A pagina 17 gli Hunza
Popolazione più longeva della terra

.....

Sappiamo davvero cosa mangiamo?

La natura ci ha fornito tutti gli elementi per mangiare bene e senza sofferenza, ma il sistema in cui viviamo con i media e le tv ci induce a magiare cibo spazzatura e animali.

Loro ci controllano anche e soprattutto attraverso l'alimentazione, ci danno da mangiare cose che ci fanno ammalare grazie all'alimentazione a base di animali, compresi gli ogm e tutti i cibi preconfezionati, in modo che non essendo naturali perdono tutto il loro valore nutritivo e vengono disperse tutte le vibrazioni che dovrebbero invece mantenere.

Lo fanno per inibire le nostre potenzialità e renderci deboli danneggiando la biologia umana, hanno indotto gli esseri umani a cibarsi di cadaveri animali usando il termine bistecche, per non parlare che mangiando animali si contribuisce ad un vero e proprio sacrificio di sangue.

L'atto di mangiare animali provoca una sofferenza atroce e genera energie negative che si disperdono nell'atmosfera abbassando le vibrazioni di chi li mangia e contribuendo in maniera significativa dell'abbassamento della coscienza collettiva del pianeta terra.

Chi mangia animali si nutre della sofferenza di quegli animali anche attraverso le cellule che secernano cadaverina.

Mangiando cibo grossolano avrete un corpo conforme, formato da materia grossolana, il mangiare animali è un rito che alimenta delle “energie” che captano questi segnali elettromagnetici sul piano eterico “nei mondi invisibili” quel reame in cui la fisica quantistica riconosce come il 95% di “materia” che non “vediamo”.

I corpi fisici degli esseri umani sono come delle antenne che trasmettono e captano segnali e sono il riflesso dei corpi “sottili”, fungono così da “catalizzatore” per queste “energie”, che legandosi così a quel tipo di “frequenza negativa” influenzando la griglia elettromagnetica terrestre, alimentando una coscienza che genera “pesantezza nella materia” ed impedisce l'evoluzione verso il divino in accordo con le leggi universali.

“La crudeltà verso gli animali è tirocinio della crudeltà contro gli uomini.”
(Publio Ovidio).

Qualsiasi cosa un uomo faccia agli animali, gli verrà ripagata con la stessa moneta.
(Pitagora).

Uccidere gli animali per nutrirsi del loro sangue e delle loro carni è una delle più deplorevoli e vergognose infermità della condizione umana. “Questo nutrimento contiene in sé i principi irritanti e putridi che agitano il sangue e abbreviano la vita dell'uomo”.
(Lamartine).

Per ognuno il latte della propria specie è di beneficio, ma quello di altre specie è dannoso.
(Ippocrate).

Quello che accadrà agli animali accadrà pure agli uomini.
Capo indiano (Chiefe Seattle).

Fino a quando non mostrerà compassione per tutte le creature viventi, l'uomo stesso non troverà pace.
(Albert Schweitzer).

Tutti gli esseri viventi amano la vita. E chi considera gli altri uguali a se stesso non dovrà né uccidere né far uccidere. Chi cerca la felicità commettendo atti di violenza, non la troverà mai. Chi cerca la felicità senza commettere atti di violenza, la troverà.
(Buddha).

Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene.
(Virginia Woolf).

“La domenica noi preghiamo che la luce illumini il nostro cammino! Siamo stanchi di guerre, non vogliamo combattere, e tuttavia ci nutriamo di morte. Io dimostro la mia età, sono gli altri che sembrano più vecchi? D'altra parte, che cosa vi aspettate da gente che si nutre di cadaveri”?
(George Bernard Shaw).

“Uccidendo, l'uomo sopprime anche in se stesso le più alte capacità spirituali, l'amore e la compassione per le altre creature viventi e, sopprimendo questi sentimenti, diventa crudele”.
(Lev Tolstoj).

Ogni animale sgozzato irradia sentimenti di orrore e di odio saturando la nostra atmosfera: dannose vibrazioni si ripercuotono specialmente sui bambini. Sensazioni di terrore fluttuano nell'aria e moltissimi bambini ne sono presi dalla paura senza causa apparente. Non comprendono che l'agitazione proviene dall'atmosfera statua di sentimento ostili provenienti dalle creature immolate.

(C.W. Leadbeater).

Kutadanta accusò il Buddha: “Mi hanno detto che insegni la legge e la via della vita, eppure disprezzi la religione. I tuoi seguaci abbandonano i riti e snobbano i sacrifici. Ma la reverenza per gli dèi si può mostrare solo coi sacrifici. La vera natura della religione è adorare e sacrificare”.

Il Buddha rispose: “Più grande del massacro di manzi è il sacrificio dell'io. Colui che offre in sacrificio i propri desideri morbosi comprende l'inutilità di codesto macello d'animali sull'altare. La rinuncia alle azione dannose, invece rende il cuore integro. Seguire la via della rettitudine è meglio che adorare gli dèi”.
(Buddha).

L'esser macellaio debba essere stimata un'arte ed esercizio più vile che non è l'esser boia, perché questa si maneggia pure in contrattar membri umani, e talvolta ad-ministrando alla giustizia; e quello ne gli membri d'una povera bestia, sempre amministrando alla disordinata gola, a cui non basta il cibo ordinario dalla natura, il cibo vegetale, più conveniente alla complessione e vita dell'uomo (lascio l'arte più degne ragione da canto).
Giordano Bruno).

A te la scelta

Fonte:
http://www.youtube.com/user/ciakydihappydays975

…….....

MALATTIE CAUSATE DAL CONSUMO DI LATTE: Dott. Aldo Mauro Bottura – 13 MAGGIO 2012

POSTATO IN: NEWS LATTE E CANCRO
È stato notato per oltre un decennio che l’incidenza di determinati tipi di cancro è particolarmente alta in quelle regioni o Paesi in cui il consumo di latte di mucca costituisce la componente principale della dieta.

