

Istruzioni del dott. Walter Pierpaoli

LE ISTRUZIONI, CONSIDERAZIONI, SUGGERIMENTI, RIFLESSIONI FILOSOFICHE, AVVERTIMENTI E CONSIGLI SUL MANTENIMENTO SEMPLICE, ECONOMICO E SCIENTIFICO DELLA SALUTE: RILEGGETELI DI TANTO IN TANTO!



La ciclicità planetaria del nostro corpo.

Il nostro corpo è simile ad una Oloturia Marina, composto quindi di un sottile e delicato involucro o "sacchetto di gomma" ripieno di acqua e impacchettato con ogni tipo di tubi, tubicini, capillari, canali (vasi linfatici e sanguigni, canali respiratori, digestivi ed escretori, uro-genitali eccetera). Questo "sacchetto di acqua" vibra costantemente alle onde ritmiche dei segnali cosmici e planetari, generatori di vita (luce, temperatura, umidità, pressione atmosferica, ioni, magnetismo, gravità, eccetera). L'alterazione centrale (cervello), progressiva e programmata, della reattività del "sacchetto d'acqua" e della sua adattabilità alle "onde ritmiche" equivale all'invecchiamento. La neuroimmunomodulazione, quindi l'inversione del programma del cervello "cresci-procrea-invecchia-muori" nel complesso pinealico, è in grado di arrestare e invertire l'invecchiamento! Le molecole endogene in grado di mantenere la flessibilità e la capacità vibrazionale del "sacchetto d'acqua" e dei suoi "canali", sono già a nostra disposizione!

Dormite nel buio pesto!

Dormire al buio, oscurando il locale al massimo. Evitare l'illuminazione notturna di ogni tipo, in particolare la luce diretta agli occhi o l'abbagliamento violento. In caso di necessità, tenere accesa una debole luce soffusa rossa indiretta la cui lunghezza d'onda non inibisce la pineale. Queste regole valgono specialmente per i bambini! Gli effetti della luce artificiale notturna continua, particolarmente nei bambini in crescita, è devastante! Crea patologie irreversibili di ogni tipo! Lo stesso vale per le discoteche con luci violente e abbaglianti, fonti di molte malattie. La vostra retina è sempre collegata al cervello e riporta messaggi anomali che alterano i centri ottici. Questi sono collegati all'ipofisi e alle ghiandole endocrine. In tal modo vengono alterati i ritmi ormonali e di conseguenza l'immunità, che da questi ritmi dipende totalmente. L'eccessiva illuminazione fa parte della devastazione ambientale degli ultimi 50 anni

Bevete solo acqua pura!

Evitare di abituarsi a bere qualsiasi tipo di bevanda zuccherata con o senza coloranti, stabilizzanti, anti-fermentativi e dolcificanti in scatole o bottiglie, di qualsiasi natura ed origine e di qualsiasi provenienza, a meno che si tratti di succhi o estratti di frutta pastorizzati, nonostante questi possano contenere sostanze chimiche anti-parassitarie usate in agricoltura e che non vengono generalmente rimosse con lavatura della buccia e della scorza. Fare in casa spremute fresche o frullati di frutta, dopo accurata lavatura della frutta, agrumi inclusi (buccia contaminata con sostanze molto tossiche). Si consiglia molto il pompelmo giallo o rosa per le sue proprietà antibatteriche. Evitate ogni tipo di frutta sciroppata e inscatolata e le "insalate di frutta" pronte.

Camminate a piedi nudi!

Quando possibile, camminare a piedi nudi su terreno, erba, spiaggia e anche in casa. Evitate di coprire eccessivamente le gambe con pantaloni pesanti. Gli arti inferiori, i piedi e le mani debbono percepire la temperatura corporea e l'eccessiva protezione invernale altera lo sviluppo e il mantenimento dei centri della termoregolazione del cervello e della pelle. Abituate i piedi alle asperità del terreno! Fatelo anche in casa! La pianta dei piedi è importantissima per gli stimoli al resto del corpo e al cervello e per mantenere una termoregolazione efficiente. Tali esercizi sono possibili anche d'inverno! Abituate i bambini ad apprezzare il piacere naturale di sentire il terreno sotto le piante dei piedi!

