando a mantenere il figlio più grande.

Le spiego quanto è importante credere che le cose possano cambiare nella sua vita, ma Jill si oppone. Risponde che questi discorsi le evocano il modo di pensare dell'ex fidanzato

quando le diceva di essere di vedute ristrette. Se nel mondo accadono cose terribili, perché lei dovrebbe illudersi di essere speciale? Nonostante desideri quel lavoro, non sente di meritarlo. Forse dovrebbe abbassare le sue mire.

Lo Spirito mi rivela innanzi tutto che Jill è la migliore candidata per quel lavoro, e in secondo luogo mi dice che l'Angelo della Fede è l'unico che può aiutarla a capire che lo merita. Insegno a Jill come invocare l'angelo ad alta voce, chiedere di aiutarla a comprendere che lei lavora per Dio, che Dio esiste, che chiudersi a Dio è come tirare una tenda per schermarsi dai raggi del sole: non significa che il sole non esiste, solo che non godiamo della sua luce.

In seguito Jill mi racconterà di essere stata tentata di cancellare dalla sua mente tutto ciò che le ho detto, ma poi comincia a pensare a come potrebbe rendersi utile per il banco alimentare. Ha una laurea specialistica in marketing e molti contatti in città, probabilmente è più qualificata di tutti gli altri candidati per formulare il messaggio che l'ente vuole comunicare e diffonderlo il più possibile, consentendo così di procurare più cibo per le persone bisognose. Oltretutto, con quel lavoro Jill potrebbe provvedere ai suoi figli e risparmiare allo zio l'onere di occuparsi di loro.

Quella sera si inginocchia accanto al letto, come faceva da bambina, e prega: "Angelo della Fede? Se otterrò questo lavoro, farò del mio meglio. Lavorerò per Dio. Ti prego di aiutarmi a credere che posso farlo, che *merito* di farlo."

Il giorno seguente, Jill viene chiamata per un secondo colloquio. Prima di entrare nella sala riunioni, prega l'Angelo della Fede sussurrando, poi sbalordisce i suoi interlocutori con la sua visione e la sua convinzione. Prima di congedarla, le dicono che il lavoro è suo.

Quel pomeriggio, quando mi telefona, Jill è al settimo cielo ma anche un po' turbata: è come se avesse chiesto di mettere i suoi bisogni davanti a quelli di altri, "scompaginando l'ordine dell'universo". Le garantisco che non è così. Se non fosse stata la candidata migliore, le sue preghiere non l'avrebbero catapultata davanti ad altri. L'Angelo della Fede sa che Jill potrà svolgere un lavoro eccellente per riplasmare l'identità del banco alimentare, cosa di cui l'ente ha un disperato bisogno per ottenere le donazioni necessarie. Se non fosse stato il lavoro giusto per lei, le sue preghiere l'avrebbero aiutata a confidare che presto si sarebbe presentata un'altra occasione.

Jill si sofferma qualche istante per assimilare il concetto. "Immagino che adesso sia il momento di pregare l'Angelo del 'Piantala di Piagnucolare e Ringrazia'" dice.

Le assicuro che nessuno, e tanto meno gli angeli, pensa che lei sia piagnucolosa. La fede è una questione complessa, e Dio ama quando ci poniamo questi interrogativi. Le dico però che di sicuro l'Angelo della Gratitudine sarà felice di ricevere una sua parola.

CASE HISTORY
Ricominciare ad amare grazie all'Angelo delle Relazioni

Nicole ha sette anni quando i suoi genitori divorziano e da allora ha problemi a mantenere i legami d'amicizia. Ogni volta che allaccia un nuovo rapporto con qualcuno teme di perderlo, proprio come ha perso suo padre, che si è risposato ed è andato a vivere in un altro stato. Così, invece di rischiare di soffrire per l'abbandono di Jordan, o Maya, o Caroline, Nicole preferisce tenere le distanze. Se qualcuno le chiede di incontrarsi dopo la scuola, risponde con un "forse" e metà delle volte non si presenta. In breve tempo, nessuno l'invita più.

Crescendo, quando comincia a uscire con i ragazzi, Nicole nota lo stesso schema.

Anche se un ragazzo le piace davvero, gli dice che il suo taglio di capelli è da “sfigato” o “si dimentica” di chiamarlo quando esce dal lavoro.

