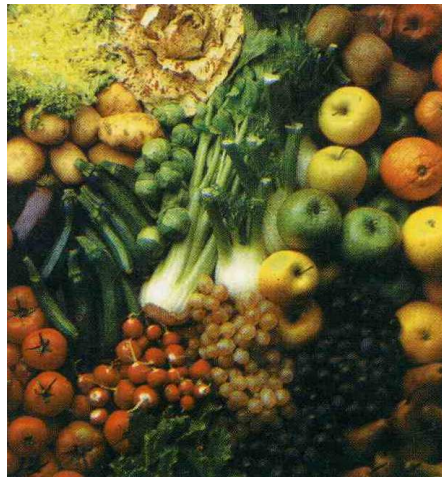


LA SALUTE CON L'IGIENE NATURALE

Dr. KRISTINE NOLFI

Il Miracolo degli Alimenti Vivi



Frutta e verdura crude, fattori di salute e di rigenerazione nel cancro, tumori, leucemia, diabete, sterilità, disturbi cardiovascolari, malattie nervose, gravidanza e maternità, nella vita del bambino, dell'adulto e del vecchio.

La **Dr. Kristine Nolfi** si laureò in Medicina nel 1907; dopo esercitò per 12 anni in diversi ospedali danesi compresi l'Ospedale Comunale di Copenaghen (reparti di Chirurgia, Medicina, Dermatologia e Psichiatria), l'Ospedale Statale di Copenaghen (reparti di Pediatria, Oftalmologia e Psichiatria) e in vari ospedali per bambini. Dal 1919 al 1945 esercitò privatamente a Copenaghen come specialista dei bambini. Dal 1945 al 1958 esercitò a Humlegaarden.

L'esperienza della Dott.ssa Kristine Nolfi è molto istruttiva. Malgrado seguisse una dieta vegetariana da diversi anni, si ammalò di cancro al seno. **Riuscì a guarire in sei mesi con una dieta crudista!** Dopo due anni ricominciò a mangiare cibi cotti e il suo male si manifestò nuovamente. Guarì definitivamente seguendo la dieta crudista. Con questa stessa dieta che la guarì, curò molti malati con risultati sorprendenti.

La dieta crudista è un regime alla portata di tutti che ci può aiutare a conservare e riacquistare una buona salute.

Nota introduttiva

Questa nuova edizione italiana delle opere della dottoressa naturista danese Kristine Nolfi comprende, oltre a «Le mie esperienze con gli alimenti vivi», già pubblicato da Michele Manca nel 1972, un altro saggio inedito: «Il trattamento del cancro con gli alimenti crudi».

Per questa edizione abbiamo utilizzato una recente edizione statunitense a cura di una casa editrice igienista texana, *Health Excellence Systems*, il che mostra che questi testi della Dr. Nolfi convergono con la teoria e la pratica igieniste. Peccato che in quest'edizione americana siano stati tolti tutti i brani riguardanti l'aglio, il latte fresco, le patate crude e il clistere. I testi sono così «migliorati», ma risultano deformati. Gli editori statunitensi avrebbero dovuto pubblicare i testi integrali, e dopo esprimere il loro dissenso su alcuni punti. Censurare i testi altrui è una pratica rackettistica. Per questo ripubblichiamo integralmente «Le mie esperienze con gli alimenti vivi», pur esprimendo qualche divergenza su alcune teorie e pratiche della Dr. Nolfi.

In breve, l'aglio crudo non è un alimento adatto alla nostra specie, contenendo almeno una sostanza nociva (l'olio di mostarda). Quindi crudo esso è nocivo, ed è più accettabile se è cotto un po', sì che le sostanze nocive si volatilizzino. Quanto al suo uso «terapeutico», esso è negato dagli igienisti, per i quali i sintomi della malattia sono già l'opera di ripristino della salute da parte dell'organismo stesso, opera che non dev'essere intralciata, ma proseguita intelligentemente. Quanto al latte, esso è adatto ai piccoli delle specie mammifere, e per gli adulti mammiferi non è conveniente. Anche le patate crude non sono ben assimilabili dagli umani, più accettabile una loro semi-cottura con poca acqua. Quanto all'uso del clistere all'inizio della cura, esso diventa inutile facendo un periodo di preparazione alimentare prima di iniziare la dieta crudista al 100%.