Mangiate ogni giorno quello che vi piace!

Rifuggite dalle diete! Mangiate tutto quello che vi piace e a cui siete abituati, usando solo la moderazione e il buon senso. A parte le patologie nelle quali una dieta speciale è necessaria, come per esempio l'intolleranza al lattosio o al glutine (create dall'uso insensato di antibiotici che distruggono la mucosa intestinale e alterano la flora fisiologica, permettendo la penetrazione di antigeni e quindi una sensibilizzazione a certi alimenti), la "dietologia" è stata creata a fini di lucro. Una sana alimentazione deve fare uso di grassi, che non sono affatto nocivi ma servono a rendere il cibo gustoso. Evitare l'uso di zuccheri in eccesso e di idrati di carbonio

in quantità giornaliera eccessiva (pane, pasta, gelati, torte) in quanto questi vengono rapidamente trasformati in grasso. Al contrario, il grasso richiede una lunga elaborazione prima di venire ri-trasformato in grasso! Mantenete le vostre abitudini alimentari evitando eccessi e integrate solo nella vostra dieta giornaliera quello che ritenete utile e piacevole. Non fatevi abbindolare dai "dietologi", ascoltate invece i nutrizionisti intelligenti. Un consiglio prezioso: insegnate gradualmente ai vostri figli (e a voi stessi!) a masticare e a mangiare, in quantità e giornalmente, verdure crude di ogni genere (carote, finocchio, sedano, cavolfiore, rape ed altro) e anche cotte, gustosissime minestre di cereali e legumi, i piatti semplici, paesani e casalinghi che contengono tutti gli elementi necessari alla salute e proteggono stomaco e intestino da ogni tipo di malattie, incluso il cancro. Inoltre vi risparmieranno la stitichezza! Mangiate solo la frutta di stagione maturata al sole! Fatene scorpacciate! Mangiate ogni giorno quello che vi piace!

Fumo no vino si!

Non fumate ed evitate il fumo diretto o indiretto. Non piazzatevi nel corpo una bomba ad orologeria! Bevete superalcolici solo in piccole quantità e solo in occasioni speciali. Al contrario, bevete pure vino genuino, possibilmente rosso e di origine biologica (viti mantenute solo con anticrittogamici e anti-parassitari biologici), anche ogni giorno, uno-due bicchieri ai pasti. E' un dono di Dio.

Camminate, camminate, camminate!

Camminate ogniqualvolta potete farlo! L'Uomo ha sempre camminato e questa è una delle funzioni motorie fondamentali. Cercate di camminare ogni giorno e in qualsiasi occasione, salite e scendete le scale a piedi, rifiutate l'automobile per brevi percorsi, anche se dovete caricarvi di pesi accettabili. Organizzate la vostra vita in modo che la deambulazione sia necessaria e piacevole, veloce o lenta che sia. L'attività motoria regolare quotidiana (camminare, bicicletta, corsette) non coercitiva e senza fretta serve anche ai pigri! Non trasformatevi, come sta avvenendo, da uomini in molluschi invertebrati! Farete schifo a voi stessi! Fate di tutto per integrare il movimento nella vostra vita quotidiana e per essere sempre in contatto con la Natura e i mutamenti stagionali periodici. Essi regolano i vostri ritmi biologici e li trasmettono alla vostra ghiandola pineale!

Rimanete animali diurni, dormite di notte!

Mantenete scrupolosamente, senza fanatismo o esagerazioni, i ritmi sonno-veglia! Non scambiate la notte con il giorno o viceversa, persino facendovene un vanto! Vi condannate a una morte precoce! Non esiste nulla di più nefasto dello squilibrio permanente dei ritmi biologici naturali, che fanno capo alla periodicità circadiana giorno-notte o luce-buio, che fanno parte della nostra genetica e regolano precisamente la secrezione ciclica di tutti gli ormoni, che a loro volta controllano l'immunità. Sette-otto ore di sonno sono sufficienti purché il sonno sia profondo e non disturbato da luci e rumori. Coricatevi all'ora giusta (dalle 10 alle 12 della sera) e rifuggite da ruoli, mansioni e lavori che alterino i vostri ritmi biologici, e vi impediscano di mantenere il ritmo sonno-veglia, conducendovi poi allo sviluppo di malattie degenerative auto-immunitarie, cardiovascolari, metaboliche, e al cancro.

