

Capitolo 2

Autointossicazione

L'autointossicazione è definita come l'avvelenamento dell'organismo, o di alcune sue parti, generato internamente dal materiale tossico.

Il brano che segue è apparso sul «World Iridology Fellowship Journal» a dicembre del 1974, in merito all'autointossicazione prodotta dalla putrefazione intestinale e sulla concomitante presenza nell'urina dell'*indacano*, un sottoprodotto della putrefazione:

«Dal dizionario medico Stedman – *Indacano*: sostanza di base del blu d'indaco, un glucoside sciroposo giallastro o incolore; oppure *indossilsolfato*, una sostanza che si trova nel sudore e, in quantità variabile, nelle urine.

Indacaturia: eccessiva presenza di indacano nelle urine, che deriva dall'indolo prodotto nell'intestino dalla putrefazione proteica e nelle trasformazioni putrefattive che avvengono altrove (indacano = indossile di potassio solfato). Di solito è presente nelle coliche da calcoli alla cistifellea, nell'ipercloridria, nella ricorrente infiammazione all'appendice, nelle malattie da consunzione, nelle peritoniti e nell'ascesso. In alcuni casi è costante.

Gli enzimi interni e quelli prodotti dai microrganismi nell'intestino, demoliscono alcuni dei polisaccaridi indigesti, le proteine e altri composti complessi. Tramite analisi è stato osservato che i residui finali dei carboidrati sono solitamente innocui, mentre molti di quelli provenienti dalla decomposizione delle proteine sono tossici. Quest'ultima affermazione ha fatto crescere l'ipotesi secondo cui quando la loro percentuale di produzione e assorbimento aumenta sopra la norma, come nella costipazione, si instaura una condizione di autointossicazione che è caratterizzata da malessere, mal di testa, irritabilità, e altri sintomi.

Va ricordato che l'assenza di tracce di indacano può confermare o anche escludere le putrefazioni in atto. In caso di responso negativo, un singolo controllo può non essere attendibile. L'esperienza ha evidenziato che il ritorno a un efficiente processo di eliminazione potrebbe aumentare l'escrezione di indacano e confermare la presenza di sostanze in putrefazione».

Oltre ai processi interni che portano all'autointossicazione, ci sono numerose tossine ambientali a cui le persone sono esposte.

Benché non sia questo il contesto per elencarle in modo esauriente, il presente capitolo non sarà completo senza un chiaro avvertimento dei pericoli che incorriamo a causa dei sottoprodotti altamente contaminanti che assediano questa nostra economia post-industriale e l'ambiente, specialmente nelle aree urbane del Paese.

Tossine dall'ambiente

Metalli pesanti

Sebbene negli ultimi cinquant'anni è stata effettuata un'ampia ed efficace eliminazione di piombo, mercurio e arsenico dai cicli produttivi, ancor oggi ci imbatiamo con queste sostanze tossiche. Il cadmio, che ci giunge dal fumo delle sigarette, dalle batterie, dalle tubazioni dell'acqua calda e dagli impianti di zincatura è ancora molto diffuso e pericoloso, quanto il piombo. Non so pensare a un metallo che non sia tossico ad alti livelli di esposizione, ma il problema con i metalli pesanti è che non sono escreti adeguatamente nell'urina e, anche se in traccia, possono danneggiare la salute. Il dottor Henry A. Schroeder ha fatto notare che «ci sono migliaia di esempi di esposizione dei lavoratori alla tossicità dei metalli e alle loro polveri». La tossicità di nichel, selenio e cromo è ben documentata, tuttavia questi tre metalli in dosi omeopatiche sono nutrienti essenziali. Ritardo mentale, cancro, malattie polmonari, disturbi nervosi, problemi alla pelle, danno gastrointestinale e insufficienza renale sono alcune delle condizioni che l'avvelenamento da metalli può produrre.

Tossine industriali

Benzene, coloranti, bifenili policlorurati, diossido di zolfo, diossido di azoto, asbesto, idrossido di sodio, percloroetilene, cloruro di metilene, tricloroetilene e migliaia di altre tossine industriali sono presenti nel

nostro ambiente. Provengono dal fumo, dai gas di scarico dei macchinari, da potenti prodotti chimici usati nei processi industriali, dai sottoprodotti scaricati dalle industrie, dalla combustione di carbone, benzina, gasolio, e da altre fonti; danno luogo a cancro, difetti alla nascita, malattie polmonari, problemi di reni e di cuore e altro ancora. Siamo esposti alle tossine industriali soprattutto tramite l'aria e l'acqua. I minatori che estraggono il carbone, per esempio, sviluppano la malattia del polmone nero (antracosi) a causa della polvere che respirano di questo minerale.

