



®

AeRrePiCi

Associazione per la Ricerca e la Prevenzione del Cancro

Alberto R. Mondini

COME VIVERE SENZA MALATTIE E SENZA MEDICINE

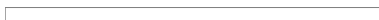
Manuale pratico per vivere a lungo, attivi e in salute fino a tarda età, senza medici, senza medicine, senza sacrifici alimentari o di altro tipo e senza chiedere il “permesso” a nessuno...

*Dedicato a tutte
le persone che
sanno pensare con
la propria testa.*

INDICE

Introduzione	pag. 3
Le scoperte fondamentali	pag. 4
Le sostanze	pag. 5
Quanto?...	pag. 15
Domande e risposte	pag. 19
Alleanza Italiana per la Salute	pag. 28

***Avvertenza.** Questo libro è da considerarsi un testo di informazione e divulgazione scientifica sull'argomento della nutrizione e della salute. Non è da considerarsi a fini di diagnosi o prescrizione, né in sostituzione del medico. Per qualsiasi trattamento o diagnosi di malattia, rivolgetevi ad un medico competente.*



- © Tutti i diritti sono riservati. Questo opuscolo può essere liberamente riprodotto e distribuito in formato elettronico o a stampa esclusivamente a due condizioni:
- 1) che ogni riproduzione dell'opuscolo sia completa ed esattamente uguale all'originale, sia come testo che come grafica;
 - 2) che non sia distribuito a scopo di lucro; ogni copia dovrà essere gratuita.

INTRODUZIONE

La medicina ideale

Cosa potremmo ragionevolmente chiedere alla medicina? Quali risultati potremmo sperare che le tecniche mediche ci potrebbero regalare in un futuro più o meno lontano?

- 1) La guarigione o la prevenzione delle due malattie che costituiscono la maggior causa di morte: infarto e cancro.
- 2) La guarigione o la prevenzione delle malattie invalidanti della “tarda età”, come arteriosclerosi e artrosi.
- 3) La guarigione o la prevenzione delle malattie croniche gravi quali: diabete, Alzheimer, sclerosi multipla, ecc...
- 4) Allungamento della vita media e innalzamento del limite medio della salute, ormai fermo da decenni a 58 anni; in altre parole una lunga vecchiaia attiva e senza acciacchi.
- 5) Trattamenti terapeutici o, ancora meglio, preventivi, rapidi, indolori, poco costosi, non invasivi, senza “effetti collaterali”.

Più o meno questo è ciò che quasi tutti ragionevolmente si aspettano, a prezzo di lunghe, *costosissime* ricerche e di *grandi* finanziamenti, dai *grandi* e *MISTERIOSI* laboratori e dalle *grandi* menti della medicina. In un futuro, ahimè, non troppo vicino...

**Ebbene, OGGI questi cinque punti sono una
REALTÀ alla portata di tutti.**

In questo opuscolo spigherò le basi storiche e scientifiche di alcune recenti, fondamentali scoperte della medicina moderna; come mai esse non siano ancora applicate universalmente e, cosa più importante, **come utilizzarle per rendere reali nella nostra vita questi cinque punti**; e senza chiedere il permesso al ministro della salute...

LE SCOPERTE FONDAMENTALI

La scoperta della vitamina C risale al 1937, anno in cui Szent-Györgyi, la scoprì e la isolò per primo, scoperta che gli valse il Premio Nobel. Si dovettero però aspettare più di trent'anni prima che il ruolo, che questa molecola gioca nel funzionamento del nostro corpo, fosse compreso appieno.

Negli anni 60 e 70 diversi scienziati negli USA e in Canada portarono a termine importanti ricerche cliniche e di laboratorio **su questa e altre vitamine**: Carl Pfeiffer, Roger William, Hans Selye, Irwine Stone, Abram Hoffer, Humphrey Osmond, Robert Cathcart, Ewan Cameron, Mathias Rath, Linus Pauling, ecc... Quest'ultimo è stato incluso dalla rispettata rivista inglese *New Scientist* nella sua lista dei venti più importanti scienziati di tutti i tempi; ha ricevuto due premi Nobel (per la chimica e per la pace) non condivisi con altri; ha al suo attivo alcuni importanti ed originali contributi alla biologia, chimica e fisica, un'alta militanza nelle controversie politiche durante gli anni 50 e 60, inclusa l'organizzazione di una vittoriosa campagna internazionale per bandire i test delle armi nucleari. Può essere considerato il più importante esponente di quella corrente medico-scientifica che si è sviluppata negli USA negli ultimi 40 anni, che lui stesso definì **Medicina Ortomolecolare** e che in Italia è chiamata spesso più semplicemente **Micronutrizione**.

Queste tecniche innovative si possono sintetizzare fondamentalmente in due punti:

- a) uso di alti dosaggi di vitamine e di altri nutrienti (molto più di quanto usato in precedenza);
- b) la scoperta che, a tali dosaggi, queste sostanze esplicano delle proprietà prima sconosciute, fondamentali per la salute umana.

Vediamo cosa scrive Pauling.

“La vitamina C - acido ascorbico, sodio ascorbato o calcio ascorbato - è coinvolta in un gran numero di reazioni biochimiche nel corpo umano. Due delle sue maggiori interazioni sono il potenziamento del sistema immunitario e la sintesi del collagene, una sostanza molto importante che tiene unito il corpo umano. Il collagene rinforza i vasi sanguigni, la pelle, i muscoli e le ossa. L'uomo non può creare collagene senza la vitamina C.

*Quello che mi impressionò venti anni fa fu quando Irwine Stone (Ph.D.) indicò che la maggior parte degli animali, escluso l'uomo e le scimmie, producevano vitamina C. Non fanno affidamento al cibo o alle pasticche di vitamine, gli animali producono vitamina C nel fegato proporzionata al loro peso corporeo. Per un uomo adulto le proporzioni dovrebbero essere una media di **10-12 g.** (12.000 mg.) al giorno”.¹*

Ciò che lo interessò ancora di più fu il fatto che

gli animali non hanno l'infarto, mentre l'uomo e le scimmie sì!

Queste constatazioni lo portarono a compiere ricerche e scoperte nel campo della nutrizione decisive per la salute dell'intero genere umano.

1 “Come vivere più a lungo e sentirsi meglio”. Linus Pauling, 1989 Edizioni Frassinelli.

LE SOSTANZE

Vediamo ora una ad una le sostanze necessarie o utili alla nostra salute.

Vitamina C (acido *l*-ascorbico).

È considerato, a ragione, il più importante elemento nutritivo per la nostra salute ed è il “motore” centrale della tecnica salutistica esposta in questo opuscolo.

L'uomo deve assumerlo con l'alimentazione, perché il suo organismo non riesce a produrlo. Sembra che questa *incapacità* sia cominciata, lungo la linea genetica, 25 milioni di anni fa. Alcuni mammiferi persero la capacità di produrlo semplicemente perché non avevano bisogno di farlo. Mangiavano abbondantemente frutta e verdura fresche e naturali che, come si sa, contengono buone quantità di questa vitamina. Sfortunatamente l'uomo, fin quasi dalla sua comparsa sul pianeta, ha cotto i suoi cibi, perdendo in tal modo la maggior parte della preziosa molecola necessaria alla sua vita. Così, da millenni l'umanità vive in uno stato di scorbut² cronico; il che da luogo a infarti, ictus, arteriosclerosi e difese immunitarie ridotte, quindi una porta aperta alle infezioni batteriche, virali acute e croniche (conosciute, quest'ultime, come una lunga serie di malattie autoimmuni e degenerative, diabete compreso) e alle infezioni di funghi, responsabili tra l'altro del temuto **cancro**³. Tutto ciò rende la vita dell'*Homo sapiens* un percorso ad ostacoli con innumerevoli sofferenze causate dalle malattie e la sua vecchiaia un periodo assai triste...

Per gli animali, non è così. Il loro fegato produce in media 10 grammi al giorno di acido ascorbico (rapportato a 70 Kg.); quantità che aumenta anche *considerevolmente* in caso di stress, trauma o infezioni. **Negli animali non si riscontrano casi di infarto** né malattie degenerative, se non in rari casi. Perfino gli animali domestici, che vivono e si alimentano in maniera innaturale come noi, non sono così malati come l'uomo. Condividiamo le nostre patologie solo con le scimmie e con le cavie, animali che come noi non producono vitamina C.

Le funzioni della vitamina C.

Si dice spesso che la vitamina C sia un potente antiossidante⁴, ed è vero; ma le funzioni di questa sostanza nel corpo umano, le reazioni biochimiche a cui partecipa e a cui è indispensabile sono innumerevoli. Voglio segnalare le due più importanti, ancora con la

2 Grave malattia dovuta a mancanza o carenza di vitamina C. “*L'instaurarsi dello scorbut è caratterizzato da una perdita delle forze, da depressione, irrequietezza e da una rapida sensazione di spossatezza a seguito di ogni piccolo sforzo. La pelle diventa giallastra e cinerea. Il paziente si lamenta di dolori muscolari. Mentalmente è depresso. In seguito, il viso assume un aspetto macilento. Le gengive si ulcerano, i denti cadono e l'alito diventa fetido. Emorragie di notevole portata interessano i muscoli e gli altri tessuti, cosicché il malato sembra coperto di lividi. Gli ultimi stadi della malattia sono caratterizzati da una spossatezza profonda, diarrea, disturbi ai polmoni e ai reni, che portano alla morte*”. Linus Pauling, idem

3 “*Il cancro è un fungo*” Tullio Simoncini, 2005 ed. Lampis

4 Antiossidante è una sostanza che impedisce all'ossigeno di combinarsi con materie di scarto nell'organismo e di formare così composti tossici responsabili, tra l'altro, dell'invecchiamento e del decadimento fisico.

penna di Linus Pauling.