L’uso di latte è quindi fortemente responsabile dell’impazzimento delle cellule del corpo umano. Si può dedurre che tale condizione è favorita dalla costante assunzione di ormoni della crescita che, in natura, sono previsti per la crescita dei vitelli e non degli esseri umani.

Gli ormoni della crescita contenuti nelle proteine del latte, secondo il dott. Maynard Murray, non sono influenzati dalla bollitura, dalla pastorizzazione o dalla cottura e si trovano in tutti i derivati del latte, eccetto la panna e il burro.

I miei studi su più di 7.000 casi di cancro mi hanno permesso di giungere a una conclusione definitiva: approssimativamente, il 30% dei casi di cancro si presenta tra le persone che hanno consumato latte, latticini o derivati del latte, in modo eccessivo.

La maggior parte di queste persone non aveva abitudini nocive come l'uso di tabacco, spezie o troppo sale raffinato: erano dei vegetariani puri. Alcuni di loro non facevano esercizio fisico.

La legge di causa ed effetto è precisa e immutabile: con l'uso indiscriminato di cibo molto grasso e proteico sovraccarichiamo e affatichiamo inutilmente il sistema escretore, portandolo al cedimento e all'atrofia, preparando così la strada per le malattie degenerative come il cancro e le malattie del cuore.

Uno studio epidemiologico del 1975 ha trovato un'associazione diretta tra le morti di cancro alla vescica e le quantità di grasso e olio assunte, specialmente nelle donne. Gli scienziati hanno inoltre collegato il cancro al rene con grossi consumi di carne, latte (proteine animali) e caffé (B. Amstrong e R. Doll, Fattori ambientali e incidenza del cancro e mortalità in diversi paesi, con particolare riferimento alle abitudini alimentari, International Journal of Cancer 15:617-31).
(Nand Kishore Sharma, da Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini, Macroedizioni)

I DIECI MOTIVI PER CUI I LATTICINI PROVOCANO IL CANCRO

1…. Ormoni della crescita. Poiché il latte è un prodotto delle ghiandole riproduttive esso contiene anche una grande quantità di ormoni, tra cui la gonadotropina, ormoni secreti della tiroide, steroidi è un fattore di crescita dell'epidermide.

Quando la crescita umana è completata questi ormoni continuano a stimolare le ghiandole e le cellule a una crescita abnormale, portando a uno squilibrio ormonale e a un cattivo funzionamento dell'attività ghiandolare, che sono tra le principali cause nello sviluppo del cancro.

2…. Esaurimento del fegato e degli enzimi del pancreas. L'uso eccessivo di latticini produce in varie forme un affaticamento del fegato e del pancreas che in definitiva provoca l'esaurimento e il cedimento dell'intero sistema. A causa della mancanza di enzimi pancreatici e di un adeguato funzionamento del fegato, il corpo non può digerire le proteine estranee, come le cellule del cancro, e perciò ne permette la crescita.

3…. Immunità ridotta. Dalla natura ci siamo sempre più diretti verso la moderna civilizzazione: cibi trattati, stile di vita sedentario, utilizzo di fertilizzanti chimici e altre sostanze nel cibo. L'uso di farmaci e di droghe così come una vita competitiva e stressante hanno abbattuto il livello di immunità degli esseri umani di generazione in

generazione; i nostri antenati, invece, conducevano una vita naturale e laboriosa . Avevano una buona tolleranza, buona immunità e capacità digestive, un corpo che poteva affrontare tutti gli abusi (incluso l'uso eccessivo di latticini, proteine e grassi). Ma la generazione moderna ha gradualmente abbassato il livello di immunità, capacità digerenti e tolleranza con uno stile di vita artificiale, in modo tale che tutte le malattie degenerative tipiche della vecchiaia stanno apparendo nell'infanzia e nell'adolescenza. Una simile dieta ci porta definitivamente verso malattie degenerative come disturbi di cuore, malattie dell'apparato respiratorio e cancro; l'eccesso di proteine animali è tra le cause del cancro nell'infanzia.

4…. Formazione di cisti, calcoli e fibromi. Tutte le cisti, i calcoli e i fibromi sono direttamente collegati ai grassi e al calcio dei latticini. I calcoli biliari e le cisti derivano dal grasso fritto mentre i calcoli renali dipendono dal latte e dai suoi derivati (yogurt e formaggi). L'irritazione costante provocate dalle cisti e dai calcoli può portare allo sviluppo del cancro sebbene il processo proceda silenziosamente e con sintomi occasionali che, di solito, vengono ignorati fino a quando non ci si trova all'improvviso davanti a un cancro all'ultimo stadio.

5…. Anemia prolungata e inedia delle cellule. I latticini, tra tutti gli elementi, sono quelli che producono più muco. Questo viene parzialmente eliminato durante gli attacchi stagionali di raffreddore, tosse, diarrea e foruncoli ma la maggior parte del muco si accumula come una colla densa e, aderendo all'intestino, ostacola l'assimilazione. Se vi è un deposito continuo di muco questo forma uno strato spesso che ostruisce i vasi sanguigni privando le cellule del loro nutrimento, impedendone l'ossigenazione e l'eliminazione. In questo modo, le cellule anemiche e malnutrite a causa della mancanza di ossigenazione iniziano a crescere in modo anomalo (cancro) o si atrofizzano.

6…. I rifiuti metabolici dei latticini stressano continuamente il corpo. Muco, urea, ammoniaca, fosfati, eccesso di calcio e di sodio sono i sottoprodotti della digestione dei latticini. Più si consumano latticini e più questi rifiuti metabolici vengono prodotti: la stimolazione continua che questi rifiuti tossici provocano porta a infiammazioni, ulcerazioni e indurimenti o a crescite maligne. Questa degenerazione viene accelerata se con i latticini si consumano altri cibi altamente tossici come carne, uova, sale raffinato, legumi in eccesso, caffè e alcool. I cancri del rene, della vescica e dell'intestino hanno questa origine.