Questi testi della dottoressa Nolfi sono comunque di un'importanza grandissima, anche perché sostenuti da riscontri concreti. Gli alimenti che gli uomini e le donne devono mangiare devono essere vivi, cioè vitali, allo stato naturale, crudo, non degradati dalla cottura. Inoltre essi devono essere adatti alla nostra

specie. Ora, come scrive Fry, «poiché gli uomini e le donne sono biologicamente frugivori, una dieta composta prevalentemente di frutta fresca matura con un po' di verdure, semi e noci freschi e crudi ci servono nel modo migliore». Gli effetti di una dieta vegetale crudista al 100% sull'organismo di un uomo o di una donna sono eccellenti, perché essa fornisce in gran quantità gli elementi essenziali per la nostra fisiologia (vitamine, enzimi, sali minerali, oltre che gli zuccheri). Inoltre l'organismo consuma poca energia per digerirli e assimilarli (ad eccezione delle noci e dei semi, ricchi di protidi e di grassi e che alcuni igienisti non ritengono essere alimenti adatti alla nostra specie). Così la dinamica vitale di un crudista può svolgersi normalmente, regolarmente, naturalmente, cioè a un alto livello di salute.

D'altro lato, come nota ancora Fry «il cibo è solo uno dei molti elementi essenziali alla vita». Ce ne sono numerosi altri, come: l'aria pura, il pensiero corretto, i rapporti affettivi amorevoli, il riposo, etc. Non sono del resto gli alimenti che guariscono l'organismo, ma essi favoriscono l'organismo nella sua autoguarigione, sia fornendo elementi essenziali come le vitamine e gli enzimi, sia, poiché la loro assimilazione richiede poca energia, lasciando che la gran parte dell'energia vitale dell'organismo sia rivolta all'eliminazione dell'eccesso tossiemico.

Il crudismo viene visto dagli igienisti come un ideale. Per lo più vi si accede dopo un periodo di dieta naturale igienista meno rigorosa. Fra l'altro numerose verdure sono difficilmente mangiabili crude, in una quantità adeguata; per esempio i carciofi, i cavolfiori, gli zucchini, così come tuberi come le patate. È allora accettabile una loro breve semi-cottura in poca acqua.

La dottoressa Nolfi considerava la crudoterapia superiore al digiuno. In questo convergeva con Johanna Brandt, naturista sudafricana che creò la «cura dell'uva», almeno per quanto riguarda le malattie croniche, tra cui il cancro (quando non sia giunto alla fase irreversibile). Ci sono in effetti diversi casi in cui il digiuno non è adatto. Per esempio, nei soggetti di una magrezza scheletrica o quando le riserve non sono sufficienti.

Per avere l'eliminazione, è necessaria infatti la presenza di alcune riserve essenziali, innanzitutto le vitamine, gli enzimi e i sali minerali. Sono queste sostanze che veicolano fuori dalla cellula (è questa la vera eliminazione, non la successiva evacuazione attraverso gli organi emuntori) le sostanze cataboliche divenute tossiche per l'organismo. Il digiuno è la via di ristabilimento più rapida, se esistono queste riserve vitali. Ma, dopo 10-20 giorni di digiuno idrico, queste riserve in genere sono esaurite, e digiunare ulteriormente è inutile, poiché non avviene l'eliminazione tossiemica cellulare. Ma se a questo punto si instaura un «semi-digiuno», come lo chiama Mosséri, in pratica **una dieta crudista molto sobria, composta da qualche mela (400-800 grammi) da mezzogiorno al pomeriggio,**



e da qualche crudità (500 grammi) alla sera, con molta acqua da bere da mezzanotte a mezzogiorno, l'eliminazione ha un rilancio spettacolare, riuscendo a giungere fino in fondo.

Faccio infine notare che, mentre per la Brandt la cura dell'uva doveva durare solo qualche settimana, per poi tornare a un regime naturale meno rigoroso, per la Nolfi il regime crudista al 100% era per sempre, specie per coloro che erano stati malati di cancro (o meglio, di forme preliminari di esso, perché il vero cancro è una malattia ormai irreversibile), che solo così potevano evitare il risveglio della dinamica cancerosa.

Gennaio 1994

Flaviano Pizzi



Il trattamento del cancro con gli alimenti crudi

Prima di comprendere la reale importanza degli alimenti vegetali crudi la mia opinione era esattamente quella degli altri medici: trattare i sintomi della malattia senza pensare di prevenirla. In futuro, il dovere della professione medica dovrebbe essere quello di trovare un mezzo di prevenzione migliore rispetto a quelli utilizzati attualmente, anziché tentare di curare in seguito la malattia.