L'ho già fatta nel capitolo precedente, ma questa citazione è così importante, fondamentale, che non sarà inutile ripeterla. “*Due delle sue maggiori interazioni sono (1) il potenziamento del sistema immunitario e (2) la sintesi del collagene, una sostanza molto importante che tiene unito il corpo umano. Il collagene rinforza i vasi sanguigni, la pelle, i muscoli e le ossa. L'uomo non può creare collagene senza la vitamina C*”⁵.

Il punto 1 significa nessuna (o quasi) malattia infettiva acuta, né malattie croniche degenerative.

Per capire l'importanza del punto 2, bisogna prima conoscere il ruolo del collagene nel corpo umano. Esso è assolutamente fondamentale, non solo per la nostra salute, ma per la nostra vita. Basti pensare che circa **un terzo del nostro peso** è dato da questa proteina!

Ancora Pauling: “*La molecola del collagene è più forte di un filo di acciaio dello stesso peso. È una delle proteine più abbondantemente presenti nel corpo, che va a costituire il tessuto connettivo, vale a dire la materia plastica naturale di cui esso è ampiamente composto*”⁶.

Essa dà solidità, resistenza ed elasticità ai tessuti del nostro corpo: vasi sanguigni, ossa, pelle, tendini, ecc...

Se il collagene scarseggia, le ossa diventano fragili (= **osteoporosi**), le articolazioni si indeboliscono (= **artrosi**) i vasi sanguigni perdono elasticità (= **ipertensione sanguigna**) e subiscono lesioni di vario tipo (= **arteriosclerosi, infarto, ictus**), la pelle diventa vecchia e rugosa, ecc... Si dice che siano i cosiddetti “*segni dell'età*”; ma veramente l'età non c'entra molto. Sono i segni di cronica **carenza di vitamina C**.

Dobbiamo ora capire di quanta vitamina C abbiamo bisogno per essere in salute. Abbiamo visto che *in media*, su un peso di 70 Kg., gli animali ne producono 10-12 grammi. Questa quantità però, oltre a variare molto da specie a specie, varia da individuo a individuo e anche da un giorno all'altro nello stesso individuo. Ciò significa che la quantità ottimale di questa sostanza è assolutamente *personale*. Un semplice metodo, che finora resta anche il **solo** valido, per determinare quanta ne dobbiamo ingerire è stato ideato dal dott. Cathcart: il test della tolleranza intestinale.

Si può cominciare, ad esempio, con tre grammi al giorno e poi, ogni giorno, aumentare di un grammo. Quando compare la diarrea, vuol dire che è stata superata la dose di vitamina di cui l'organismo ha bisogno; infatti esso si libera velocemente del sovrappiù attraverso l'intestino. A questo punto basta diminuire di uno-due grammi la quantità che è

5 Linus Pauling, idem

6 Linus Pauling, idem

stata raggiunta: quella è la *dose personale giornaliera*, che deve però essere aumentata o diminuita, anche di molto, a seconda di come cambiano nel tempo le condizioni di salute. In genere si tratta di 3-12 g. nelle persone sane (prevenzione), fino a 100 e più g. nei malati. Più grande è la quantità ingerita, maggiore deve essere il numero delle dosi distribuite lungo la giornata (v. tabella esemplificativa del dott. Cathcart, tab. 1).

7Dosi abituali rispetto alla tolleranza intestinale (Cathcart)		
Condizione o malattia	Grammi nelle 24 ore	Numero dosi nelle 24 ore
Normalità	4-15	4
Raffreddore leggero	30-60	6-10
Raffreddore forte	60-100	8-15
Influenza	100-150	8-20
ECHO, virus coxsackie	100-150	8-20
Mononucleosi	150-200 o più	12-25
Polmonite virale	100-200 o più	12-25
Febbre da fieno, asma	15-50	4-8
Allergie ambientali e alimentari	0,5-50	4-8
Ustioni, ferite, interventi chirurgici	25-150	6-20
Ansia, prestazioni sportive e altri stress leggeri	15-25	4-6
Cancro	15-100	4-15
Spondilite anchilosante	15-100	4-15
Sindrome di Reiter	15-60	4-10
Uveite anteriore acuta	30-100	4-15
Artrite reumatoide	15-100	4-15
Infezioni batteriche	30-200 o più	10-25
Epatite infettiva	30-100	6-15
Infezioni da Candida	15-200 o più	6-25

Tab. 1

In caso di malattie acute (che durano pochi giorni), si possono prendere 3, 5 o più grammi di vit. C ogni 1-2 ore. Il limite della dose giornaliera personale sarà comunque sempre indicato dalla diarrea. Per **qualsiasi** malattia o disturbo, prima di tutto, assumete questa vitamina al limite massimo; in moltissimi casi sarà sufficiente per la guarigione.

Bisogna però notare che in una piccola percentuale di persone non compare la diarrea, ma un altro segno: la flatulenza; un segnale leggermente più difficile da riconoscere con precisione. Ma, attenzione, perché questo segno potrebbe essere invece dovuto ad un non ottimale modo di somministrazione (v. a fine di pag. 19).

È importante sapere che **solo** assumendo vitamina C in quantità **al limite** della tolleranza intestinale (o almeno all'80-90 %), si ottengono i benefici completi che questa molecola ci può offrire; in particolare solo a queste dosi essa esplica tutto il suo potere contro agenti infettivi, soprattutto **virus**, ed è anche un ottimo drenante del fegato; proprietà vera-

7 Linus Pauling, idem

mente preziosa per quest'organo che generalmente e in varia misura è intossicato.

La medicina di stato e delle multinazionali farmaceutiche è pressoché impotente di fronte ai virus. I suoi vaccini e le sue sostanze chimiche danno molto frequentemente risultati deludenti in cambio di tossicità e di imponenti “effetti collaterali”.

Ecco cosa consiglia Pauling, ad esempio, nel caso di raffreddore.

“Sarebbe opportuno portare sempre con voi delle compresse da 1 g. di acido ascorbico: ai primi sintomi di raffreddore o di mal di gola o di presenza di muco nel naso, nonché di dolori muscolari o di malavoglia in generale, iniziate subito il trattamento, ingerendo una o più compresse. Continuate per parecchie ore, prendendo ancora due o più compresse ogni ora. Se i sintomi scompaiono rapidamente dopo la prima o la seconda dose maggiorata di acido ascorbico, potrete ritornare tranquillamente a quella abituale. Se invece i sintomi non dovessero scomparire, non interrompete il regime rinforzato, ingerendo dai 10 ai 20 g. di acido ascorbico al giorno. Nel 1968, il dottor Edme Régnier ha osservato che tutte le volte che un raffreddore viene stroncato o allontanato con l'aiuto di un uso adeguato di vitamina C, l'infezione virale non scompare immediatamente, ma permane latente, per cui è importante che il regime di vitamina C venga prolungato per un periodo di tempo adeguato.

Può anche essere utile controllare un raffreddore con un'applicazione locale di ascorbato di sodio, ottenuta sciogliendo 3,1 g. di ascorbato di sodio in 100 ml di acqua. Nel 1973, Braenden, che è riuscito a curare la maggior parte dei raffreddori, o ad alleviarne i sintomi in maniera rilevante con questo metodo, consigliò di introdurre venti gocce di questa soluzione in ciascuna narice con un contagocce. Fece notare come, in questo modo, si ottiene una concentrazione locale di ascorbato mille volte superiore a quella prodotta dall'assunzione orale.

(...) Bisogna anche badare a stare bene all'erta ai primi sintomi di raffreddore e combatterlo immediatamente: se si aspetta un giorno, o anche qualche ora, prendendo una quantità minima di vitamina C, non sarà più possibile in seguito arrestarne il processo”⁸.

La tab. 2 è una sintesi di diversi lavori scientifici utili per verificare l'efficacia della vitamina C nella prevenzione delle malattie. È da notare che i risultati sono positivi nonostante che le dosi giornaliere siano molto, molto inferiori a quelle usate nella Microdieta.

Checché ne dicano Garattini & C., vi sono numerosissime evidenze e pubblicazioni scientifiche sull'efficacia dell'acido ascorbico. Potete andare a vedere l'ottima documentazione scientifica si trova a questo indirizzo: www.seanet.com/~alexs/ascorbate/index.htm Vi sono riprodotte 64 pubblicazioni di lavori clinici o di laboratorio che comprovano l'efficacia della vitamina C nella cura di innumerevoli malattie. Ma la cosa migliore è provare **voi stessi** appena avete un raffreddore, un'influenza o un po' di febbre. Ne sarete stupiti.

Vitamina E

Questa vitamina non è un'unica molecola ben definita. Sette sostanze simili, dette tocoferoli, esplicano la stessa funzione nel nostro corpo con maggiore o minore potenza.

8 Linus Pauling, idem

Quella che ha la “forza” maggiore è il d- α -tocoferolo.

Dopo l’acido ascorbico, è certamente la vitamina più importante per la nostra salute. Dobbiamo assumerla col cibo, in quanto le nostre cellule non possono sintetizzarla. Come la vitamina C, è un **potente antiossidante**; la sua azione si esplica:

⁹Sintesi dei risultati degli studi controllati sull'ammontare delle malattie per soggetto, nei soggetti trattati con vitamina C rispetto a quelli trattati con un placebo.

Studio	Decremento dei giorni di malattia per persona espresso in percentuale
Glazebrook & Thomson (1942)*	50
Cowan, Diehl, Baker (1942)*	31
Dahlberg, Engel, Rydin (1944)*	14
Franz, Sands, Heyl (1954)*	36
Anderson e colleghi (1975)*	25
Ritzel (1961)	63
Anderson, Reid, Beaton (1972)	32
Charleston, Clegg (1972)	58
Elliott (1973)	44
Anderson, Suranyi, Beaton (1974)	9
Coulehan e colleghi (1974)	30
Sabiston & Radomski (1974)	68
Karlowksj e colleghi (1975)	21
Clegg & Macclonald (1975)	8
Pitt & Costrini (1979)	0
Carr e colleghi (1981)	48
Media	34
*Da 70 mg. a 200 mg. al giorno, media dei 31 per cento; altre dosi, assunzioni maggiori, media dei 40 per cento.	