7…. Estrema povertà di fibre dei latticini Il latte è un cibo estremamente povero di fibre. Il regolare ed eccessivo consumo di latticini unito allo scarso consumo di cibi con fibra come frutta, verdure e cereali integrali porta inevitabilmente a grave stitichezza, a un graduale accumulo di sostanze tossiche e ad acidosi (alta saturazione di elementi tossici nel sangue). Si crea così una buona base per lo sviluppo del cancro. La maggior parte delle persone che hanno un cancro sono affette anche da stitichezza cronica. È più difficile ripristinare il normale funzionamento con la stitichezza derivante dal latte piuttosto che con quella causata da altri cibi: la

stitichezza causata dal latte è una specie di lesione permanente. In altri casi l'uso eccessivo di latticini produce fermentazione nell'intestino e questo avvelenamento porta a diarrea cronica, coliti e coliti ulcerose, dissenteria e se queste cause non vengono individuate in tempo la situazione può evolvere verso il cancro. Molti casi di cancro rivelano come il latte riscaldato e pastorizzato faccia progredire le malattie più rapidamente.

8…. Le proprietà chimiche del sangue sono sconvolte. L'eccesso di alcune sostanze come calcio e fosforo e l'alto contenuto di sodio del latte squilibrano le proprietà chimiche de sangue a causa della loro mancata assimilazione. Il latte riscaldato e pastorizzato rende l'assimilazione più difficile e i composti chimici che si formano dopo il processo di riscaldamento aumentano l'acidità e diminuiscono l'alcalinità del sangue. Il rapporto sodio-potassio e il rapporto sodio-calcio sono notevolmente squilibrati. Senza cambiamenti della composizione chimica del sangue il cancro non può mai svilupparsi. Un sangue molto acido e con una composizione chimica molto sbilanciata è il requisito principale per una crescita anormale delle cellule, come quella del cancro. Il modo migliore per curare e controllare il cancro è ristabilire il normale stato chimico del sangue con un cibo naturale e una vita corretta.

9…. Deficienze causate dal latte. Più si consumano latte, cereali raffinati, legumi, carne e uova e meno si usano frutta e verdura. La mancanza di frutta e verdure significa mancanza di alcalinità (elementi basici). L'alta acidità di questi cibi rende necessaria la sottrazione di minerali alcalini per neutralizzare gli acidi. Da una parte si forniscono cibi poco alcalini e dall'altra si produce un'alcalinità estremamente bassa del sangue. Il rischio è una grave deficienza e il cancro è certamente una malattia dovuta a gravi deficienze.

10…. Le proteine e i grassi riscaldati diventano cancerogeni. Ricercatori come T. Sugimura e altri hanno scoperto che le proteine animali riscaldate sono altamente cancerogene e mutagene (provocano cambiamenti nei geni) e alcune sostanze chimiche isolate da proteine riscaldate si sono dimostrate cancerogene se somministrate ad animali. Si è dimostrato che lo zucchero del latte e il grasso con il riscaldamento possono anche produrre composti mutageni e cancerogeni. Gli studi sul cancro del ricercatore australiano Joseph de Vardas hanno dimostrato in modo conclusivo gli effetti negativi di questo alimento. Le parti non digerite della proteina del latte (la caseina) vanno in putrefazione e generano ammoniaca e altre tossine che si depositano nel sangue; quando il fegato è sovraccaricato creano il terreno per la crescita cancerosa. Oltre al processo di putrefazione della proteina del latte, il grasso non digerito raggiunge il colon ed è convertito in idrocarburi aromatici policlinici insaturi che reagiscono facilmente con radicali per formare epossidi, il fattore più potente cancerogeno. (Nand Kishore Sharma, da Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini, Macroedizioni)

LATTICINI E CANCRO AL SENO

Il cancro alla mammella è legato anche all'accumulo di grasso proveniente da cibi di origine animale. In uno studio condotto sulle donne della provincia di Vercelli è emerso che i grassi saturi e le proteine di origine animale costituivano i più potenti fattori di rischio nella dieta per quanto riguardava questa forma di cancro. Il ricercatore Paolo Toniolo ha messo a confronto le diete di 250 pazienti affette da cancro alla mammella con quelle di 499 donne sane all'incirca della stessa età e ha scoperto che la maggiore differenza tra i due gruppi era che le donne con il cancro al seno tendevano a consumare una maggiore quantità di latte, burro e formaggi molto grassi.

Secondo un rapporto su questo studio, pubblicato nel Journal of the National Cancer Institute del 15 febbraio 1989, il rischio di cancro alla mammella era tre volte più alto del valore normale di questa popolazione tra le donne il cui consumo di calorie era costituito per metà da grassi (di cui al 13-23% grassi saturi e all'8-20% di proteine di origine animale). Si notò che diminuendo il consumo di grassi, dei grassi saturi e delle proteine di origine animale, si riduceva il rischio di cancro alla mammella.

Oggi la dieta media è costituita per circa il 42% da grassi, soprattutto sotto forma di grassi saturi che si trovano nella carne, nelle uova, nei latticini, nel pollame e in altri cibi di origine animale. Alimenti come gli hamburger, la pizza (a causa della mozzarella), il pollo fritto, lo yogurt, le patatine fritte in grassi animali e gli snack industriali sono tra le principali fonti di grassi saturi nella dieta moderna.

I grassi saturi, che sono solidi a temperatura ambiente, sono più densi e compatti degli oli vegetali insaturi, che sono liquidi a temperatura ambiente. Un consumo eccessivo dei cibi che abbiamo menzionato precedentemente fa sì che alla fine i grassi si accumulino nei vasi sanguigni, nei tessuti e nelle cellule, rendendo il corpo rigido e poco flessibile.

Quando i grassi si accumulano all'interno degli organi e intorno a essi, il flusso di energia attraverso i chakra è bloccato; e dal momento che si accumulano nei vasi sanguigni, nei muscoli e sotto la pelle essi bloccano il regolare flusso di energia lungo i meridiani.
(Aveline Kushi, Dieta, salute, bellezza, Edizioni Mediterranee) .

FORMAGGI E CANCRO

I depositi di grasso e di muco (a volte molto denso o quasi solido) causati da un'alimentazione in cui si fa grande uso di formaggi si localizzano nel corpo in questo modo:

a) i formaggi molli, più liquidi e meno salati "galleggiano" dal diaframma in su;

b) i formaggi più densi, salati, fermentati o speziati si concentrano dal diaframma in giù.