D'estate e in ogni occasione, docce fresche al cervello!

I centri di controllo costante si trovano al centro del nostro cervello. Mi sono reso conto che il cervello ed i Centri Nervosi, pineale compresa, sono soggetti ad un costante maltrattamento "iperpiretico" a causa di telefoni cellulari, cappelli e copricapo vari, riscaldamento ambientale, "bagni di sole", Centri di Abbronzatura ed altre recenti fonti di follia sociale e pseudo-terapeutica. Anticamente ci si guardava bene dall'espore il capo a fonti di calore e al sole stesso. Il capo era quasi sempre esposto alle temperature ambientali e stagionali e subiva quindi automaticamente un "massaggio fisiologico costante". Allo scopo di far pervenire al cervello ed alla preziosissima Pineale un benefico messaggio di "fresco" che contribuisca al mantenimento di una corretta temperatura centrale, consiglio di praticare abitualmente, nella stagione estiva e in ogni condizione in cui ciò sia possibile, frequenti e prolungate docce fredde locali alla testa, con getto di acqua fresca diretto alla nuca, al collo, al capo, in modo che tale "massaggio" sia percepito appunto dai centri nervosi e dalla pineale, che presiedono alla termoregolazione mediante il rilascio di ormoni vari, in primo luogo gli steroidi delle surrenali e gli ormoni tiroidei. Abituate già i bambini a tale procedimento ed eviterete loro insidiose patologie!

La febbre ci è amica, ma con saggezza e senza panico!

Nella stragrande maggioranza dei casi una elevazione moderata della temperatura ha effetti molto benefici e duraturi. Non mi riferisco ad una "iperpiressia" oltre i 40°C, ma alla comune febbre che insorge allo scopo di tenere sotto controllo virus e batteri e di promuovere, con l'aumento energetico a disposizione, una risposta immunitaria efficace e rapida, sotto forma di produzione di anticorpi e di attivazione dei linfociti-T, nelle varie forme atte a neutralizzare con vari meccanismi virus e batteri. La febbre cambia anche lo stato psichico in quanto muta il metabolismo ossidativo del cervello e la percezione del mondo dentro e fuori di noi. Purtroppo si parla poco e a sproposito della termoregolazione, meccanismo fondamentale degli organismi omeotermi ai quali l'uomo appartiene. L'elevazione della temperatura corporea, se si mantiene nei limiti accettabili (37-39°C), ha effetti benefici non solo sul corpo (immunizzazione), ma anche sulla psiche. Infatti lo "sfebbrato" di un tempo nel quale non esistevano antibiotici e antipiretici, si sentiva "rigenerato" e come rinato, in quanto l'uscita dalla malattia segnava anche un ritorno a nuova vita. Mi riferisco naturalmente a febbre prodotta da

agenti infettivi e non ad altre malattie gravi dove la febbre continua è invece un segnale minaccioso di alterazione centrale dovuta, per esempio, ad assorbimento di tossine batteriche dall'intestino, a infezioni croniche visibili od occulte dovute a una immunità alterata, o ad assorbimento di prodotti di necrosi dei tessuti (tumori). E' particolarmente importante ricordare che gli infanti ed i bambini hanno spesso una termoregolazione labile, capricciosa, dovuta a molti fattori ma anche e soprattutto al fatto che l'organismo in crescita ("febbri della crescita") non ha ancora stabilito una termoregolazione efficiente. Non ci si deve quindi spaventare dei "febbroni" dei bambini e ricorrere poi a nefasti e inutili antibiotici e massicce dosi di antipiretici, che producono enormi danni sui meccanismi della resistenza immunologica, che viene depressa solo per un temporaneo beneficio apparente. Quindi attenzione: la febbre spesso non ci è nemica, ma amica!

Mamme, pediatri e medici: Antibiotici sì, ma solo per emergenze infettive batteriche!