Tab. 2

- 1) nell’apparato cardiovascolare, impedendo indesiderate coagulazioni del sangue e regolando il metabolismo dei grassi (= prevenzione di ictus, infarti, arteriosclerosi, ecc...);
- 2) favorendo l’ossigenazione di sangue e tessuti (= maggiore resistenza alla fatica e migliori prestazioni fisiche e sportive, anche in alta montagna), se presa nella dose di almeno 800 U.I.¹⁰ al giorno;

⁹ Linus Pauling, idem.

¹⁰ U.I. = Unità internazionali. Unità di misura usata per certe vitamine. Misura la “quantità” di azione biologica capace di causare nell’organismo.

- 3) ripulendo il sangue dalle tossine e, in particolare, dai radicali liberi, rallentando pertanto l'invecchiamento;
- 4) promuovendo il buon funzionamento dell'apparato riproduttivo; favorisce quindi una normale attività sessuale e protegge questi organi da sterilità e malattie.

È utile anche nel diabete e nelle disfunzioni tiroidee; ma, favorendo la salute in generale, è difficile trovare una funzione o una malattia che non possa trovare giovamento da generose dosi di questa vitamina.

In uso esterno, rallenta la formazione delle rughe.

Vitamina A.

Detta anche retinolo, assieme alla E e alla C, completa il "trio" delle vitamine antiossidanti più importanti. Necessaria all'accrescimento, mantiene sane le mucose e la pelle, aiuta la vista e l'udito, aumenta la resistenza alle infezioni specie dell'apparato respiratorio, favorisce l'attività sessuale e procreativa. In alte dosi, nell'ordine ad esempio di 150.000 U.I. al giorno per un anno, potrebbe dare qualche disturbo che tuttavia scompare cessandone il consumo.

Beta-carotene. È una provitamina; ingerita, si trasforma in vitamina A nella sola quantità necessaria all'organismo, evitando così sovraccarichi; inoltre possiede anche altre proprietà antiossidanti non presenti nel retinolo. Sfortunatamente, nei casi di diabete e di fegato "malconco", l'organismo non riesce a trasformarla.

Vitamine del gruppo B.

B₁ – Tiamina. Antiossidante, necessaria per la crescita, importante per la digestione, i nervi, le funzioni mentali. Molto utile in casi di insonnia, depressione, sciatica, nevriti, stitichezza, nausea, mancanza di memoria.

B₂ – Riboflavina. Necessaria al metabolismo di grassi, proteine e carboidrati, favorisce l'ossigenazione delle cellule; importante nelle malattie e disturbi degli occhi (previene la cataratta); nei casi di depressione, mancanza di memoria e altri problemi mentali. Per la salute in generale, dato che entra nella produzione di globuli rossi e anticorpi.

B₃ - PP – Niacina e niacinamide.

Favorisce la crescita, la digestione, la circolazione del sangue, gli ormoni sessuali e una bella pelle. Necessaria per la salute mentale, del sistema nervoso e delle articolazioni. Viene usata in dosi massicce (fino a 50 g. al giorno) nella cura delle psicosi.

Una delle due forme di questa vitamina, la niacina o acido nicotinico, ha inoltre la notevole capacità di "stanare" i veleni accumulati nei tessuti grassi (residui di: medicine, droghe, additivi alimentari, inquinamento ambientale, ecc...), di mobilitarli e di favorirne l'eliminazione. Inoltre elimina radiazioni di vario tipo (gamma, X, solari, ecc...), anche se assorbite molti anni prima. È assolutamente **priva di effetti nocivi** ma, date le imponenti reazioni che può dare (rossori, pruriti, vasodilatazione, aumento del flusso sanguigno cerebrale, ipotensione, nausea), è da usare con la guida di persone esperte.

B₅ – Acido pantotenico.

Aiuta la formazione delle cellule, lo sviluppo del sistema nervoso, mantiene la pelle

sana. Anti-stress, anti-invecchiamento.

B₆ – Piridossina.

È importante per la salute di pelle, sangue, muscoli e nervi, per l'utilizzazione dei grassi e delle proteine. Utilissima per tutti i problemi legati al ciclo femminile ed alla menopausa; nel diabete, che aiuta a prevenire. Diuretica, previene i calcoli renali. In alte dosi è utile nella schizofrenia. Contrasta i danni provocati dalla pillola anticoncezionale.

Preso in dosi notevoli, nell'ordine di 2 g. al giorno per la durata di molti mesi, può dare insensibilità alle estremità; sintomo che comunque sparisce cessandone il consumo.

B₇ – Colina.

Importante per il metabolismo dei grassi ed il corretto funzionamento del fegato, per la salute di arterie (arteriosclerosi e ipertensione), reni, sistema immunitario. Anti-depressivo, migliora memoria e apprendimento.

B₈ – vitamina H – Biotina.

Necessaria alla formazione dei grassi e all'utilizzazione delle proteine. Mantiene sana la pelle (dermatite seborroica), i capelli, il sistema nervoso, le ghiandole sessuali.

B₉ – Acido folico.

Essenziale per il buon funzionamento del cervello, per la salute mentale ed emozionale. Stimola l'appetito e la funzioni del fegato. Assunto nella dose di almeno 400 mcg. al giorno fin dai primi giorni di gravidanza (ma ancor meglio prima) per tre mesi, previene gravi malformazioni alla spina dorsale nel feto (spina bifida); proprietà ormai riconosciuta anche dalla medicina di stato.

B₁₀ – PABA (Acido para-aminobenzoico).

Necessaria all'utilizzazione delle proteine e alla produzione delle cellule del sangue. Importante per la salute della pelle e dell'intestino. Aiuta la fertilità in entrambi i sessi. Anti-artritico, anti-asmatico, anti-invecchiamento.

B₁₁ – Carnitina.

Importantissima nel metabolismo dei grassi e come energetico muscolare, anche cardiaco; aumenta la resistenza alla fatica. Pertanto può essere usata con successo nelle malattie cardiocircolatorie, nell'obesità e nelle attività sportive.

B₁₂ – Cobalamina.

Fondamentalmente conosciuta come antianemica, la sua funzione si esplica anche nella promozione della crescita, del sistema nervoso e immunitario; utile per migliorare la memoria e la concentrazione e nella cura delle malattie mentali.

Vitamina D.

Essenziale per l'assorbimento del calcio; antirachitica; preziosa quindi per ossa e denti. È sufficiente ingerirne dalle 400 alle 800 U.I. al giorno.

Flavonoidi - Polifenoli del tè verde.

I flavonoidi sono importanti sostanze antiossidanti contenute in vari prodotti vegetali. Tra di essi si sono fatti notare i polifenoli del tè verde perché, dove questa bevanda viene

consumata in abbondanza, vi è una sostanziale minore incidenza di cancro. Esperimenti di laboratorio effettuati da Pauling dimostrano che l'epigallocatechina gallato (uno di questi polifenoli), associata a vitamina C, lisina e prolina, blocca la proliferazione del cancro (metastasi), contenendolo in un unico sito. Un'assunzione giornaliera di questa sostanza deve quindi essere parte integrante di un'alimentazione salutare preventiva.

Coenzima Q-10 – Ubidecarenone

È uno dei **più potenti** antiossidanti, quindi la sua azione benefica si estende ad un'innumerabile quantità di funzioni e alla salute in generale. Alcune affezioni possono ricevere un particolare giovamento da questa sostanza: sterilità maschile, ipertensione sanguigna, diabete, cancro, chemioterapia, insufficienza cardiaca congestionante, angina pectoris, patologie cardiache ischemiche, gengiviti e affezioni periodontali.

In sperimentazioni condotte su animali, ha incrementato del 50 % la vita media. Nell'uomo quindi dovrebbe aumentare la vita media fino a 110 anni! Ovviamente in biologia non si può ragionare in maniera così meccanica, ma certamente questo esperimento ci dà un'idea di quanto importante sia questa sostanza per la nostra salute.

Lisina e Prolina.

Prese nella giusta proporzione, insieme alla vitamina C, sono i “mattoni” ideali per produrre il prezioso collagene. Inoltre la lisina ha un potere **antivirale**.

Arginina.

Stimola il sistema immunitario, ma non è da usare nel diabete e *durante* serie infezioni, in quanto stimola la riproduzione di virus e batteri. Aiuta nella guarigione delle ferite, rigenera il tessuto del fegato. In forti dosi brucia i grassi e forma i muscoli. Combatte la fatica fisica e mentale. Ottima nel trattamento dei disordini epatici. Vitale per una normale attività sessuale. Recenti studi la hanno segnalata come uno stimolatrice dell'ormone della crescita.

Taurina.

Gioca un ruolo importante nelle normali funzioni di cervello, cuore, produzione di bile, occhi e sistema cardiocircolatorio.

Una sua regolare assunzione come integratore può dare innumerevoli benefici alla nostra salute. Antiossidante, stimolante del sistema immunitario e dei reni; ripulisce dalle tossine; calmante ed equilibrante del sistema nervoso. Può essere utilizzata nel trattamento di patologie cardiache, dall'insufficienza cardiaca alle aritmie e all'ipertensione. Esercita un'azione positiva nel metabolismo degli zuccheri ed è pertanto un coadiuvante nel trattamento del diabete.

Sali minerali.