In altre parole, possiamo affermare che i grassi più leggeri si depositano negli organi più alti: ciò causa muco bronchiale, depositi di grasso alla gola, cisti alla tiroide, otiti, congiuntiviti, orzaioli; tutti questi disturbi derivano dalla stessa semplice causa.

Il seno è posto sopra il diaframma: nei Paesi dove si fa un più alto consumo di formaggio si riscontra la maggiore incidenza di cancro al seno. I Paesi al secondo posto per consumo di formaggio sono anche al secondo posto nella statistica di incidenza di cancro al seno, e così via. È questa, insomma, la statistica più chiara sul rapporto esistente tra il cancro e gli alimenti.

Se per tutte le altre malattie c'è sempre un margine di dubbio, un qualche altro fattore che può incidere – come l'età o il tipo costituzionale – e che porta degli elementi nuovi (e fuorvianti) nella statistica, nel caso del rapporto tra consumo di latte e formaggio e l'incidenza di cancro al seno i dati sono molto chiari e inequivocabili.

Come abbiamo detto, i formaggi più duri e secchi si depositano in basso: nel fegato, nella cistifellea, nei reni ma soprattutto nella zona genitale (utero, prostata, ovaie). Una forma tumorale alimentata dai grassi derivati dal formaggio (che sono putridi, irranciditi e che hanno assorbito anidride carbonica, poiché le cellule interessate non possono più ricevere sangue fresco e ossigenato) è costituita da un catrame nero e denso, oleoso, che richiede un tempo imprecisato per essere sciolto. Se questo deposito deriva dalla carne o dal pesce è molto meglio perché la qualità di questi grassi è più facilmente solubile. (Ferro Ledvinka, da Latte & Formaggio, rischi e alternative, Il Giornale per la protezione della salute, numero 3, settembre 1996).

LATTICINI E DANNI DEL SISTEMA CIRCOLATORIO

In un esempio a tutt'oggi unico e purtroppo poco seguito, la American Hearth Association (Lega americana contro le malattie del cuore) ha invitato sin dal 1977 il pubblico a ridurre i grassi animali dalla dieta e cioè formaggio, burro, latte, uova e carne.

L'aterosclerosi, la più nota delle malattie del gruppo dell'arteriosclerosi, è caratterizzata da indurimenti del lume interno delle arterie. Queste placche (o ateromi) limitano il fluire del sangue e quindi l'arrivo di ossigeno ed altri nutrimenti alle cellule, da cui i noti sintomi di mancanza di lucidità mentale dell'arteriosclerotico. Questi tessuti risultano cicatrizzati e quindi fragili e possono gonfiarsi e rompersi (aneurismi) o formare grumi (emboli) che al limite inibiscono del tutto la circolazione. Ciò può avvenire dovunque: nel cervello abbiamo il colpo apoplettico o paresi (ictus), al livello di cuore abbiamo l'attacco cardiaco (morte o necrosi del muscolo non irrorato, detto infarto).

Non è più vero che l'infarto e la malattia coronarica, come pure le aterosclerosi in genere, siano causati dall'invecchiamento: autopsie eseguite su giovani ventenni e su

bimbi deceduti in guerra o per traumi accidentali dimostrano che questa malattia inizia fin dalla giovane età, addirittura a due – tre anni! Il processo è lento e impiega anche una trentina d'anni a manifestare le sue conseguenze. Le placche sono ricche di colesterolo, una sostanza simile agli ormoni e presente solo nei cibi di origine animale come carne, uova e latticini.

La causa della lesione iniziale all'arteria alla quale si va a depositare – come se fosse una cicatrice – l'aretoma è tuttora sconosciuta ai medici. Sembra assai probabile, anche in base alla storia alimentare dei soggetti affetti dalla malattia, che la causa sia da ricercarsi nella mancanza nell'alimentazione di cibi vegetali fibrosi ed elastici come i vegetali (in particolare le foglie e i gambi delle verdure). Per verdure ormai il pubblico intende quasi solo pomodori (molli, acidi e privi di fibra), patate (prive di azione plastica od elastica) ed insalata (composta d'acqua all'80-95%).

Chi mangia più i broccoli, le carote, il cavolo, le rape? Sono alimenti del passato, quando appunto la malattia cardiaca era assai meno comune. L'aspetto di indurimento, ispessimento è invece – essendo più visibile – ben documentato anche dalla medicina moderna: l'aretoma è causato dal troppo colesterolo ingerito ed è favorito dalla vita sedentaria (che genera ristagno circolatorio), dal fumo, ecc…

È interessante notare che invece i grassi ad alta densità lipoproteica (detti HDL) abbassano questi rischi mentre quelli a bassa densità lipoproteica (detti LDL li aumentano). I primi sono grassi vegetali (oli di ogni specie) e la parte oleosa di ogni cereale, legume o vegetale. I secondi sono i grassi saturi o solidi delle carni o del latte e dei suoi derivati. I grassi saturi (trigliceridi) aumentano il tasso di colesterolo nel sangue, per cui mangiare burro, formaggio, latte, panna, manzo, vitello, maiale, salumi, uova ma anche gelati, cioccolata e frutta tropicale (unici cibi vegetali che li contengono) aumenta il rischio di una malattia circolatoria.

A temperatura ambiente i grassi saturi sono solidi. Dopo l'ingestione essi tendono ad aggregarsi di nuovo in forma solida (la nostra temperatura interna è di 36 °C, simile all'ambiente esterno) formando indurimenti mobili e crescenti, tipo aretomi e calcoli. Oggi il medico raccomanda praticamente a tutti i pazienti di abolire i grassi o almeno di limitarli ma questo viene recepito dal pubblico come "fare meno fritture". In un litro di latte intero ci sono 35 gr di grasso e 10 in uno di latte scremato o magro. Di questi, rispettivamente 20 e 5 sono di grassi saturi. La proporzione cresce molto quando si usa il latte in polvere o condensato e più ancora con i latticini: i formaggi sono per il loro 20-60% costituiti da grassi saturi. Il burro e il gelato o la panna sono dei veri campioni del genere: fino al 90%.