Acqua potabile

Per molti anni la maggior parte di noi ha creduto che la clorazione avrebbe dovuto preservare libera da germi e da amebe la nostra acqua potabile, ma da oltre trent'anni gli analisti hanno evidenziato che nel trattamento delle acque pubbliche il cloro può combinarsi con materiali organici e produrre *clorammine*, che provocano il cancro. Si sostiene che un aumento del 20-40% di questa malattia al colon-retto è da collegare alla loro presenza. A tutt'oggi, migliaia di acquedotti pubblici non soddisfano i livelli di purezza stabiliti dal governo federale. L'*Escherichia coli*, un batterio molto comune dove ci sono animali, è un frequente contaminante dei pozzi. L'acqua di superficie è spesso inquinata dalle acque di scolo, da perdite di sostanze chimiche industriali, da piogge acide e da scarti organici. L'acqua sotterranea si contamina con l'arsenico, i nitrati, i fosfati, l'etere e le sostanze radioattive. Per

uso personale, utilizzo acqua trattata con l'osmosi inversa, anche se quella del mio pozzo è ancora pura.

Fumo di tabacco

Un rapporto governativo che ho letto, spiega che nel tabacco ci sono più di quattromila sostanze chimiche. Dodici di queste sono riconosciute cancerogene. Fra quelle contenute nelle sigarette, vanno incluse: nicotina, metanolo, cadmio, acetaldeide, piombo, arsenico, formaldeide, idrazina, polonio, benzopirene, monossido di carbonio e altre ancora. Il fumo è la causa primaria di bronchiti e di molti tipi di cancro. Negli ultimi anni le compagnie produttrici di sigarette sono state ritenute giuridicamente responsabili dei disturbi provocati dal fumo e ai loro clienti hanno dovuto sborsare indennizzi da miliardi di dollari. Sono convinto che finalmente il consumo di sigarette sia in fase calante.

Inquinamento atmosferico

Mi è stato riferito che anche gli antichi Romani, in alcune occasioni, si lamentavano dell'aria densa di fumo irritante. Ma se siete stati a Los Angeles quando l'aria era così marrone da vedere a malapena gli edifici dall'altra parte della strada, sono certo che la vostra esperienza è stata molto più pericolosa di quella degli antichi Romani. Negli Stati Uniti l'inquinamento attuale varia da area ad area. Nelle zone urbane è generato dagli scarichi delle automobili, da inquinanti industriali, materiale particolato (come polveri sottili e pollini), gas, fuliggini, fumo e piogge acide. Quando

queste cadono nei laghi e nei ruscelli, si trasformano in acido solforico e acido nitroso o nitrico, mortali per pesci, rane e altre creature acquatiche. Fra i gas inquinanti sono da includere il monossido di carbonio, l'ozono, gli ossidi di azoto, il diossido di zolfo e certi componenti organici volatili. Nel particolato sono presenti spore di piante, particelle di polvere e sabbia, fumo e fuliggine da combustione. I dati sugli inquinanti industriali sono stati tenuti nascosti, ma occorre comprendere che anche all'interno delle abitazioni possono essere pericolosi per la salute. Le attrezzature da ufficio come le macchine da scrivere, copiatrici, computer, macchine per fax, stampanti e altre fonti, come sostanze per la pulizia, tappeti, o sedie imbottite, possono emettere una varietà di odori e gas chimici in grado di fare ammalare le persone.

Tossine dagli alimenti

Le tossine appena descritte, e sommate a quelle che produce il nostro organismo, ci fanno intuire che il rischio per la salute per molti di noi, ora è molto più alto di quanto lo era un centinaio di anni fa. Ciò significa che è di importanza vitale imparare a conservare i nostri corpi forti e disintossicati. Dobbiamo prestare un'attenzione particolare ad alimentarci con i cibi più adatti e a conservare in buone condizioni i nostri organi di eliminazione.

Prendete ad esempio una persona qualunque, che sta camminando ora per strada..., è possibile che sia in procinto di ammalarsi. È come l'uomo che cadde da

una finestra dal ventesimo piano. Dopo averne superate un paio durante il volo, osservò: «Bene, fin qui tutto bene!». Lo stesso succede a coloro che conducono una vita dissennata, anche nell'alimentazione, esponendosi al rischio di tossiemia. Al momento possono sentirsi "in buone condizioni", ma quanto durerà?