Essendo ammalata seriamente, io stessa in qualità di medico, ho scelto di consumare esclusivamente cibo crudo vegetale. Infatti ero stata colpita da un cancro al seno. La malattia, naturalmente, fu preceduta da inadatta alimentazione e da abitudini malsane durante i dodici anni di tirocinio ospedaliero. In quel periodo **soffrivo sempre di cattiva digestione e catarro allo stomaco**; disturbi che sono comuni e diffusi tra il personale ospedaliero. Da allora, non vi è stato nessun cambiamento nella dieta ospedaliera in Danimarca. In una circostanza stavo quasi morendo a causa di una emorragia dovuta allo sviluppo di un'ulcera gastrica.

Questa esperienza mi suggerì di abbandonare la carne ed il pesce, e divenni vegetariana. In seguito iniziai a consumare una grande quantità di cibo vegetale crudo. In tal modo, la mia digestione divenne regolare e non tardai a sentirmi meglio, tuttavia non completamente.

Nell'inverno tra il 1940 e il 1941, **mi sentivo stranamente stanca e rigida**, ma senza riuscire ad individuare in questo una malattia specifica. In quel periodo non ero in grado di comprendere che cosa fosse ciò che in me non funzionava. Più tardi, nel corso della primavera, notai **un piccolo nodulo** nella mia mammella destra.

0.1 Scoperta del mio cancro

Stressata com'ero, non prestai attenzione a questo fatto per cinque settimane. In seguito osservai che il nodulo aveva raggiunto la dimensione di un uovo di gallina. Esso era cresciuto tra la pelle, una caratteristica esclusiva dello sviluppo del cancro.

In qualità di medico, troppi erano gli insuccessi a cui avevo assistito per sottopormi al trattamento tumorale generalmente impiegato.

Consultai così il mio buon amico Dott. M. Hindhede, che mi dissuase dal sottopormi ad un esame microscopico. Mi avrebbero inciso con una conseguente fuoriuscita di sangue e il cancro si sarebbe diffuso, e quindi vi rinunciai. Infine mi sembrò naturale seguire una dieta crudista al 100%. Andai così in cerca della natura, e vissi per un certo periodo su una piccola isola nel Kattegat; praticavo **dalle 4 alle 5 ore al giorno dei bagni di sole, dormivo in una tenda nutrendomi esclusivamente attraverso una dieta costituita da alimenti vegetali crudi.**

In seguito introdussi questa pratica alimentare nella casa di cura di «Humblegaarden» .

0.2 Miglioramento realizzato dopo due mesi

Ero ancora stanca, e questa condizione fisica durò per due mesi e durante quel periodo il nodulo nel seno non diminuì, ma restò tale e quale. Il miglioramento avvenne in seguito. **Il nodulo diminuì, ripresi le forze perdute; apparentemente ci fu una guarigione ed io mi sentivo bene** come non lo ero più stata da molti anni. Dopo aver sperimentato questa buona condizione di salute per circa un anno, cercai di effettuare un cambiamento (consigliata dal Dott. Hindhede) ritornando ad una dieta vegetariana che comprendeva solo il 50% di alimenti vegetali crudi.

0.3 Il mio cancro riappare con il cibo cotto

Le cose non andavano bene. Dopo tre, quattro mesi circa, iniziai ad avvertire un dolore lancinante al seno, nel tessuto infiammato dove il cancro aveva originariamente aderito alla pelle. Il dolore aumentò molto durante le settimane successive, ed allora compresi che il cancro aveva ripreso a svilupparsi.



0.4 Il cancro nuovamente sotto controllo con la dieta crudista

Ho ripreso così ad alimentarmi con cibo crudo e genuino, e in tal modo il dolore è diminuito rapidamente e la stanchezza si è mostrata meno pronunciata. Essendo un medico compresi che avrei dovuto utilizzare la mia esperienza aiutando altri malati. **Così preparai casa mia in modo tale da poter ospitare circa 4 o 5 pazienti per l'estate successiva.**

L'alimentazione utilizzata era al 100% di vegetali crudi come dieta base, e in questo senso tutto proseguì molto bene, tuttavia il progetto non si dimostrava soddisfacente con così pochi pazienti. Compresi allora che questa causa sarebbe stata patrocinata in condizioni diverse e più ampie se fossero state date delle prove.

Su mia iniziativa si formò così un gruppo di persone che rilevò l'acquisto della proprietà di «Humlegaarden». Essendo molto adatta allo scopo fu trasformata in una casa di cura della quale divenni il primario. **All'interno della casa di cura, sia i pazienti che il personale si alimentano solo con cibo vegetale crudo.** La fondazione della casa di cura risale a 6 anni fa.

0.5 Perché gli alimenti crudi sono benefici

Qual è la ragione per cui la dieta vegetale crudista al 100% esercita un effetto benefico sugli individui civili? In primo luogo perché **il cibo, così come viene offerto dalla natura, risulta essere vitale.** Tutti sappiamo quanto la vita sulla terra dipenda dal sole. Senza la presenza del sole la terra sarebbe completamente priva di vita, scura e gelata.