Se la malattia circolatoria fosse l'obiettivo di una gara a premi, burro, panna, formaggi sarebbero senz'altro sul podio ex-aequo con salumi, insaccati, frittate e carni grasse. In Occidente le malattie cardiache sono comunque in regressione leggera ma già significativa: il merito va tutto ad una maggiore coscienza popolare e alla scoperta individuale che si può vivere, e meglio, senza o con meno cibi animali.

Gli esperimenti lo confermano: un gruppo di bambini ha una situazione arteriosa normale mentre un altro gruppo di coetanei presenta casi di incipiente malattia ateromatosa: la maggioranza dei bambini del secondo gruppo era stata allattata artificialmente. Il consumo prolungato di latte e latticini riguarda solo la specie umana e solo certi Paesi. Non si riscontra l'aterosclerosi tra gli animali nutriti solo dal latte della propria madre e tra gli esseri umani che fanno altrettanto. Quando poi questi ultimi passassero ad una dieta di tipo occidentale la malattia comincerebbe a comparire.

Nel 1977 la Commissione senatoriale statunitense proclamava nei suoi Obiettivi dietetici per gli Stati Uniti la necessità di ridurre il consumo di grassi animali e cioè di carne, uova latte e derivati.

Nel 1982 il Consiglio statunitense delle ricerche dichiarava per la prima volta che il fattore più importante per la prevenzione del cancro era una migliore alimentazione con meno grassi e meno proteine rispetto a quella americana media.

Se siamo obesi, stanchi, malati forse il primo passo da fare è eliminare o ridurre i cibi di provenienza animale.
(Roberto Marrocchesi, da Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini, Macroedizioni).

LATTE E ARTERIOSCLEROSI NEI GIOVANI ADULTI

La relazione tra il consumo di latte e l'arteriosclerosi è stata dimostrata da una ricerca che ha incluso uno studio su vari tipi di latte consumati da differenti gruppi etnici, paragoni sui componenti chimici del latte umano e del latte di mucca, studi sui princìpi farmacologici e uno studio sulla disponibilità biologica di certi elementi chimici. I fondamenti epidemiologici della relazione tra dieta e arteriosclerosi sono basati su studi sulle popolazioni migratorie. Keys, Kagental e altri hanno osservato quando una popolazione geneticamente omogenea ha lasciato il Giappone ed è emigrata in California: l'incidenza di arteriosclerosi osservata in questo gruppo è cresciuta portandosi ai livelli prevalenti in California. Un'altra fonte importante è lo studio monumentale di Enos, Holmes e Beyer, in cui furono esaminati 300 giovani soldati americani di età media di 22 anni morti nel 1952 durante la guerra in Corea. I risultati delle autopsie, che sbalordirono il mondo medico, mostrarono la formazione di placche nelle coronarie nel 77,3% dei casi esaminati. Il 5,3% di questi giovani, inoltre, mostrava già il 90% di occlusione delle coronarie: un'osservazione sorprendente, considerando che questi uomini erano attivi fisicamente, capaci di eseguire il loro dovere di soldati e che non soffrivano di alcuna malattia delle arterie. Senza dubbio l'arteriosclerosi era presente, ma senza sintomatologia.

Questi studi epidemiologici dovrebbero dar credito al fatto che l'arteriosclerosi è una malattia che inizia a comparire in gioventù, non durante la media o la terza età. Il non prendere in considerazione la sua origine ambientale e la comparsa in giovane età

come premesse nello studio dell'arteriosclerosi, preluderà un'analisi valida delle cause di questo processo insidioso. L'arteriosclerosi è una malattia con un decorso lungo riguardante i tessuti del sistema cardiovascolare, che però si manifesta in modo diverso in diverse parti del corpo. Nella dieta si può trovare la causa delle lesioni ai vasi sanguigni che può culminare in arteriosclerosi. Si deve ricercare un cibo consumato comunemente dai giovani che non è consumato universalmente durante la vita adulta a causa di restrizioni culturali ed economiche. Questo elimina uova, carne, cereali e grassi, che sono consumati universalmente anche se in proporzioni diverse.

Il latte è un candidato plausibile: in molti Paesi dell'Oriente il latte non è per niente consumato perché i pascoli sono scarsi. In contrasto con l'Oriente, in molti Paesi occidentali il latte è uno dei cibi fondamentali. Parallelamente si può osservare la diffusione e distribuzione delle malattie arteriosclerotiche che sono molto più rare in Oriente che nei Paesi occidentali.
(Nand Kishore Sharma, da Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini, Macroedizioni).

FORMAGGI E COLESTEROLO

Parlando del formaggio, possiamo distinguerne due tipi: a) un formaggio più molle, più liquido, con meno sale; b) un formaggio più secco, asciutto, con più sale. I grassi contenuti sono i medesimi, quindi non illudiamoci che il formaggio più asciutto contenga meno grassi. La quantità di grasso non è in relazione con l'apparenza del formaggio: ci possono essere formaggi molli molto grassi o molto magri e formaggi secchi più o meno grassi. Il danno del formaggio è dato dai grassi e dalle lipoproteine, cioè dal colesterolo, che si divide in due tipi: quello chiamato HDL, che il corpo utilizza e che può eliminare se in eccesso (esso è prodotto direttamente dal nostro corpo e una sua parte viene impiegata nella produzione di steroidi e ormoni vari); quello chiamato LDL, che si deposita se assunto in eccesso poiché il nostro corpo ha scarse capacità di eliminarlo.