Arrivata a trent’anni, ha una serie di brevi avventure che nei casi migliori continuano con un paio di appuntamenti, ma niente di più. A un certo punto Nicole è stanca di soffocare sul nascere ogni potenziale relazione per la sua paura di impegnarsi.

Quando incontra Ethan, conosciuto tramite un sito internet, decide d’instaurare un vero rapporto con lui: la sua prima relazione. Si dice che è arrivato il momento di imparare a fidarsi di qualcuno. E per due anni funziona. Poi smette. Una domenica mattina, a colazione, Ethan le comunica che a suo avviso lei è diventata troppo dipendente da lui e che a lui non piace sentirsi troppo legato. “Penso sia ora che tu vada per la tua strada e prenda in mano la tua vita” le dice.

Ora Nicole si convince che non si sentirà mai al sicuro in un altro rapporto, sempre che riesca ad attrarre qualcuno. È distrutta e sente che nessuno potrà mai amarla. Più tardi, ricomincia a uscire con qualcuno di quando in quando, ma nessuno la fa sentire a suo agio. Tutte le volte che un uomo le chiede un secondo appuntamento, lei rifiuta. Ha troppa paura di affezionarsi e di ricevere un’altra batosta.

A questo punto Nicole viene a chiedermi aiuto per il suo cronico mal di stomaco da stress, cominciato con il divorzio dei genitori e peggiorato nell’ultimo anno. Inevitabilmente, nella nostra conversazione affiora il tema delle relazioni. Nicole mi racconta la sua fobia a impegnarsi e che non saprebbe come ritrovare un senso di sicurezza se si legasse a un’altra persona.

Lo Spirito mi dice che è tempo che Nicole impari a conoscere l’Angelo delle Relazioni. Le insegno come chiedere il suo aiuto ad alta voce e, nei mesi seguenti, Nicole si esercita a parlare con l’angelo mentre guida l’automobile. Nei lunghi tragitti per andare e tornare dal lavoro, confida all’angelo le sue paure e le sue insicurezze, come se fosse un’amica seduta sul sedile accanto. “Come faccio a trovare qualcuno con cui lasciarmi andare?” chiede sempre.

Un giorno Nicole si ferma all’emporio di cibi biologici per fare rifornimento di foglie d’aloe e papaia, che lo Spirito ha raccomandato per il suo mal di stomaco. Mentre parcheggia, cambia la sua formulazione: “Angelo delle Relazioni, e se esistesse davvero l’uomo giusto per me? Ti prego, ti prego, aiutami a trovarlo.”

Nel negozio, Nicole sceglie i suoi articoli e si mette in coda per pagare. Il titolo di una rivista che parla di una coppia che si è incontrata a un ritiro di yoga cattura la sua attenzione. Magari – pensa – è l’Angelo delle Relazioni che sta cercando di comunicarle qualcosa. Prende in mano la rivista e comincia a leggere l’articolo. Dopo un minuto, però, qualcuno le dà due colpetti sulla spalla. Si volta e vede un uomo che non conosce.

“Nicole!” esclama.

L’uomo dice di essere Tyler, un ex compagno di classe, e le chiede se le andrebbe di prendere un caffè insieme per fare due chiacchiere. Nicole esita. Quell’uomo non ha un’aria familiare e teme che la stia ingannando, però sembra sinceramente felice di vederla. Nicole acconsente di incontrarlo in un luogo pubblico, con molte uscite, e dove si possa bere una buona tisana, perché il caffè nuoce al suo stomaco.

Arrivata a casa, Nicole tira fuori l’annuario della scuola e riconosce Tyler in una fotografia del club di birdwatching. *Adesso sì* che se lo ricorda: un ragazzino magrissimo, di un anno più giovane di lei, che portava sempre il binocolo e non ha mai mostrato segni di pubertà fino al diploma. Il Tyler incontrato in negozio è molto cresciuto da allora, sembra che sia sbocciato. Gli invia un messaggio per dirglielo.

Due giorni dopo, mentre sta entrando nel locale dove ha appuntamento con Tyler, Nicole invoca sottovoce l’Angelo delle Relazioni. Magari questa è la volta buona.