Personaggi come il modesto Fleming (penicillina) e l'esuberante Chain (streptomina) guarderebbero sbigottiti e inorriditi cosa hanno fatto degli "antibiotici", dal cui nome si deduce l'azione anti-biotica, quindi "anti-vita". Mi spiego: gli antibiotici agiscono bloccando la proliferazione dei batteri di qualsiasi genere, localizzazione e ceppo, agendo a livelli diversi della loro duplicazione. Ne esiste ora una miriade ma, sfortunatamente, una larga parte di loro è stata prodotta dall'uomo ed è quindi "chimica dell'uomo" e non della Natura. Sfortunatamente tutti gli antibiotici, a cui molti debbono la vita nelle infezioni batteriche acute o croniche, sono molto tossici e producono una violenta azione negativa (immunosoppressione) sulle difese immunitarie. Perché? Non avendo alcuna azione sui virus, ne facilitano la virulentazione e quindi facilitano e inducono le infezioni virali. Infatti gli antibiotici, oltre ovviamente bloccare le infezioni batteriche, distruggono l'importantissima flora intestinale (in particolare il bacterium coli) che, con numerosi meccanismi (produzione di vitamine e stimolazione della produzione delle cellule del sangue (midollo osseo), mantengono il delicato equilibrio del nostro tratto gastro-intestinale. Forse pochi sanno che proprio nell'intestino sono localizzate le più importanti "stazioni linfatiche" del corpo! Come sarebbe altrimenti possibile tenere sotto controllo i chilogrammi di batteri che ci colonizzano e con i quali coabitiamo? Esiste infatti la barriera linfatica intestinale (placche di Peyer e stazioni linfonodali mesenteriche) e soprattutto la straordinaria mucosa intestinale, fatta di strati di cellule, e qui viene il punto dimenticato (!) che proliferano a velocità vorticoso, pari a quella dei batteri delle cellule del midollo osseo. Gli antibiotici bloccano indiscriminatamente la proliferazione dei batteri, della flora intestinale, della mucosa intestinale e del midollo osseo, con risultati devastanti sulla fisiologia, in particolare nei bambini e nei giovani in crescita. I medici non lo fanno o lo hanno dimenticato. Questi trattamenti antibiotici indiscriminati e demenziali producono una straordinaria varietà di gravissime patologie croniche. Ma se ne parla solo a sproposito e senza spiegare le vere ragioni! Il culmine della follia antibiotica, quindi anti-vita, è l'applicazione di molti tipi di antibiotici creati dall'uomo ed estremamente tossici, alle malattie tumorali, con la pia intenzione di rallentare e di bloccare la proliferazione delle cellule tumorali! Il risultato non è l'arresto tumorale, ma la devastante e irrimediabile immunosoppressione che mantiene e perpetua, sia il tumore, che la spoliatura degli utilissimi ed indispensabili enterobatteri, e blocca la proliferazione delle cellule del sangue e distrugge la mucosa gastro-intestinale. In tal modo, come è facile osservare, emerge ogni tipo di virus, batteri e miceti che devastano l'organismo della vittima inconscia. Cominciamo ora a vedere i risultati della corsa agli anti-biotici "man-made", brevettati e imposti. Basti ricordare che la distruzione della mucosa intestinale prodotta dagli antibiotici crea e facilita la penetrazione nel circolo di proteine "indigeste" che generano le cosiddette intolleranze o allergie alimentari, in rapidissima crescita. Gli antibiotici vanno quindi usati solo nelle infezioni batteriche acute e per brevi periodi, come facevamo negli anni '40 e '50.

Tenetevi puliti solo con acqua e sapone!

Rifuggite dall'uso continuato di cosmetici, saponi di dubbia origine, lozioni, creme solari, emollienti, tonificanti, gel per capelli, e ogni tipo di prodotto cosmetico inutile propagandato dai fabbricanti e dai commercianti. Usare creme neutre solo in caso di estrema necessità. La pelle è un organo che possiede una protezione naturale e che viene alterata nelle sue difese rigenerative e immunitarie da un uso sconsiderato di prodotti chimici di ogni tipo. Per tutta la vostra igiene personale basta un pezzo di sapone di Marsiglia! Non proteggete eccessivamente la pelle dalle intemperie, dal caldo, dal freddo, dal contatto con la terra, con l'acqua. Il contatto diretto della pelle con l'ambiente esterno rafforza l'immunità. Questo vale particolarmente per i bambini ed i giovani. La pelle non va protetta ma, al contrario, va tenuta costantemente "a rischio" di graffi, abrasioni, piccole ferite. Tali "segnali" della pelle vengono recepiti dal cervello che provvede quindi a segnalare la rigenerazione al sistema ormonale e immunitario, così rafforzando la "sorveglianza immunologica" che ci protegge da infezioni virali e dal cancro.