Anche se mangiamo molto pane o pasta trasformiamo i carboidrati in eccesso in zuccheri e grassi che vengono accumulati nel corpo; ma in questo caso il fegato è capace di scioglierli, riprocessarli e utilizzarli, in parte come grassi e in parte come carboidrati. Il nostro corpo non sa invece utilizzare il colesterolo LDL: una volta depositato, esso resta per sempre nelle arterie e negli organi e questo elemento tossico è il dramma di 300.000 persone che ogni anno muoiono di infarto. Gli squilibri e le intossicazioni che accumuliamo nelle nostre cellule non sono causate solo dal formaggio. C'è anche il colesterolo derivato dalla carne di maiale, ci sono acidi grassi, grassi pesanti derivati da vari oli (fritti, cotti), eccessi di proteine, sale, cibi secchi, eccessi di cibi raffinati, ecc… Anche i carboidrati, gli zuccheri o il miele assunti in eccesso vengono trasformati a loro volta in grassi.

Abbiamo quindi dei composti di vario tipo di grasso combinati con differenti sali minerali e con diverse proteine: un amalgama di vari costituenti. Ciò significa che

non è possibile trovare un solo elemento, un acido o un alcale che sciolga tale composto: è necessario aggredirlo da vari punti. Per riportare il corpo a una funzionalità normale non basta un rimedio solo, ci devono essere molti fattori che concorrono per ripristinarla. Questi comprendono i lavaggi quotidiani, l'alimentazione, la ginnastica, la respirazione, il volersi bene e tutte le attività che stimolino il corpo a vivere in maniera più completa , che lo indirizzino alle emozioni più positive, alla creatività, alla gioia, alla vitalità.

La prima e più semplice risposta per eliminare i depositi dei formaggi è comunque quella di non consumarne più. Secondo, appena noi decidiamo di interromperne l'assunzione dobbiamo sostituirlo con qualcosa: abbiate quindi a disposizione tutta una varietà di grassi vegetali che non contengono colesterolo. Dopo qualche mese, mangiando un piatto di cime di rapa o una minestra di fagioli, vi sembrerà di sentire il gusto del formaggio. Questo significa che stiamo iniziando a scaricare il formaggio dal nostro organismo. Il corpo, cioè, eliminando il formaggio ne chiede dell'altro in sostituzione; il suo equilibrio tra proteine, fluidi, grassi e minerali sta subendo un cambiamento. Se il corpo richiede grassi più proteine noi possiamo sicuramente dargli grassi più proteine vegetali, come ad esempio mandorle, arachidi, sesamo, semi di girasole e altri semi oleaginosi che contengono grassi e proteine animali non combinati con il colesterolo.

Ci sono degli acidi grassi, come l'acido linoleico e l'acido linolenico, che sono ritenuti efficaci per sciogliere il colesterolo. Un altro elemento che ci aiuta a sciogliere il colesterolo sono le lecitine di soia che si trovano in tutti i tipi di fagioli e che legandosi ai depositi di colesterolo accelerano il processo di eliminazione. La bile è uno di quegli agenti che depurano il fegato dal colesterolo; sempre che il fegato sia ancora attivo e la bile sana, fluida, ricca di sali minerali. Nel caso che assieme al colesterolo arrivino nel fegato cibi come patate, spinaci, melanzane o bietole, il colesterolo che è stato disciolto dalla bile precipita in parte nel sacchetto biliare, sotto forma di granuli che si depositano e che possono causare intasamento biliare.

La bile sana è in grado di procedere all'eliminazione del colesterolo; quindi anche nel caso di assunzione di proteine animali – e sempre che il nostro fegato non sia intasato da eccessi di pane, biscotti e formaggi – il fegato lega il colesterolo alla bile e lo elimina attraverso l'intestino. È quindi l'errata combinazione alimentare a determinare una situazione di rallentamento delle funzioni depurative e contemporaneamente ad accrescere la concentrazione di deposito negli organi
(Ferro Ledvinka, da Latte & Formaggio, Rischi e alternative, Il Giornale per la protezione della salute, numero 3, settembre 1996).

LATTE E MALATTIE DEL CUORE

Gli attacchi di cuore improvvisi sono il dono dei prodotti animali e dei latticini. Il latte è un "omicida silenzioso" perché provoca malattie che si sviluppano silenziosamente, senza che la vittima ne abbia la minima consapevolezza. Abbiamo

spesso sentito commenti di questo genere: “Oh! Aveva un così bel aspetto, era robusto forte e molto attivo, aveva solo 40 o 50 anni, come può essere morto d’infarto?…” Una volta non c’erano laboratori medici, macchine per l’elettrocardiogramma o apparecchi per misurare la pressione e nessuno sospettava che il latte e i suoi derivati fossero degli omicidi silenziosi; oggi il progresso della ricerca scientifica non solo ha rilevato gli effetti dannosi dei latticini ma riesce anche a prevenire un gran numero di infarti con la diagnosi precoce e consigliando di eliminare dalla dieta i grassi e i prodotti animali. Questi ultimi, compresi i latticini, sono ben noti per la stretta relazione che hanno con le malattie del cuore.

MENO INFARTI SE NON SI MANGIANO LATTICINI

Esiste un rapporto diretto tra consumo di latte e decessi per infarto. In Cina, in Giappone e in Corea, dove non esiste consumo di latte, le morti da infarto sono praticamente quasi sconosciute. Al contrario nei Paesi scandinavi, in Gran Bretagna e negli Stati Uniti – dove l’industria latteocasearia ha un’importanza rilevante – l’incidenza delle malattie di cuore è la più alta del mondo.

I DANNI DEL LATTE SONO ORMAI EVIDENTI

Molti anni fa i medici cominciarono a evidenziare l’importanza del latte come causa di malattie di cuore ma tale evidenza era basata principalmente su limitati esperimenti sugli animali. Il dott. William Dock, un insigne specialista nel campo delle malattie delle coronarie, ha notato che anche se i giovani giapponesi sono sottoposti a lunghe ore di lavoro fisico, risultano relativamente immuni da arteriosclerosi e malattie delle coronarie che invece stanno diventando sempre più diffuse e preoccupanti nei Paesi occidentali. I giapponesi non bevono latte e il dott. Dock crede che questa sia una delle ragioni della loro immunità a queste due malattie degenerative del sistema circolatorio. Recenti ricerche hanno provato che il dott. Dock sta nel giusto nel sospettare il latte come una delle cause delle malattie di cuore e della circolazione. I ricercatori medici della Scuola di Medicina dell’Università di Washington hanno infatti eseguito dal 1940 al 1959 uno studio su centinaia di autopsie e cartelle cliniche in 10 ospedali degli Stati Uniti e in 5 dell’Inghilterra.