A differenza degli altri alimenti che vi ho illustrato fino a qui, i sali minerali, se presi in dosi troppo alte, possono dar luogo ad intossicazioni anche gravi. Si prospetta qui quel

fenomeno, ben conosciuto in omeopatia, per cui le proprietà di un elemento cambiano in quelle opposte a seconda della dose assunta. Il fabbisogno giornaliero della maggior parte di essi è molto piccolo, nell'ordine di alcuni milligrammi o addirittura microgrammi.

Boro.

Necessario affinché l'organismo possa utilizzare calcio e magnesio. Utile da assumere in casi di osteoporosi e artrite. Dieci milligrammi al giorno sono ancora una dose non tossica, ma generalmente è sufficiente molto meno: uno o mezzo milligrammo al giorno.

Cromo.

Necessario perché il corpo possa trasformare gli zuccheri in energia. Importante sia per il diabete che per l'ipoglicemia. Entra nella sintesi dei grassi, aiuta a prevenire le affezioni alle coronarie.

Ferro.

È il costituente fondamentale dell'emoglobina, pertanto un supplemento può essere sempre utile; diventa necessario in caso di perdite di sangue.

Iodio.

È necessario al buon funzionamento della tiroide che secerne un ormone contenente questo elemento. La sua carenza può dare gravi disturbi. È particolarmente indicato, oltre che nell'obesità, per la salute di capelli, unghie, pelle, denti, cuore, arterie.

Manganese.

Questo elemento esplica la sua azione in moltissime funzioni: utilizzo di vitamina C e B₁, produzione di molti enzimi, ottimale funzionamento di ossa, fegato, reni e soprattutto pancreas. Una carenza di questo elemento può dare una innumerevole quantità di sintomi, anche gravi. Uno o mezzo milligrammo al giorno è sufficiente.

Rame.

Anche questo elemento in piccolissime quantità è indispensabile a innumerevoli reazioni biochimiche del nostro organismo. Necessario, ad esempio, alla produzione dei globuli rossi del sangue, delle ossa, del collagene.

Selenio.

È un **potente** antiossidante, specie se assunto abbinato alla vitamina E. Elimina i radicali liberi e i dannosissimi metalli pesanti (piombo, mercurio, platino, ecc...); mantiene i tessuti elastici, rallenta l'invecchiamento, stimola le difese dell'organismo contro le infezioni, specie quelle virali e fungine. Aiuta la funzione sessuale. È un elemento assolutamente da non dimenticare come integratore alimentare.

Molibdeno.

Antiossidante, combatte i solfiti e le nitrosammine, molecole che si trovano in molti cibi raffinati, conservati e con additivi; i comuni prodotti delle nostre tavole. È utile nella prevenzione della carie.

Zinco.

Entra in alcune funzioni fondamentali che interessano **tutte** le cellule. È necessario per la crescita del corpo, lo sviluppo dell'apparato sessuale. Favorisce la salute di pelle, unghie, capelli e delle arterie; migliora la funzione sessuale; utile contro la sterilità. Da

usarsi altresì contro l'ipertensione e per problemi alla circolazione venosa. Facilita lo sviluppo muscolare negli sportivi.

- Un'attenzione un po' particolare va prestata ai seguenti tre elementi, in quanto sono presenti (a differenza dei precedenti) in grande quantità nel nostro corpo e il loro fabbisogno giornaliero è molto più alto. Anche la loro tossicità è ovviamente riscontrata solo ad altissime quantità.

Magnesio.

Supplementi integrativi di questo minerale sono *importanti*. All'inizio del secolo scorso alcuni medici scoprirono che, somministrandolo (sotto forma di cloruro) ai primi sintomi di poliomielite e di difterite, si otteneva una veloce e completa guarigione. Questo elemento è tranquillante, antidepressivo, aumenta la resistenza alla fatica. Utile in tutte le affezioni cardiocircolatorie, osteoporosi, carie (preventivo) calcoli renali (preventivo), malattie dei nervi, malattie mentali, insonnia, contrazioni muscolari, malattie infettive acute. Anche in dosi di un grammo o più al giorno la sua tossicità è praticamente nulla; anche se viene assunto per lunghi periodi, non si verificano mai effetti collaterali. Quando la dose supera il fabbisogno personale si può manifestare la diarrea, similmente all'acido ascorbico; tant'è vero che, in forma di solfato, è usato da secoli come purgante.

Potassio.

Un supplemento di questo elemento è utile per il buon funzionamento dei muscoli, cuore compreso, in caso di reumatismi, ipertensione, disturbi nervosi. È un diuretico naturale, pertanto è necessario dove vi sia ristagno di liquidi: cellulite, edemi e gonfiore di varia origine. Un'alimentazione **molto ricca** di frutta è generalmente sufficiente per assumere una buona quantità.

Calcio.

È uno dei principali elementi costituenti di ossa e denti ed è quindi necessario per la salute di questi organi. È utile anche in caso di ansietà e nervosismo, crampi, scottature solari. Non crediate però che sia sufficiente la sola somministrazione di calcio per curare, ad esempio, carie od osteoporosi. È dimostrato che alte dosi di questo elemento, specie se in forma inorganica e non accompagnato da altri necessari nutrienti, possono addirittura provocare una reazione contraria dell'organismo, che comincia così ad eliminare anche il calcio già presente nel corpo invece di utilizzare quello che gli viene dato come supplemento.

Vi sono poi molte altre sostanze che potrebbero essere utili per la nostra salute come integratori della nostra dieta e il loro elenco potrebbe diventare molto lungo. Si continuano a scoprire nuove, importanti sostanze naturali e sembra che non se ne completerà l'elenco in tempi brevi.

Né escludo che taluni nutrienti naturali molto particolari possano essere usati con successo in casi *specifici*; ma qui entriamo nell'ambito della terapia medica vera e propria ed usciamo dal campo dell'alimentazione salutare.

È certo comunque che già l'uso delle sole sostanze citate in questo opuscolo sia sufficiente ad ottenere incredibili risultati per la nostra salute fisica e mentale.

QUANTO?...

Dopo aver visto *cosa*, dobbiamo sapere *quanto*. Dopo aver visto quali sono gli *alimenti ottimali* per la nostra salute, dobbiamo capire qual'è la loro *quantità ottimale*; infatti la quantità di una sostanza è importante quanto la sostanza stessa.

Tuttavia non dobbiamo dimenticare che si tratta di *alimenti*, non di farmaci chimici, e quindi non è necessario essere troppo fiscali nel determinare le migliori dosi giornaliere. La eventuale soglia tossica di certi nutrienti è molto, molto più alta delle pur alte dosi della Micronutrizione. Questo spiega anche perché possano esserci dei “pareri” diversi per quanto riguarda le dosi.

Può essere molto utile indicare un “*range*”, per esempio: da 300 a 600 mg. al giorno per la vitamina B₃. Ma la dose ottimale può variare da persona a persona, e varia ancora di più nel caso in cui si voglia intervenire su determinate patologie. Per esempio la stessa B₃ è somministrata con successo nella misura di molti grammi al giorno (fino a 50!) nei casi di schizofrenia, senza alcun effetto nocivo. Si possono comunque tranquillamente determinare delle quantità giornaliere medie **utili a tutti**. Se qualcuno in questo modo dovesse assumere una dose maggiore di quella di cui ha bisogno, niente paura; l'organismo utilizzerà la giusta quantità ed eliminerà tranquillamente il resto.

Con queste dosi **tutti** avranno dei benefici: **moltissimi** guariranno dai loro disturbi, altri avranno solo un miglioramento. Con un consumo regolare e quotidiano **tutti** avranno una prevenzione pressoché totale dalle malattie cardiocircolatorie, dalle malattie virali acute (raffreddore ed influenza compresi) e croniche, dal 70 % dei casi di cancro, dalla maggior parte delle malattie degenerative croniche e autoimmuni, artrosi compresa. Prese fin dai primi anni di vita, daranno una **vita più lunga** mediamente di 20-25 anni.

Se iniziamo questa alimentazione in età già matura potremo ottenere dei risultati meno evidenti per quanto riguarda l'allungamento della vita, ma la prevenzione dalle malattie e una vecchiaia vigorosa sono ugualmente assicurate.

A questo proposito Linus Pauling scrive: “È mia opinione ora, dopo altri quindici anni di studi in questo campo che, per la maggior parte delle persone, il miglioramento della salute e la longevità associati all'ingestione della quantità ottimale di vitamina C, si traducano in un periodo di venti, venticinque anni di benessere, oltre ad un periodo aggiuntivo derivante dall'assunzione ottimale di altre vitamine. Come già ho anticipato, non posso citare riferimenti statistici per questa mia stima, ma alcune delle ragioni che fanno sì che io la reputi giusta sono espresse nei capitoli di questo libro”¹¹.

Così consiglia:

“1. Prendete quotidianamente da 6 a 18 g. di vitamina C. Non dimenticatevene neppure un giorno.

11 Idem

2. Prendete, ogni giorno, 400, 800 o 1600 U.I. di vitamina E.

3. Prendete una o due pastiglie di complesso vitaminico B al giorno.

4. Prendete una pastiglia di vitamina A da 25.000 U.I. al giorno.

5. Prendete ogni giorno integratori minerali che forniscano al vostro organismo 100 mg. di calcio, 18 mg. di ferro, 0,15 mg. di iodio, 1 mg. di rame, 25 mg. di magnesio, 3 mg. di manganese, 15 mg. di zinco, 0,015 mg. di molibdeno, 0,015 mg. di cromo e 0,015 mg. di selenio.

6. Mantenete l'assunzione di zuccheri (saccarosio, zucchero grezzo o miele) entro i 24 kg. l'anno, che è la metà dell'attuale consumo medio per persona negli Stati Uniti. Non aggiungete zucchero al tè o al caffè. Non mangiate cibi troppo ricchi di zucchero. Non bevete bevande analcoliche dolcificate” (Né vale sostituire lo zucchero con fruttosio, come oggi è di moda, perché è proprio questa molecola, che entra nella composizione del saccarosio, ad avere effetti nocivi, n.d.a.)¹².