Attenzione al vostro preziosissimo midollo osseo!

Il midollo osseo è un vero e proprio "continente inesplorato"! Se ne parla poco o solo quando da segni di stanchezza (anemie, leucopenie etc.). Le nostre ossa ospitano chilogrammi di midollo osseo, ed esso è composto da miliardi di miliardi di "nicchie", ognuna delle quali è un mondo a sé! Ogni nicchia controlla sé stessa con meccanismi proliferativi e inibitori, ed è collegata al sistema nervoso centrale. Infatti il midollo osseo, protetto dalle teche ossee, è riccamente innervato! Il midollo produce bilioni di cellule ogni ora, che

rinnovano costantemente la produzione di eritrociti, leucociti, piastrine ed altre, tutte fondamentali, come i precursori dei famosi linfociti-T che colonizzano il timo e sono l'essenza della resistenza contro batteri, virus e cancro. I traumi psichici, emotivi e il cosiddetto "stress" alterano profondamente la composizione e le funzioni del midollo osseo. Non parliamo degli antibiotici e dei farmaci! Attraverso l'interpretazione dei meccanismi di regolazione endogena del midollo osseo, sono arrivato con un lunghissimo percorso scientifico tutto illustrato dalle mie pubblicazioni, alla scoperta delle transferrine e del loro ruolo fondamentale nella regolazione e nel mantenimento dell'immunità. Pochissimi sanno che le tossine batteriche che vengono prodotte costantemente dalla massa batterica intestinale di B. Coli e che in quantità minima passano la barriera intestinale e finiscono perciò nel sangue, sono uno stimolo indispensabile per la funzione del midollo! Tale "collaborazione" tra il nostro corpo e gli ospiti intestinali, costituisce uno stimolo insostituibile per la funzione del midollo. Si comprende in tal modo come la sterilizzazione intestinale prodotta dagli antibiotici e da moltissimi farmaci alteri funzioni fisiologiche fondamentali!

Movimento sì, sempre. Lo sport a chi ci crede.

Lo sviluppo dell'uomo ha sempre previsto il movimento, il lavoro, il piacere di sentire un corpo armonico, ma mai lo sport. Lo sport è una invenzione umana e non ha alcuna controparte nel regno animale. Senza voler esprimere giudizi radicali o formule magiche, ritengo che lo sport abbia assunto connotati psico-patologici a sfondo sociale, e produca enormi danni al corpo e alla psiche. Infatti moltissime persone lo praticano come un dovere sociale e una costrizione e in un costante stato di stress. Ciò non va generalizzato e il mio criterio di valutazione non va certo applicato a tutti. Personalmente ritengo che una attività basata su orari, esercizi forzosi, palestre, attrezzature, allenamenti e così via, sia nociva a molti di coloro che la praticano. Sono convinto che, sempre con le dovute e rispettose eccezioni, noi abbiamo bisogno come "animale-uomo", di integrare il movimento nella vita quotidiana, che sia il passeggiare, la bicicletta, la corsetta senza fretta e senza orari, la nuotata nel mare, nel fiume o nel lago, qualsiasi gioco e "sport" al di fuori di obblighi, orari e possibilmente all'aria aperta. Ma anche una ginnastica in casa e per chi lo desidera in una palestra può essere utile, purché diventi una piacevole abitudine, senza orari e costrizioni e facente parte della vita quotidiana. Non credo comunque che lo sport competitivo possa mantenere e migliorare la salute, e tanto meno prolungare la vita.

<http://www.drpierpaoli.ch/index.php?node=297&lng=1&rif=bbf061a11f>