Questa significativa ricerca medica ha mostrato che negli Stati Uniti la diffusione dell’infarto è più alta di due volte tra le persone che bevono molto latte rispetto a chi non ne beve; per la Gran Bretagna il risultato era praticamente lo stesso. Un resoconto completo sulle conclusioni di questa ricerca molto importante è stato pubblicato dall’American Heart Association nell’aprile del 1960.

A Derby, in Gran Bretagna, il possibile effetto dei latticini è stato studiato da Osborn, un patologo locale, e da Royd House. Essi hanno studiato più di 2.000 morti avvenute in giovani e dovute a trombosi coronarica e hanno notato, ad esempio, che su 16 casi il solo che aveva coronarie normali era quello che era stato allattato al seno.

GRASSI DEL LATTE E CORONARIE

L'epidemiologia mostra che i Paesi che consumano più latte sono quelli che maggiormente soffrono di coronarie. I giapponesi, che hanno ammazzato la prima mucca per cibo nel 1931, hanno ancora livelli molto bassi di malattie coronariche nonostante abbiano più ipertensione e tanta obesità, stress e fumo quanto il resto del mondo sviluppato; mangiano ancora pochissimi latticini e usano il pesce, molti cibi vegetali e oli vegetali polinsaturi come principali risorse di proteine. I giapponesi emigrati negli Stati Uniti hanno invece iniziato ad adottare sia le abitudini alimentari che la mortalità coronarica del Paese ospitante.

I vegetariani che evitano tutti i cibi animali, compreso il latte e le uova, sono più sani degli onnivori (mangiatori di carne) e hanno meno attacchi di cuore, colpi apoplettici e cancri del seno e del colon; inoltre i loro bambini crescono bene senza altro latte che quello della madre. Il burro è, tra i grassi, di gran lunga il più idrogenato. A causa dell'azione dei microrganismi durante la ruminazione delle mucche, esso è ricco di acidi grassi saturi (che fanno aumentare il colesterolo nel sangue) e di acido stearico (che favorisce le aderenze delle piastrine e di conseguenza le trombosi). Se si dà il burro alle scimmie esse sviluppano lesioni alle arterie.

STUDI EPIDEMIOLOGICI SUL LATTE E CARDIOPATIE ISCHEMICHE

J. C. Anand ha trovato una relazione, basata sui dati relativi a 32 Paesi, tra il consumo medio nazionale di proteine del latte e il tasso nazionale di mortalità da cardiopatie ischemiche. Paul e Southgate ipotizzano che le proteine del latte e il lattosio possano essere più dannose del grasso del latte per le coronarie. Mentre lavorava come praticante in Sud Africa, il dott. Crouch rimase impressionato (come anche altri) dalla diversità delle malattie che colpivano i suoi pazienti bantù e quelli bianchi e arrivò alla conclusione che il consumo di latte di mucca fosse la causa più probabile della frequenza delle cardiopatie ischemiche tra i bianchi.

BENEFICI ACCERTATI DI UNA DIETA SENZA LATTICINI

In seguito, dopo essere andato in Australia, il dott. Crouch tentò l'esperimento di raccomandare una dieta senza latte ai suoi pazienti affetti da cardiopatia ischemica, ottenendo risultati rapidi e gratificanti. Nel Newquary (Gran Bretagna) registrò con cura il progresso clinico di 44 casi di cardiopatia ischemica o ipertesi con una dieta di sei mesi che escludeva totalmente (eccetto deviazioni occasionali) il latte di mucca e prodotti bovini, le uova e il pollo: 33 dei 44 pazienti trassero sollievo totale o parziale dei sintomi, raggiungendo una migliore tolleranza all'esercizio fisico e/o la riduzione o eliminazione dei medicinali; 11 pazienti su 14, che inizialmente erano ipertesi, ebbero un persistente calo di pressione mentre per 2 aumentò; 41 su 44 dimagrirono nonostante la libera assunzione di zucchero, grassi non animali e cibi fritti. (Nand Kishore Sharma, da Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini, Macroedizioni) .

LATTE E OSTEOPOROSI

Possiamo distinguere due tipi di osteoporosi: il primo tipo è causato da una scarsa assimilazione di calcio, il secondo da squilibri ormonali che tendono a depositare il calcio assunto col cibo nei tessuti molli anziché in quelli ossei. Questo secondo tipo di osteoporosi si definisce anche senile ed è la più diffusa. Insorge prevalentemente dopo i 50 anni ed è associata con la comparsa dell'artrosi. Nelle donne tende a comparire in concomitanza con la menopausa, con conseguente indebolimento delle ossa della colonna vertebrale e del bacino. Si è calcolato che l'osteoporosi colpisce circa 6 milioni di persone nei soli Stati Uniti ed è presente nel 65% delle donne che hanno più di 65 anni. Da quanto detto risulta evidente che questa malattia è in stretta relazione con il metabolismo dell'elemento calcio; è stata tuttavia evidenziata recentemente l'assoluta inutilità della somministrazione di sali di calcio in pillole e tavolette. Pertanto una prima considerazione da fare è: evitiamo di spendere inutilmente soldi per farmaci che non producono nessun risultato. I meccanismi che intervengono quando ci si ammala di osteoporosi sono molti e complessi. Questa malattia è caratterizzata da uno sconvolgimento delle funzioni metaboliche del tessuto che origina processi di demolizione dello scheletro: la struttura è colpita a livello sistemico da una perdita di massa rispetto al volume. Vale a dire che l'osso rimane invariato nella forma ma pesa di meno perché c'è una perdita di materia che per il 99% è costituita di calcio.