¹³ Razioni giornaliere di vitamine raccomandate negli adulti					
	RDA ¹⁴	Williams	Allen*	Leibovitz**	Linus Pauling
Vitamina C	60 mg	2.500 mg	1.500 mg	2.500 mg	1.000-18.000 mg
Vitamina E	10 UI	400 UI	600 UI	300 UI	800 UI
Vitamina A	5.000 UI	15.000 UI	15.000 UI	120.000 UI	20.000-40.000 UI
Vitamina K	nulla	100 mg	nulla	nulla	nulla
Vitamina D	400 UI	400 UI	300 UI	800 UI	800 UI
Tiamina B ₁	1,5 mg	20 mg	300 mg	100 mg	50-100 mg
Riboflavina B ₂	1,7 mg	20 mg	200 mg	100 mg	50-100 mg
Niacinamide, B ₃	18 mg	200 mg	750 mg	300 mg	300-600 mg
Pirossidina, B ₆	2,2 mg	30 mg	350 mg	100 mg	50-100 mg
Cobalamina, B ₁₂	3 mg	90 mg	1000 mg	100 mg	100-200 mg
Acido folico	400 mg	400 mg	400 mg	400 mg	400-800 mg
Acido pantotenico	nulla	150 mg	500 mg	200 mg	100-200 mg

*Harrell e colleghi, 1981. **Leibovitz, 1984.

Tab. 3

12 Linus Pauling, idem.

13 Linus Pauling, idem.

14 Recommended Daily Allowances, cioè le Razioni Giornaliere Raccomandate di vitamine e di altri elementi nutritivi. Sono state stabilite dal Comitato per l'Alimentazione e la Nutrizione dell'Accademia Nazionale delle Scienze degli Stati Uniti come il *minimo* vitale per evitare malattie da carenza. Sono da decenni superate da scoperte più recenti, ma ormai sono state accettate o **imposte** in tutto il pianeta dalla medicina delle multinazionali farmaceutiche come dosi *massime* da assumere normalmente.

La tab. 3 illustra differenti *pareri* su “quanto” dobbiamo mangiare dei più importanti nutrienti. L’ultima colonna è quella della Medicina Ortomolecolare.

<i>Da 3 a 12 g. di vit. C</i>	<i>Da 12 a 20 g. di vit. C</i>	<i>Più di 20 g. di vit. C</i>
Vitamina A: 5.000 U.I.	Vitamina A: 10.000 U.I.	Vitamina A: 15.000 U.I.
Betacarotene: 23,5 mg. (13.000 U.I.)	Betacarotene: 47 mg. (26.000 U.I.)	Betacarotene: 70,5 mg. (39.000 U.I.)
Vitamina D: 300 U.I.	Vitamina D: 600 U.I.	Vitamina D: 900 U.I.
Vitamina E: 800 U.I.	Vitamina E: 1.600 U.I.	Vitamina E: 2.400 U.I.
Vitamina B1: 100 mg.	Vitamina B1: 200 mg.	Vitamina B1: 300 mg.
Vitamina B2: 100 mg.	Vitamina B2: 200 mg.	Vitamina B2: 300 mg.
Vitamina B3 (niacinamide): 300 mg.	Vitamina B3 (niacinamide): 600 mg.	Vitamina B3 (niacinamide): 900 mg.
Vitamina B5: 100 mg.	Vitamina B5: 200 mg.	Vitamina B5: 300 mg.
Vitamina B6: 75 mg.	Vitamina B6: 150 mg.	Vitamina B6: 225 mg.
Vitamina B12: 0,14 mg.	Vitamina B12: 0,28 mg.	Vitamina B12: 0,42 mg.
Polifenoli del tè verde: 1 g.	Polifenoli del tè verde: 2 g.	Polifenoli del tè verde: 3 g.
Acido folico: 0,5 mg.	Acido folico: 1 mg.	Acido folico: 1,5 mg.
PABA: 100 mg.	PABA: 200 mg.	PABA: 300 mg.
Biotina: 0,2 mg.	Biotina: 0,4 mg.	Biotina: 0,6 mg.
Colina 100 mg.	Colina 200 mg.	Colina 300 mg.
Coenzima Q10: mg. 100	Coenzima Q10: mg. 200	Coenzima Q10: mg. 300
Magnesio: 500 mg.	Magnesio: 1000 mg.	Magnesio: 1500 mg.
Calcio: 300 mg.	Calcio: 600 mg.	Calcio: 900 mg.
Selenio: mg. 0,070	Selenio: mg. 0,140	Selenio: mg. 0,210
Ferro: mg. 11	Ferro: mg. 22	Ferro: mg. 33
Zinco: mg. 5	Zinco: mg. 10	Zinco: mg. 15
Rame: mg. 0,5	Rame: mg. 1	Rame: mg. 1,5
Cromo: mg. 0,040	Cromo: mg. 0,080	Cromo: mg. 0,120
Manganese: mg. 0,5	Manganese: mg. 1	Manganese: mg. 1,5
Potassio: mg. 500	Potassio: mg. 1.000	Potassio: mg. 1.500
Iodio: mg. 0,050	Iodio: mg. 0,100	Iodio: mg. 0,150
Boro: mg. 0,5	Boro: mg. 1	Boro: mg. 1,5
Molibdeno: mg. 0,090	Molibdeno: mg. 0,180	Molibdeno: mg. 0,270
l-Lisina: 2.000 mg.	l-Lisina: 4.000 mg.	l-Lisina: 6.000 mg.
l-Prolina: 500 mg.	l-Prolina: 1.000 mg.	l-Prolina: 1.500 mg.
l-Carnitina: 333 mg.	l-Carnitina: 666 mg.	l-Carnitina: 1.000 mg.
l-Arginina: 333 mg.	l-Arginina: 666 mg.	l-Arginina: 1.000 mg.
Taurina: 333 mg.	Taurina: 666 mg.	Taurina: 1.000 mg.

Tab. 4

Ma possiamo fare di più ed essere più precisi. Bisogna sapere che i vari nutrienti non operano singolarmente, ma in stretta connessione e collaborazione l’uno con l’altro. Pertanto, se aumentiamo la quantità di uno di essi, possiamo provocare un aumento di richiesta di altri nutrienti da parte dell’organismo. Questo significa che la cosa migliore da fare è aumentare **proporzionalmente tutte** le sostanze insieme. Dato che con il test della tolle-

ranza intestinale (v. pag. 6 e 7) possiamo determinare la dose ottimale e personale di acido ascorbico, possiamo considerare la dose di vitamina C come **guida** per tutti gli altri nutrienti; sarà facile determinare, in proporzione, tutto il resto.

Nella tab. 4 c'è un comodo schema per sapere quanto si avvicina il più possibile alla nostra dose ottimale. Alcune dosi si discostano un po' da quelle consigliate da Pauling; così pure ci sono alcune sostanze che lui non cita. Tutto ciò si basa su pubblicazioni più recenti di altri autori.

La vitamina A è in piccole dosi, in modo da non dare sovraccarico; vi sono invece dosi più alte di betacarotene, che non crea alcun problema. Una sia pur piccola dose di A è comunque necessaria, in quanto i diabetici non possono trasformare il betacarotene in vitamina, almeno all'inizio di questo regime; poi anche loro, migliorando e guarendo, potranno trarre completamente profitto da tutte queste sostanze.

Similmente, la vitamina B₁₂ non può essere assimilata da uno stomaco con problemi infiammatori. Sarebbe pertanto utile inserire in questa lista un po' di "fattore intrinseco di Castle" (proteina naturale prodotta normalmente nello stomaco sano), che è necessario per l'assorbimento di questa importante vitamina. Negli USA viene tranquillamente venduto da decenni nei supermercati come ingrediente negli integratori alimentari, qui in Europa invece è addirittura proibito. *Pertanto, attenzione! se avete lo stomaco sano, siete fuori-legge per produzione e uso di sostanze proibite...*

Se pure queste dosi fanno bene a tutti, non è detto che siano sempre sufficienti a tutti. In una piccola minoranza di casi ci sarà bisogno di consumare dosi più alte di specifici nutrienti e talvolta anche di altre sostanze naturali che non sono citate in questo opuscolo. Per questo dovranno chiedere aiuto ad un medico esperto in questa materia. Sfortunatamente in Italia non è facile trovarlo...

DOMANDE E RISPOSTE

Se avete letto questo opuscolo fino ad ora, credo che avrete molte domande che attendono una risposta. Cercherò qui di rispondere alle più importanti.

Ci sono delle precauzioni da prendere nel praticare questa alimentazione?

Come tutti gli alimenti, in certe condizioni fisiche particolari (malattie) alcuni sono sconsigliati o, tutt'al più, limitati nella quantità.

Vitamina C *“Esiste un numero molto limitato di persone che soffrono di una malattia genetica piuttosto rara, che provoca una maggiore produzione di acido ossalico nelle cellule ... (Briggs, Garcia-Webb e Davies, 1973) ... tutti coloro che hanno lo stesso difetto genetico devono limitare la loro assunzione di vitamina C”*¹⁵.

Vitamina E. Vi sono due casi in cui gli alti dosaggi necessitano precauzioni. Somministrata ad ipertesi in quantità elevata, solo **inizialmente** tende a far aumentare la pressione sanguigna; ne consegue quindi che la somministrazione dovrebbe cominciare con piccole dosi (100 U.I. al giorno), gradualmente aumentate, in relazione alla reazione dell'organismo. Con questa precauzione anche gl'ipertesi potranno trar giovamento da alte dosi di questa sostanza.