Prima ancora di ordinare la tisana, Tyler le confessa che aveva una cotta per lei ai tempi della scuola, il che le dà la fiducia necessaria per essere se stessa. Tyler racconta che la

sua ex fidanzata lo ha lasciato una settimana prima delle nozze, Nicole gli parla delle sue difficoltà nelle relazioni. Parla liberamente, senza le solite insicurezze che la distraggono. Al momento di congedarsi, hanno già pianificato tre appuntamenti.

La notte prima delle nozze con Tyler, nella stanza d'albergo dove trascorre la sua ultima notte da nubile, Nicole prega ad alta voce l'Angelo delle Relazioni. Negli anni di fidanzamento le è capitato di rivolgersi all'angelo per risolvere qualche piccola incomprensione con Tyler, ma questa volta è per ringraziare. "Volevo solo farti sapere che non ho paura di questo impegno. Tu hai cambiato tutto."

POSTFAZIONE

Abbi fede

Sulla Terra c’è una terribile mancanza di fede. Anche chi crede in Dio, in una fonte superiore, può perdere la fede nella propria capacità di guarire da una malattia o di riuscire bene nella vita.

È comprensibile. Nel mondo accadono brutte cose, dai tradimenti alle malattie, alle guerre. È facile non riconciliarsi con la propria fede. Su questo Pianeta, quasi tre miliardi e mezzo di persone non hanno fede.

La mancanza di fede è solo in parte *il motivo* per cui le cose vanno male. Quando una persona non crede al bene che esiste nel mondo, può avere comportamenti sconsiderati e scorretti, che possono avere ripercussioni molto negative su tutti gli altri. Un’azione di questo tipo può indurre innumerevoli altre persone a mettere in dubbio il bene dell’umanità, a mettere in dubbio la propria fede.

A volte questa sconsideratezza si esprime con la violenza, altre è più nascosta, come nel caso delle industrie che sul finire dell’Ottocento cominciarono a rilasciare sostanze tossiche e metalli pesanti nell’ambiente, nuocendo alla salute di persone di ogni dove che si ammalavano di gozzo, cancro e malattie mentali. Non è esatto dire che queste cose sono successe perché il mondo è malvagio. Sono successe perché le persone che detenevano il potere avevano perso la fede e la volontà di perseguire uno scopo più elevato, così corsero il rischio ed esposero gli operai e gli abitanti delle città a sostanze chimiche mai testate nell’interesse del profitto.

Oggi, moltissime persone hanno problemi di salute. Quando sei malato, o lo è qualcuno che ami, e continui a sentire sconfortanti storie di persone che combattono con qualche problema di salute, è facile prendersela con la vita. È facile sentirsi vulnerabili, non protetti, intrappolati in un mondo che genera solo delusione e paura.

Ma ricorda sempre questa verità: ti è concesso di vivere una buona vita. *Meriti* di vivere una buona vita. *Esiste una buona vita per te*. E il fondamento di una buona vita è una buona salute. Tu meriti di guarire, di attingere ai

meccanismi di rigenerazione che il tuo corpo ha in sé. Meriti di stare bene ed essere felice.

Non è la vita a portare brutte cose, sono le persone che perdono il contatto con la propria essenza e con la propria convinzione, per cui compiono scelte dissennate.

Per contrastare tutto questo, la cosa più potente che puoi fare è avere fede.

Chi è senza fede procede con gli occhi tecnicamente aperti ma ciechi, perché non vede le mani amorevoli di Dio e dell'universo che si tendono verso di lui per aiutarlo. Può esprimere le ragioni per cui non crede in modo molto avvincente e convincere gli altri che il mondo è in preda alla desolazione – nel qual caso, il cieco guida il cieco.

Non possiamo permettere che i titoli dei giornali o le nostre difficoltà fisiche ci impediscano di credere, e dobbiamo nutrire la nostra convinzione in modo che diventi parte della nostra anima e maturi fino a diventare una fede che riempie ogni fibra del nostro essere. È un'operazione che richiede impegno. Richiede pazienza. E potrebbe richiedere anche l'aiuto dell'Angelo della Fede.

Se ti sembra impossibile trovare la fede, prova questa semplice visualizzazione: immagina la fede come una corda dorata – la linea della vita – che scende dal cielo. Immagina di afferrarla, poi tirala come se stessi suonando un campanello nei cieli.