Ci sono delle forze disgregatrici che interrompono e si oppongono alle forze consolidatrici che formano e tengono insieme la materia con cui è fatto il nostro scheletro. La perdita di calcio è dovuta a una sua cattiva assimilazione o meglio a una sua sottrazione a causa del perturbato equilibrio del pH del sangue e dei liquidi interni. Il calcio viene "sciolto" dall'eccesso di sostanze acide, dall'eccesso di fosforo, da carenza di vitamina D, da alti livelli di ormoni paratiroidei, da condizioni prolungate di stress, dall'ipertiroidismo. Diversi sono i fattori nutrizionali che intervengono nel processo di mineralizzazione e formazione del tessuto osseo. Carenze o errate combinazioni di questi fattori possono contribuire all'osteoporosi: è vero, quindi, che una correzione della nutrizione può essere di beneficio nel trattamento e nella prevenzione. Assieme al calcio occorre prendere in considerazione il ruolo delle proteine, vista l'importanza che hanno nella costituzione della matrice organica dell'osso. Sfatiamo innanzitutto un mito: quello che recita che per evitare l'osteoporosi occorra consumare molto latte e formaggio. Il punto di vista convenzionale, ispirato e sostenuto dai medici al soldo dell'industria casearia, è che le ossa perdono calcio perché non se ne consuma abbastanza con il cibo. Questo cibo, naturalmente, è costituito da latte e formaggi che contengono calcio. Questi alimenti hanno però un alto contenuto proteico e una delle cause dell'osteoporosi è proprio un eccesso di proteine animali nella dieta. Di solito, invece, ci viene detto che le ossa perdono calcio perché non ne consumiamo abbastanza, e cioè che non mangiamo abbastanza latte e formaggio: niente di più sbagliato. Per prevenire o curare questa malattia non occorre affatto prendere più calcio né tanto meno mangiare più latticini.

Bisogna invece diminuire la quantità di proteine ingerite. A riprova di ciò vi sono i risultati di numerosi studi scientifici ed indagini epidemiologiche: le donne che consumano proteine animali presentano una perdita ossea del 35% rispetto al 7% delle donne vegetariane. Non solo. Da essi emerge che proprio i Paesi nei quali più alto è il consumo di latticini e grassi (Stati Uniti, Finlandia, Svezia e Inghilterra) sono anche quelli in cui l'osteoporosi è più diffusa. (Massimo Principi, da Latte & Formaggio, rischi e alterative, Il Giornale per la prevenzione della salute, numero 3, settembre 1996).

IL CALCIO DEL LATTE È DANNOSO.

Il calcio è una pericolosa mania nata tra i medici e tra la gente, responsabile della prosperità delle industrie latteo-casearie. Osserviamo in che modo siamo presi in giro. Nessuna specie al mondo si è mai preoccupata del calcio né della mancanza di calcio. Durante l'infanzia il calcio viene fornito dal latte materno, dopo lo svezzamento i carnivori ricavano calcio dagli animali predati e gli erbivori dal regno vegetale. Nessun animale lo riceve dai derivati del latte. L'assimilazione di calcio nel corpo umano avviene solo quando è in rapporto 2:1 con il fosforo. Nessun latte animale ha questo rapporto, perciò nell'uomo non avviene nessuna assimilazione di calcio (dott. Frank Oski, pediatra, New York). Da dove prende il calcio il vitello, i cui bisogni di tale minerale sono molto più alti di quello dell'uomo? Come può essere adatto all'uomo il calcio del latte di mucca che è stato creato per il vitello? Vuol dire che qualsiasi cosa contenga calcio può essere consumata dall'uomo anche se è una pianta velenosa, carne o latte? Se il calcio serve allo sviluppo delle ossa e alla crescita fisica, perché abbiamo bisogno di calcio anche quando la crescita è completa? Il bisogno di calcio non si riduce dopo la maturità? Nessun dubbio, sarà depositato nei vari organi (arterie, articolazioni) o espulso, sovraccaricando così gli organi escretori in modo da esaurirli o squilibrarli. Il calcio è necessario per la propagazione degli impulsi nervosi, costituisce un elemento utile per tenere insieme le cellule dei tessuti del corpo, contribuisce a mantenere regolare il battito cardiaco, è fondamentale per la salute di ossa e denti. È naturale chiedersi come si fa ad avere calcio a sufficienza se non si beve latte e non si mangiano latticini.

Prima di tutto, serve solo una piccola quantità di calcio per far fronte a tutte queste funzioni vitali. L'assimilazione del calcio nel corpo è controllata dalle ghiandole endocrine e il corpo può ricavare tutto il calcio di cui ha bisogno da una dieta sana e naturale. La questione, in definitiva, non è sul modo di aumentare la quantità di calcio assunta ma piuttosto su cosa trattiene o espelle il calcio dal nostro organismo. Il calcio si trova in tutti i cibi che crescono sulla terra. Essi forniscono facilmente sufficienti quantità di calcio per far fronte alle necessità sia dei bambini in fase di crescita che degli adulti. Le piante assorbono il calcio dal terreno e lo incorporano nella loro struttura. È stato stabilito chiaramente che i vegetali a foglia verde sono una fonte primaria di calcio utilizzabile nella nutrizione umana. Ma hanno calcio a sufficienza anche le noci e i semi crudi, i cereali, la frutta fresca, la frutta secca e le verdure. (Nand Kishore Sharma, Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e

bambini, Macroedizioni). Se avete letto tutti i nostri suggerimenti e desiderate ulteriori informazioni, contattateci: visitando i nostri siti: www.ferrari-casaesalute.it
o scrivetemi aldo.
bottura@alice.it
ricordo a tutti che la nostra specializzazione in Geobiologia e Geopatie , offre l'opportunità di effettuare dei check up casa per valutare eventuali rischi alle esposizioni geopatiche ed elettromagnetiche negative, le quali se colpissero in maniera continuativa potrebbero essere causa dell'insorgenza di una moltitudine di patologie anche degeneratici.

CERCATE DI VIVERE BENE QUESTA VITA MERAVIGLIOSA.

Fonte:
http://www.alimentazioneegliilluminati.blogspot.it/

. . . . . .

Gli Hunza
Popolazione più longeva della terra

http://risveglio.myblog.it/media/01/01/1674770447.pdf

. . . . . .

www.nidorondine.blogspot.it