Invece per pazienti in fase iniziale di reumatismo cardiaco cronico, è sconsigliata la somministrazione di *alti* dosaggi di vitamina E, in quanto potrebbe causare loro un rapido peggioramento.

In ogni caso, se state assumendo medicine chimiche, non dovrete cessarle di colpo per sostituirle con le vitamine. Quest'ultime agiscono lentamente e inoltre le sostanze sintetiche creano sempre una dipendenza più o meno pronunciata; una loro brusca cessazione potrebbe portare a dei “contraccolpi” di carenza, in certi casi alquanto pericolosi. Mano a mano che la vostra salute migliora con le sostanze naturali, chiedete al vostro medico di quanto dovete diminuire le medicine, fino ad **eliminarle del tutto**.

Prendete i vostri integratori tutti i giorni, per tutta la vita. Non smettete neanche un giorno. Se per qualche ragione dovete cessare momentaneamente di prenderli, fatelo gradualmente, nel giro di 4-8 giorni, per evitare possibili effetti “rimbalzo”. Considerate che state supernutrendo le vostre cellule; se cessate questo regime di colpo, per qualche giorno saranno “affamate” e potreste avere qualche sintomo di carenza.

Per quanto riguarda la vitamina C, dividete il più possibile la vostra dose nell'arco della giornata; scioglietela in un bicchier d'acqua o nel succo di frutta e scoprite da soli il momento migliore per berla. Se vi dà qualche disturbo digestivo, fate dei tentativi: prima dei pasti, dopo i pasti o da sola. È un fatto assolutamente personale, non esiste una regola generale per tutti. Scoprite anche se per voi va meglio l'acido ascorbico, l'ascorbato di sodio o una miscela dei due. Trovate quella somministrazione che non disturbi il vostro stomaco o l'intestino (bruciori, flatulenza, cattiva digestione, ecc...). Se all'inizio incontrate qualche difficoltà (eventualità, del resto, piuttosto rara), non scoraggiatevi; sappiate che potete arrivare a prenderne grandi quantità **senza alcun problema**.

15 Linus Pauling, idem

In alcune persone già 1 g. di vitamina C può dare diarrea. Questo perché all'inizio l'effetto disintossicante si fa sentire potentemente. In questo caso cominciate con una dose minima; dopo qualche giorno potrete aumentarne la quantità leggermente e gradualmente raggiungere la vostra dose ottimale.

Altre persone hanno difficoltà ad addormentarsi se prendono vitamina C alla sera. È sufficiente non prenderne più dopo le 18, le 19 o le 20, a seconda della quantità e della sensibilità personale. (v. anche la parte della risposta seguente che riguarda i calcoli renali)

Che pericoli posso correre nell'assumere questi nutrienti? Ci sono effetti collaterali? Che tossicità possono avere?

Per avere degli effetti tossici con le vitamine bisognerebbe assumerne delle quantità molto, molto più alte di quelle consigliate e per dei lunghi periodi di tempo. Inoltre nessuna intossicazione da vitamina dà seri disturbi, né tantomeno pericolo di morte.

Al contrario molti medicinali venduti liberamente in farmacia, senza bisogno di ricetta medica, sono micidiali. *“Sono (...) specialmente gli analgesici e gli antipiretici, come l'aspirina, i responsabili della maggior parte delle 5000 morti per avvelenamento che avvengono ogni anno negli Stati Uniti. (...) Circa 400 (...) bambini muoiono ogni anno per avvelenamento da aspirina (acido acetilsalicilico) o da altri salicilati”*¹⁶.

Delle alte dosi di vitamina C potrete aver sentito dire che provocano i danni più disparati: anemia, aborti, malformazioni fetali, diabete, arteriosclerosi, trombosi, calcoli renali, ecc... **Tutto completamente falso, senza alcun riscontro né sperimentale né clinico.** Non esistono né ricerche, né pubblicazioni che dimostrino una sola di queste che sono pure e semplici menzogne. Piuttosto esistono pubblicazioni che dimostrano come questa vitamina prevenga o curi queste malattie. La diceria più dura a morire è quella per cui potrebbe causare calcoli renali. Questa bugia è così diffusa ed ammantata di veridicità, che ha attecchito perfino nella mente di qualche medico che pratica terapie con sostanze naturali. Ebbene questa sostanza, usata in maniera corretta, è uno dei migliori preventivi di questa patologia renale!

Linus Pauling spiega: *“I calcoli di un tipo (...) tendono a formarsi se le urine sono alcaline: le persone che hanno la tendenza a formarli devono acidificare la propria urina. Un buon sistema, probabilmente il migliore, è di prendere 1 g. o più di acido ascorbico al giorno. (...)”*

I calcoli renali dell'altra classe, che tendono a formarsi nell'urina acida, sono composti da ossalato di calcio, acido urico o cistina. Alle persone che hanno tendenza a formare questo tipo di calcoli viene consigliato di rendere alcalina l'urina. Questo obiettivo può essere raggiunto prendendo la vitamina C sotto forma di ascorbato di sodio.

Nella letteratura medica non viene riferito neppure un caso di formazione di calcoli renali in seguito all'assunzione di forti dosi di vitamina C”¹⁷.

Lascio la penna a Pauling, per un'esauriente esposizione su questo argomento.

16 Linus Pauling, idem

17 Linus Pauling, idem

“**La vitamina D**, (...) Dreisbach dà come dose tossica **158.000 U.I.**, associata a queste manifestazioni: debolezza, nausea, vomito, diarrea, anemia, disfunzioni renali, acidosi, proteinuria, ipertensione e altre. Kutsky (*Handbook of Vitamins and Hormones, Manuale sulle vitamine e gli ormoni*, 1973) afferma che **4.000 U.I. al giorno** provocano anoressia, nausea, sete, diarrea, debolezza muscolare, dolore alle articolazioni e altri problemi. (Un dosaggio eccessivo, molto superiore alle 800 U.I., potrebbe anche dar luogo a calcificazioni indesiderate, n.d.a.)

La vitamina A è solitamente citata come esempio principale di tutte le discussioni sulla tossicità delle vitamine. (...) Un'unica dose di **5.000.000 di U.I.**, mille volte la RDA, provoca nausea e mal di testa.

Assumendo ripetutamente e regolarmente questa vitamina liposolubile, la quantità immagazzinata nell'organismo aumenta, e alla fine la sua attività può raggiungere un livello tale da causare manifestazioni, come il mal di testa, dovuto all'aumento della pressione intracranica, e le altre già citate. Assunzioni ripetute di **100.000 o 150.000 U.I.** al giorno per un anno e più hanno causato questi problemi ad **alcuni** soggetti, ma **non ad altri**. La mia raccomandazione è che in generale **50.000 U.I.** al giorno va considerato il limite massimo in caso di assunzione regolare. Chiunque prenda grandi quantità di vitamina A deve stare attento all'insorgere di segni di intossicazione.

Quanto alle vitamine del gruppo B, la **B₁** non ha una dose nota che abbia una grave tossicità. La RDA per un maschio adulto è di 1,4 mg. L'assunzione regolare di **50 o 100 mg.** al giorno è tollerata dalla maggior parte delle persone, e può risultare vantaggiosa.

La **B₂** non ha una dose letale nota e neppure una dose nota di alta tossicità. (...) La sua assunzione regolare, da **50 a 100 mg.** al giorno, è tollerata dalla maggior parte delle persone e può risultare vantaggiosa.

La **B₃** niacina (acido nicotinico, nicotinamide, niacinamide), non ha una dose letale nota. L'assunzione di acido nicotinico pari a **100 mg.** o più (differente nelle diverse persone) provoca rossori, pruriti, vasodilatazione, aumento del flusso sanguigno cerebrale, ipotensione. I rossori solitamente cessano dopo quattro giorni di assunzione di una dose di **400 mg.** o più al giorno. Grandi dosi di niacina in alcuni soggetti possono provocare nausea. (La niacinamide, l'altra forma di B₃, è totalmente esente da questi effetti, v. “niacina” a pag. 10, n.d.a.) (...) La bassa tossicità della niacina è dimostrata dal fatto che ne sono state prese per anni dosi giornaliere comprese tra **5.000 e 30.000 mg.** da pazienti schizofrenici senza dar luogo a effetti tossici (Hawkins e Pauling, 1973).

La vitamina **B₆**, piridossina, non ha una dose letale nota. Presa regolarmente in grandi dosi giornaliere, questa vitamina provoca, in alcuni, danni neurologici significativi. (...) Fu riferito che in sette persone che avevano preso da **2.000 a 5.000 mg.** al giorno di vitamina B₆ (...), per periodi che andavano da **quattro mesi a due anni**, si erano manifestate una perdita della sensibilità nelle dita dei piedi e una tendenza a inciampare (Schaumberg. e colleghi, 1983). Questa neuropatia periferica scomparve con l'interruzione di queste dosi elevate della vitamina, e in seguito i pazienti non presentarono più segni di danno al sistema nervoso centrale. (...)

Molti psichiatri ortomolecolari ne raccomandano **200 mg.** al giorno ai loro pazienti: alcuni pazienti ne prendono addirittura da **400 a 600 mg.** al giorno (Pauling, 1983). Hawkins riferisce: «In più di cinquemila pazienti non abbiamo osservato alcun effetto

collaterale dovuto alla piridossina in seguito alla somministrazione di **200 mg.** di vitamina B₆ al giorno» (Hawkins e Pauling, 1973). Dosi singole di **50.000 mg.** di vitamina B₆ vengono somministrate senza seri effetti collaterali. Dosi così elevate vengono prescritte come antidoto a pazienti che soffrono di avvelenamento da overdose di isoniazide, una sostanza farmaceutica antitubercolare (Sievers e Harrier, 1984).

Non si conoscono dosi letali per **l'acido folico, l'acido pantotenico, la vitamina B12 e la biotina.** Queste quattro vitamine idrosolubili sono descritte come prive di tossicità, anche a dosi molto elevate.