Col tempo, se hai fede nel fatto che verrà da te, la fede entrerà nel tuo cuore, nella tua anima, nel tuo spirito e nel tuo corpo. Quando finalmente la sentirai accendersi dentro di te e comincerai a vivere nella sua gloria e nella sua virtù, cominceranno a illuminarsi molte altre cose. La tua convinzione rischiarerà la via e finalmente potrai vedere come uscire dal sentiero della disperazione. E imboccare il cammino della guarigione.

Se fai tue le lezioni di questo libro, vedrai la tua vita trasformarsi completamente e comprenderai che Dio, lo Spirito, il Regno Angelico vogliono davvero vederci prosperare. Poi, così come una candela può accenderne migliaia di altre con la sua fiamma, sarai una luce che può accendere la fede di innumerevoli persone.

Che il tuo viaggio sia benedetto.

NOTE

Capitolo 2: La verità sulla malattia del mistero

* I nomi e altri dettagli identificativi dei clienti sono stati cambiati per proteggere la loro privacy.

Capitolo 3: Il virus di Epstein-Barr, la sindrome da stanchezza cronica e la fibromialgia

1. "U.S. and World Population Clock", United States Census Bureau, ultimo accesso il 17 marzo 2015, http://www.census.gov/popclock.

Capitolo 15: La sindrome premestruale e la menopausa

2. Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators, "Risks and Benefits of Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women: Principal Results from the Women's Health Initiative Randomized Controlled Trial", *Journal of the American Medical Association* 288, n. 3 (2002), pp. 321-333, doi:10.1001/jama.288.3.321.

Capitolo 16: La malattia di Lyme

3. "Circular Letter #12-32 to Director of Health", Connecticut Department of State, 3 agosto 1976, ultimo accesso 8 gennaio 2015, http://www.ct.gov/dph/lib/dph/infectious_diseases/lyme/1976_circular_letter.pdf.

Capitolo 20: La fobia della frutta

4. "Food Availability (Per Capita) Data System", United States Department of Agriculture Economic Research Service, 4 dicembre 2014, ultimo accesso 16 maggio 2015, http://www.ers.usda.gov/datafiles/Food_Availabily_Per_Capita_Data_System/Food_Availability/frtot.xls

RINGRAZIAMENTI

Grazie infinite a Patty Gift, Anne Barthel, Reid Tracy, Louise Hay, Christy Salinas e a tutta la squadra della Hay House per l’incredibile supporto e la fiducia in questo progetto. Vi sarò sempre grato per il vostro entusiasmo e la vostra competenza.

Per la gentilezza, la generosità e l’amicizia che mi avete dimostrato, ringrazio Nanci Chambers e David James Elliott; Scott Cohn e Alayne Serle; Chelsea Field e Scott Bakula; Demi Moore; Naomi Campbell; Tanya Akim; David Somoroff; Kris Carr; Ann Louise Gittleman; Martin, Jean, Elizabeth e Jacqueline Shafiroff; Carol e Scott Ritchie; Philip e Casey McCluskey; Dhru Purohit; Elise Loehnen; Ami Beach e Mark Shadle; Caroline Leavitt. Apprezzo molto il vostro incoraggiamento.

Ai medici e agli altri guaritori che aiutano migliaia di persone: avete la mia profonda ammirazione. Alejandro Junger, Christiane Northrup, Richard Sollazzo, Deanna Minich, Ron Steriti, Nicole Galante, Diana Lopusny, Dick e Noel Shepard, Aleksandra Phillips, Chris Maloney, Tosca e Gregory Haag, Dave Klein, Darren e Suzanne Boles, Deirdre Williams e il compianto John McMahon, Jeff Feinman e Robin Karlin: è un onore per me potervi definire miei amici. Grazie per la vostra dedizione alla cura del benessere.

Grazie anche a David Schmerler, Kimberly S. Grimsley e Susan G. Etheridge per la vostra assistenza.

Un ringraziamento speciale a Stephanie Tisone, Megan Elizabeth McDonnell, Ally Ertel e Robby Barbaro, Victoria e Michael Arnstein, Muneeza Ahmed, Judy DeLorenzo, Nina Leatherer, Michelle Sutton, Alexandra Laws, Peggy Rometo, Ester Horn, Linda e Robert Coykendall, Hy Bender, Sabrina Gaffney, Glenn Klausner, Carolyn DeVito, Michael Monteleone, Bobbi e Leslie Hall, Katherine Belzowski, Vibodha e Tila Clark, Matt Houston.