Sfortunatamente, molti di loro non si rendono conto di ciò che stanno facendo. Continuano a consumare bevande alcoliche o che contengono sostanze tossiche, fumano tabacco, si rimpinzano di cibi difficili da digerire, come il pane bianco, o che contengono zucchero bianco. Non conoscono gli effetti che provocano gli alimenti spazzatura, il fumo e le bevande abituali. Non sanno, ad esempio, che una dieta carente di cibi naturali e freschi darà luogo a una carenza di enzimi e a un corrispondente aumento di lavoro per le ghiandole che li devono produrre.

Un alimento come la papaia ad esempio, ha una quantità considerevole di enzimi. Utilizzandola insieme ad altri cibi che li contengono, possiamo evitare di sovraccaricare il pancreas. Questa ghiandola produce i succhi gastrici necessari alla digestione. Produce inoltre l'insulina per il controllo degli zuccheri nel sangue. L'insufficiente ingestione di alimenti naturali e un eccesso di altri cibi che richiedono abbondanti secrezioni pancreatiche, come il pane bianco e lo zucchero, impongono un superlavoro del pancreas, invalidandolo o rendendolo scarsamente efficiente nel produrre i succhi necessari. La carenza di enzimi è ritenuta una delle cause di malattie degenerative.

La maggior parte delle persone conosce gli effetti del tabacco sull'organismo. Dal 1964, con il *Surgeon general's report on smoking and health* [Rapporto di chirurgia generale su fumo e salute; *N.d.T.*], molti americani hanno appreso della relazione tra il fumo di sigarette e il cancro. Come ha rimarcato il dottor Melchior T. Dikkers nel suo libro *Unintentional suicide* [Suicidio involontario; *N.d.T.*], la nicotina e le sostanze chimiche del tabacco provocano l'infiammazione cronica delle membrane mucose e, di conseguenza, le rendono più permeabili ai gas tossici presenti nell'aria. Questo è un fattore scatenante del processo cancerogeno.

La gente ora sa che l'alcol distrugge dei nutrienti importanti e genera deficienze vitaminiche e squilibri di minerali. In modo particolare si instaura una carenza di vitamina B₁ (tiamina) e di acido nicotinico (niacina). Inoltre, le autopsie rivelano che negli alcolisti il cervello si disidrata e si danneggiano le sue funzioni. L'alcol rallenta i riflessi, la percezione, il giudizio e la parola. Ne soffre la vista e si riduce notevolmente la coordinazione dei muscoli.

Autointossicazione significa avvelenare se stessi... ovvero, un lento suicidio. Quando ciò avviene per ignoranza, il suicidio è involontario. È invece ritenuto intenzionale se si persevera ostinatamente allo stesso modo. La vita può e dovrebbe essere piacevole e meravigliosa.

✓ ALFALFA

Uno dei migliori integratori naturali che reputo di aiuto per invertire una attività intestinale rallentata a causa di un indebolimento cronico e da un insufficiente tono muscolare, consiste nelle pastiglie di alfalfa. Esse sono un rimedio veramente efficace contro questo disturbo. Gli integratori e gli alimenti ricchi in fibra (come lo sono l'alfalfa, la crusca di avena, di grano, di riso e i legumi) forniscono ai tessuti indeboliti qualcosa da spingere, e ciò rinforza la muscolatura delle pareti intestinali. La clorofilla presente nelle pastiglie di alfalfa aiuta a nutrire i batteri amici, elimina gli sgradevoli odori e alimenta la flora intestinale benefica, inclusi i batteri amici acidophilus. Io raccomando di assumere quattro pastiglie di alfalfa ad ogni pasto. Spezzatele prima di inghiottirle. Assumetele ai pasti, durante gli spuntini, o come preferite.

Lassativi

Come regola, non credo nell'innocuità dei lassativi. Di solito sono per natura irritanti, l'organismo vuole sbarazzarsene e a questo scopo incrementa la sua azione peristaltica per eliminare il materiale stagnante. Ci sono momenti in cui un lassativo può essere utilizzato vantaggiosamente, ma solo per risolvere situazioni occasionali. Se si diventa dipendenti, l'intestino perderà il suo tono, aumenterà la vulnerabilità alle putrefazioni, ai parassiti, e subirà danni dalle tossine.