Non esiste una dose letale nota per la **vitamina C.** Se ne possono prendere per bocca anche **200 g.** in un lasso di tempo di poche ore senza effetti dannosi. Da **100 a 150 g.** di ascorbato di sodio sono stati somministrati per fleboclisi senza alcun danno¹⁸.

“L'acido ascorbico non è una sostanza pericolosa: nella letteratura medica è descritto come «virtualmente non tossico». I porcellini d'India, cui era stato somministrato giornalmente per via orale o endovenosa (infusione di ascorbato di sodio, il sale di sodio dell'acido ascorbico) in una quantità corrispondente allo 0,5 per cento del loro peso corporeo, per un certo numero di giorni non mostrarono alcun segno di intossicazione (Demole, 1934); questa quantità corrisponde, per un essere umano, a circa **350 g.** al giorno. Ne sono state somministrate grandi dosi a cani e gatti contro il cimurro, l'influenza, la rinotracheite, la cistite e altre malattie; i risultati sono stati positivi e non è mai apparso alcun segno di tossicità (Belfield e Stone, 1975; Belfield, 1978, 1982). La dose quotidiana consisteva in 1 g. per libbra (= 0,45 kg.) di peso corporeo ed era iniettata per via endovenosa (due volte al giorno, mattina e pomeriggio); dose corrispondente a circa **150 g.** quotidiani per un uomo adulto. **Alcune persone hanno ingerito dai 10 ai 20 g. di vitamina C al giorno per venticinque anni, senza che si producessero calcoli renali o altri effetti collaterali** (Klenner, 1971; Stone, 1967). Pazienti affetti da glaucoma sono stati trattati con circa **35 g.** di vitamina C (0,5 g. per 1 kg. di peso corporeo) ogni giorno per sette mesi consecutivi. (Virno e colleghi, 1967; Bietti, 1967). Gli unici effetti collaterali denunciati furono disturbi intestinali (feci molli) durante i primi tre o quattro giorni. A pazienti affetti da morbi virali o da schizofrenia ne sono stati somministrati fino a **100 g.** al giorno, senza che si manifestassero sintomi di intossicazione (Klenner, 1971; Herjanic e Moss-Herjanic, 1967). Un ammalato di cancro ne ha presi **130 g.** al giorno per nove anni, ricavandone beneficio.

Una grande quantità (parecchi grammi) di acido ascorbico, ingerito da solo, può causare a qualcuno disturbi gastrici e intestinali, ma non è mai stato rilevato alcun altro effetto collaterale più serio. Si può dire che **l'acido ascorbico non sia più tossico dello zucchero comune (saccarosio), mentre è di gran lunga meno tossico del sale comune (cloruro di sodio).** Non è mai stato segnalato alcun caso di morte per un'ingestione massiva di acido ascorbico e neppure alcuna malattia seria¹⁹.

Da decenni in alcune cliniche americane si somministrano da **100 a 300 g.** di ascorbato di sodio per via endovenosa a malati di cancro terminali, con buoni risultati e nessun effetto collaterale (Protocollo del dott. Robert F. Cathcart).

18 Linus Pauling, idem.

19 Linus Pauling, idem.

*“Non esiste una dose letale nota neppure per quelle sostanze strettamente affini chiamate tocoferoli, che hanno l'attività della **vitamina E**. (...)*

*La RDA per la vitamina E è di **10 U.I.** al giorno. Molte persone ne hanno prese dosi notevolmente superiori per lunghi periodi. Il dottor Evan V. Shute e il dottor Wilfrid E. Shute, del Canada, hanno riferito su migliaia di persone che hanno ricevuto da **50 a 3.200 U.I.** di vitamina E al giorno per lunghi periodi senza segni significativi di intossicazione (Shute e Taub, 1969; Shute, 1978).”²⁰*

Per quanto riguarda i minerali il discorso diverso; con dosi **molto** superiori a quelle terapeutiche si possono avere serie intossicazioni. Comunque, presi alle dosi consigliate, non danno **mai** effetti nocivi.

Se queste sostanze, prese nella giusta dose, danno effetti così meravigliosi, perché non vengono consigliate ed usate correntemente?

Linus Pauling: *“Il mondo è stato rivoluzionato dalle scoperte degli scienziati: a volte questi mutamenti sono avvenuti rapidamente; (...)*

A volte, tuttavia, abbiamo assistito a ritardi sorprendenti. Uno degli esempi più noti è dato dalla penicillina: questa importante sostanza fu scoperta nel 1929 da A. Fleming, che dimostrò come essa esercitasse un'azione antibatterica, ma fu usata per la prima volta a scopi terapeutici solo nel 1941, da W. H. Florey e da E. B. Chain.

Un ritardo esemplare si ebbe, inoltre, nell'accettare l'idea che la febbre puerperale poteva essere evitata se il medico si fosse lavato le mani tra un parto e l'altro. Lo scrittore e medico americano O. Wendell Holmes pubblicò nel 1843 un articolo sul tipo di contagio di questo male; egli fu personalmente e duramente attaccato.

Nel 1847, il medico ungherese I. P. Semmelweis raccomandava ai medici di lavarsi le mani con acqua clorata prima di assistere una partoriente. Egli stesso fu in grado di ridurre la mortalità delle puerpere nelle sue cliniche di Vienna e di Budapest dalla terribile percentuale del 16 per cento a quella dell'un per cento. Medici reazionari, tuttavia, respinsero per anni la sua idea, tanto che egli si amareggiò al punto da impazzire prima della sua morte, avvenuta nel 1865.

La scoperta delle vitamine, avvenuta durante il primo trentennio del ventesimo secolo, e il riconoscimento di come esse siano elementi essenziali per una dieta sana, fu uno dei contributi più importanti per la salute. E di pari importanza fu il riconoscimento, avvenuto circa vent'anni fa, che l'assunzione ottimale di parecchie vitamine, notevolmente superiore a quella abitualmente raccomandata, comportava un ulteriore miglioramento della salute, una protezione maggiore contro molte malattie e un aumento nell'efficacia delle terapie.

Il potere della vitamina C e di altre vitamine viene spiegato dalla recente conoscenza di come esse funzionano principalmente nel rafforzamento dei meccanismi naturali di difesa del corpo, specialmente del sistema immunitario. Tuttavia, l'establishment dedito allo studio dell'alimentazione si rivelò altrettanto lento nel riconoscere questa scoperta quanto lo fu quello dei medici nei confronti dei colleghi Holmes e Semmelweis.

20 Linus Pauling, idem.

Già nel 1937 A. Szent-Györgyi, lo scienziato che aveva isolato la vitamina C, disse che le vitamine, usate in modo appropriato, potevano dare risultati fantastici nel miglioramento della salute umana. Tuttavia anche oggi, a distanza di mezzo secolo, le autorità mediche continuano a ignorare l'evidenza della validità di una dose ottimale di queste importanti sostanze. Esse persistono nel raccomandare non più della dose supplementare minima, stabilita dall'esperienza clinica più di mezzo secolo fa, quella cioè necessaria a prevenire le malattie derivanti da deficienze vitaminiche nella dieta. I loro consigli ostacolano una più profonda conoscenza da parte della gente e la pratica di un nuovo metodo di alimentazione”²¹.

Pauling racconta che nel 1969 fu al centro di una controversia sull'uso della vitamina C nel raffreddore. Questo episodio è un esempio di come personaggi “autorevoli” possano sviare le persone dalle giuste scelte attraverso spudorate menzogne.

“Mi si citava come sostenitore dell'uso di grandi dosi di vitamina C. Il dottor F. J. Stare, allora capo del Dipartimento dell'Alimentazione alla Scuola della Salute Pubblica di Harvard, che veniva presentato da *Mademoiselle* (una rivista, n.d.a.) come uno dei grandi dell'alimentazione, fu chiamato a confutare la mia opinione in proposito. Si citarono le sue parole: «La vitamina C e i raffreddori: fu dimostrato falso vent'anni fa. Vi parlerò solo di uno studio molto accurato. Su cinquemila studenti dell'università del Minnesota, a una metà furono distribuite grandi dosi di vitamina C, all'altra un placebo. Furono poi seguiti, dal punto di vista medico, per due anni e non fu riscontrata differenza alcuna nella frequenza, intensità o durata dei raffreddori cui erano soggetti. Certo, riserve di vitamina C vengono consumate per la cura di infezioni massicce e persistenti, ma non per raffreddori che durano una settimana».

Lo studio a cui il dottor Stare faceva riferimento era stato condotto da Cowan, Diehl e Baker; l'articolo con i loro risultati fu pubblicato nel 1942 (vedi capitolo 13). Quando lessi questo articolo, scoprii che l'indagine aveva coinvolto soltanto quattrocento studenti, e non cinquemila, era durata sei mesi, e non due anni, e comportava l'uso di soli 200 mg. di vitamina C al giorno, che non è una grande dose. Inoltre, i ricercatori riferirono che ciascuno degli studenti a cui veniva distribuita la vitamina C aveva accusato il **31 per cento in meno** di giorni di malattia, rispetto a coloro cui non era stata somministrata”.²²

Per la verità gli studi sulla vitamina C nella prevenzione delle malattie in generale sono stati molti e dimostrano, senza ombra di dubbio, la sua efficacia (v. pag. 9). Ma evidentemente già a quel tempo l'acido ascorbico dava fastidio a qualcuno...

Un altro esempio.