Grazie agli innumerevoli clienti che si sono rivolti a me nel corso degli anni. È stata un’esperienza preziosa per me vedervi trasformare la vostra salute.

Ruby Scattergood, questo libro non sarebbe stato possibile senza il tuo apporto nella stesura e nell’editing. Grazie per la consulenza letteraria: mi hai salvato.

Per l’amore e la forza che mi donano, ringrazio i miei familiari: la mia radiosa moglie; mamma e papà; i miei fratelli, nipoti, zie e zii; i miei campioni Indigo, Ruby e Great Blue; Hope Pratt; Marjorie e il suo amato Robert Stark, che non è più con noi; Laura Covone; Rhia Cataldo; Kelly Lombardo; Danielle Pickering; e tutti i miei cari che hanno varcato la soglia.

Infine grazie a te, Spirito, per essere il mio compagno costante, il mio paziente maestro e per aiutarmi a comunicare al mondo con questo libro il tuo messaggio di salute e benessere.

L’AUTORE

Anthony William è nato con un dono unico: la capacità di conversare con uno spirito di livello superiore che gli offre informazioni straordinariamente accurate sulla salute, spesso molto più avanzate delle attuali cognizioni scientifiche.

Dall’età di quattro anni, quando ha scioccato la sua famiglia annunciando che la nonna, pur non avendo ancora sviluppato i sintomi, era malata di cancro ai polmoni (notizia che le analisi successive hanno confermato), Anthony usa il suo dono per “leggere” le condizioni di salute delle persone e per dare indicazioni terapeutiche su come guarire. Grazie all’eccezionale precisione delle diagnosi e al successo delle cure che offre in qualità di “Medical Medium”, ha conquistato l’amore e la fiducia di migliaia di persone in tutto il mondo, tra cui stelle del cinema, musicisti, miliardari, atleti professionisti, scrittori e innumerevoli altre persone di ogni condizione sociale che non riuscivano a guarire fino a quando Anthony ha condiviso con loro le conoscenze dello Spirito. Anthony è diventato anche una inestimabile risorsa per medici che si avvalgono della sua consulenza per risolvere i casi più difficili.

www.medicalmedium.com

EBOOK GRATUITI



Visita:

www.mylife.it/omaggi

e scarica gratis eBook in omaggio per te
estratti dai migliori Best Seller.

Buona lettura ;-)

MyLife

ENTRA NELLA COMMUNITY

My Life la Community #1 in Italia per la Crescita Personale

Guarda gratis 500 ore di video su **www.mylife.it/tv**
la prima WebTV italiana di Self Help

con oltre 50 milioni di video visualizzati

Iscriviti al canale You Tube:
www.youtube.com/mylifetvit

Unisciti ora al gruppo Facebook di My Life
per essere aggiornato in tempo reale:
www.facebook.com/edizionimylife

Per informazioni: Telefono 0541 341038 - Email: segreteria@mylife.it

SEGUI I CORSI

My Life la Community #1 in Italia per la Crescita Personale



Dal vivo in sala
www.mylife.it/eventi



Subito in streaming
www.mylife.it/streaming



Con i video corsi in DVD
www.mylife.it/videocorsi

Per informazioni: Telefono 0541 341038 - Email: segreteria@mylife.it

TI È PIACIUTO QUESTO EBOOK?

Quando leggi un bel libro spesso
emerge il desiderio di condividere
le emozioni vissute durante la lettura.
Ora puoi farlo!
C’è una community di lettori
in attesa di leggere il tuo parere e i tuoi consigli.

Vai sul sito **www.mylife.it/biblioteca**,
cerca il titolo del libro e scrivi cosa ne pensi.

Nella Biblioteca di My Life trovi anche tanti articoli,
recensioni, estratti che puoi consultare gratuitamente
per scegliere il tuo prossimo libro da leggere
o per consigliarlo a un amico.

Ti aspettiamo in Biblioteca ;-)



Per informazioni: Telefono 0541 341038 - Email: segreteria@mylife.it