“Nel numero di luglio-agosto 1967 della rivista *Fact*, apparve un articolo intitolato «*Why Organized Medicine Sneezes at the Common Cold*» (Perché la medicina ufficiale fa beffe del comune raffreddore). Questo articolo era firmato da un certo dottor Douglas Gildersleeve, evidentemente uno pseudonimo usato per evitare le conseguenze di aver scritto «un'eresia» su di un giornale a diffusione popolare. L'autore riferiva che egli sopprimeva i sintomi del raffreddore facendo un uso di vitamina C di venti o venticinque

21 Linus Pauling, idem.

22 Linus Pauling, idem.

volte superiore ai 200 mg. giornalieri citati dai ricercatori di cui aveva letto i rapporti. Dopo studi compiuti su più di **quattrocento raffreddori presentati da 25 individui**, in maggioranza suoi pazienti, aveva rilevato che il trattamento con dosi elevate di acido ascorbico era efficace nel **95 per cento** dei casi.

Il sintomo più frequente del raffreddore, l'eccessivo colare di muco dal naso, scompariva completamente con l'uso dell'acido ascorbico; gli altri sintomi come starnuti, tosse, mal di gola, voce rauca e mal di testa, qualora si fossero manifestati, comparivano in forma lieve. Riferì anche che neppure uno dei pazienti ebbe mai a soffrire di alcuna complicazione batterica secondaria.

Nel suo articolo, Gildersleeve riferiva che già nel 1964 egli aveva scritto un altro articolo in cui descriveva i risultati delle sue osservazioni: lo aveva inviato a undici diverse riviste mediche, che lo avevano rifiutato in blocco. Un direttore gli scrisse che sarebbe stato dannoso per la sua rivista pubblicare una cura utile contro il raffreddore, affermando che le riviste mediche dipendono, per sopravvivere, dal sostegno fornito dagli inserzionisti e che più del 25 per cento degli annunci pubblicitari era relativo a farmaci brevettati per alleviare i sintomi del raffreddore o per il trattamento delle complicazioni che da esso possono derivare.

Un altro direttore gli disse che respingeva l'articolo perché non conteneva la verità. Quando Gildersleeve gli chiese perché, costui rispose: «Venticinque anni fa, facevo parte di un gruppo di ricercatori che indagavano sulla vitamina C. Stabilimmo allora che il farmaco non aveva nessuna validità contro il raffreddore». Non rimase per nulla impressionato quando Gildersleeve replicò che la quantità di acido ascorbico che veniva usata durante le prime ricerche corrispondeva solo a un venticinquesimo dell'ammontare minimo necessario per ottenere un risultato significativo. Spiegando la ragione del titolo del suo articolo, Gildersleeve lo concluse così: «... avendo io stesso lavorato come ricercatore nel campo, sono dell'opinione che ci sia un trattamento efficace, una cura per il raffreddore comune, e che essa venga ignorata a causa delle perdite economiche che deriverebbero alle case farmaceutiche, alle riviste mediche e ai medici stessi»²³.

Questo è quanto scrive Pauling. Ma un suo collaboratore, Mathias Rath, è molto più preciso nell'indicare le responsabilità di questo ritardo culturale.

“Nei primi decenni del secolo scorso alcuni avvenimenti hanno segnato il destino della medicina per almeno un secolo. All'inizio del ventesimo secolo il gruppo di **Rockefeller** controllava già la maggior parte del commercio di petrolio negli Stati Uniti e in molti altri paesi. Sulla base di questi trilioni di dollari di reddito, questo gruppo di investitori ha trovato una nuova area di mercato: il corpo umano. Il profitto o il ritorno su questo investimento dipendeva dalla brevettabilità delle medicine farmaceutiche inventate.

I profitti da trilioni di dollari di questa nuova industria di investimento sono stati usati per convertire sistematicamente la medicina in un commercio farmaceutico guidato dall'investimento. Nel giro di pochi decenni, la medicina è caduta sotto il controllo di questi gruppi di interesse attraverso la loro influenza nelle **scuole di medicina**, nei **media**

23 Linus Pauling, idem.

e nell'arena *politica* ”²⁴.

Attualmente il gruppo Rockefeller controlla più di **200 ditte farmaceutiche**, è dietro ad alcune delle più grandi e influenti istituzioni finanziarie del mondo, compresa la Chase Manhattan Bank. Possiede la Exxon ed altre aziende petrolchimiche multinazionali. Inoltre controlla molti media, compreso Time Warner, CNN ed una enorme rete di giornali, radio e TV. Il fatturato di questo gruppo sorpassa da solo il prodotto nazionale lordo della maggior parte delle nazioni del pianeta.

Nel 1972 il gruppo Rockefeller fonda la Commissione Trilaterale per tutelare i suoi interessi finanziari in tutto il mondo. Ad essa appartengono personaggi dell'alta finanza di USA, Europa e Giappone. L'obiettivo della Commissione Trilaterale è di generare un **”Nuovo Ordine Mondiale”**; il che essenzialmente significa **sottomettere** il pianeta agli interessi del cartello petrolchimico-**farmaceutico**-finanziario. Non hanno fatto mai alcun segreto sulle loro idee, tanto è vero che hanno anche pubblicato un sito: www.trilateral.org. Anche se le sue riunioni avvengono poi sempre a “porte chiuse”...

Il 50 % della prima amministrazione Bush era formato da alti funzionari di ditte farmaceutiche. Donald Rumsfeld, ex-ministro della guerra è stato il direttore generale di parecchie multinazionali farmaceutiche.

Su questo intreccio di giganteschi interessi economici, politica, finanza, guerre e ideologie oppressive mondialiste si sviluppa e prospera l'industria farmaceutica.

“Uno dei problemi primari affrontato da questa industria era la concorrenza dei prodotti naturali per la salute. Era chiaro al mondo scientifico che senza queste molecole, essenziali al metabolismo cellulare, le cellule non avrebbero funzionato correttamente e ciò sarebbe stato l'origine della malattia.

Gli strateghi degli investimenti farmaceutici lo hanno capito ed hanno intrapreso una campagna globale per ostacolare che queste informazioni salva-vita diventassero ampiamente disponibili alle persone del mondo intero. Ma far tacere queste informazioni era soltanto il primo punto. Ulteriori punti strategici per sviluppare il fraudolento schema commerciale farmaceutico hanno incluso il discredito delle informazioni sanitarie su queste terapie naturali non brevettabili e infine la messa fuori legge di ogni asserzione sui sistemi naturali curativi e preventivi.

*Tutte queste misure hanno avuto soltanto uno scopo: proteggere l'industria farmaceutica di investimento basata sulle medicine brevettabili, che riguardano soltanto i sintomi, dalle terapie naturali non brevettabili che sono essenziali per ottenere la salute cellulare. Nel forte contrasto, i fatti scientifici circa le molecole naturali essenziali per le funzioni cellulari di base e descritte nei manuali di biologia, **sono materia di vita o di morte per questo intero commercio di investimento**. Se le malattie potessero essere evitate ottimizzando la salute cellulare con le molecole non brevettabili naturali, ciò minaccerebbe la base stessa dell'intero affare farmaceutico di investimento sulle malattie. Una malattia che è evitata o sradicata sarà semplicemente un mercato in meno.*

Di particolare importanza è riflettere sull'influenza dell'industria farmaceutica sulla professione medica. Attraverso la fondazione di facoltà di medicina private negli Stati

24 Rath, intervista.

Uniti, comprese le cosiddette università della “Ivy League” come Harvard, Yale, la clinica Mayo ed altre, l’industria farmaceutica di investimento ha semplicemente **comprato** l’opinione medica in tutto il mondo.

Sempre di più, l’insegnamento delle terapie mediche si è concentrato sulle medicine chimiche ed, allo stesso tempo, i trattamenti sanitari naturali sono stati banditi efficacemente come “antiquati”. Ogni medico che si è laureato nelle ultime decadi ha imparato appena che il primo premio Nobel per il ruolo di vitamina C nel metabolismo cellulare è stato assegnato nel 1937. Quindi, durante più della metà di un secolo, generazioni di milioni di medici finirono l’università senza alcuna conoscenza circa il ruolo di salva-vita e di beneficio per la salute delle vitamine, dei minerali e degli oligoelementi”²⁵.

Bisogna consumare vitamine naturali? Quelle sintetiche vanno bene o no?

Bisogna distinguere. Ci sono vitamine sintetiche che sono delle molecole **esattamente** uguali, atomo per atomo, a quelle naturali. In questo caso possiamo tranquillamente consumarle. Vi sono altre molecole sintetiche che *sembrano* avere lo stesso effetto di quelle naturali pur essendo diverse da quelle naturali. Sono molecole che non esistono in natura, quindi non previste dal nostro “progetto genetico” e sono da evitare.

Dove posso trovare queste sostanze?

Essendo degli alimenti, dovrebbero trovarsi nei negozi di alimentari. Purtroppo la lotta delle multinazionali farmaceutiche per impedirvi di usare le vitamine è arrivata ad un punto cruciale in Europa. Attualmente leggi scellerate proibiscono la commercializzazione di integratori vitaminici con dosi superiori alle RDA o poco più. Ciò significa, ad esempio, non più di 180 mg. di acido ascorbico o 1,5 mg. di vitamina B₁ al giorno! Inoltre, la speculazione, le tasse e le spese di distribuzione dilatano a dismisura i costi delle vitamine, specialmente in Italia. Per esempio, capsule o compresse di vitamina C o E costano da **250 a 500 euro** al chilo al consumatore finale!

Quindi oggi in Italia è diventato estremamente difficile procurarsi questi alimenti salva-vita. Tutte le scoperte spiegate in questo opuscolo rischiano di restare un bel sogno.

L’**ARPC**, considerata l’enorme importanza che questi nutrienti hanno per la salute del genere umano, si impegna ad escogitare ed attuare un modo affinché chiunque possa accedere al loro acquisto facilmente e **legalmente**, in quantità idonee e a prezzi molto più bassi di quelli presenti sul mercato; fino a meno di **un decimo di quelli attualmente praticati al dettaglio**.

25 Rath, intervista.