Perciò la forza vitale s'identifica con l'energia solare. Secondo il Dr. Hesse-link, solo le piante, con le loro foglie verdi, sono in grado di catturare la luce del sole, e trasformarla sotto forma di radici e semi, tuberi e frutta. Noi esseri umani e animali, con i nostri organismi non siamo in grado di utilizzarla sufficientemente. Infatti sia gli uomini che gli animali, utilizzano le piante come intermediari tra il sole e se stessi. Una dieta vegetale crudista di cibi freschi rappresenta il nutrimento della luce del sole!

Il Dr. Bircher Benner di Zurigo lo ha capito molto tempo fa. Il Dott. Hesse-link, olandese, pensa che siano gli atomi i trasportatori dell'energia solare.



0.6 **Cibo crudo: il più elevato valore nutrizionale**

Il cibo vegetale crudo e fresco, possiede un elevato valore nutritivo che può essere migliorato. Qualunque altra cosa come **il calore, l'essiccamento, la conservazione, la fermentazione, riducono e distruggono il suo valore**. Le verdure bollite non fanno di niente, cosicché bisogna fare qualcosa per renderle più appetibili. Mescoliamo cibi differenti, aggiungiamo sale, zucchero, spezie, burro. Togliamo il germe e la pula dal grano per fare la farina che poi viene cotta. Mondiamo il riso, raffiniamo lo zucchero, togliamo la buccia, i semi ed il torsolo delle mele e delle pere, peliamo le patate e le carote.

La carne, il pesce, le uova e il formaggio ci forniscono un'enorme eccedenza di proteine animali. Otteniamo bevande dal caffè, dal cacao e dal tè, che contengono veleni stimolanti.

0.7 **L'uso dei farmaci è largamente diffuso**

Usiamo l'uva per fare il vino e il brandy (veleni intossicanti), che inizialmente stimolano la corteccia grigia del cervello, ed in seguito la paralizzano. Conserviamo il cibo con prodotti chimici come l'acido benzoico, salicilico, nitrico, borico e solforoso in modo tale che si possa mantenere mostrando sempre un bell'aspetto. Inoltre prendiamo calmanti, sedativi, lassativi (potenti veleni chimici) che sono estranei all'organismo.

Tra i farmaci di cui si fa grande abuso, le pillole per il mal di testa, i lassativi e i sedativi sono i predominanti.

In un piccolo paese come la Danimarca, le statistiche sull'uso delle medicine indicano le seguenti cifre: 105 tonnellate di uso annuale di farmaci contro il mal di testa; 15 tonnellate per i lassativi; 9 tonnellate per i sedativi.

0.8 **Cibo crudo: il modo migliore per vincere l'uso del tabacco**

Anche la nicotina è un disastroso stimolante, un veleno ancora più forte dell'alcool. Essa causa la sclerosi nel cuore e produce e diminuisce l'irrorazione sanguigna della muscolatura cardiaca. Il cuore diventa flaccido invece di essere un muscolo resistente. Molti uomini d'affari alla soglia dei cinquant'anni perdono



la vita a causa di attacchi al cuore per avvelenamento da nicotina. Anche in questo caso ho sperimentato che **i pazienti che vengono alimentati con una dieta crudista perdono gradualmente la voglia di fumare.**

Per analogia, anche il terreno coltivato in maniera errata quando è fertilizzato eccessivamente e troppo uniformemente con concimi chimici. Possiamo correre così il rischio che il terreno si ammali come l'uomo (troppo acido, troppo nutrito) e che fornisca vegetali che non sono adatti all'alimentazione umana.

0.9 Gli alimenti crudi sono facili da digerire

Il cibo crudo è da me definito «vivo», in contrasto con quel cibo che viene normalmente cotto e che io considero morto.

Ci si dovrebbe accertare che il cibo non contenga sostanze chimiche, cosicché le scorie non siano trattenute troppo a lungo nell'intestino e che non vadano quindi in putrefazione. Il miglior cibo è perciò interamente naturale, ossia quello che non è stato denaturato in nessun modo. Inoltre è indispensabile considerare che il cibo vivo è molto più facile da digerire. Esso stesso si adopera a facilitare il processo digestivo, così come il bambino che nasce coopera con la madre nel parto.

I vegetali crudi sono digeriti nello stomaco e nell'intestino in un'ora; quelli bolliti impiegano quasi tre ore lasciando in deposito molte tossine e rifiuti. Essi formano sangue impuro e avvelenato ed indeboliscono gradualmente gli organi, mentre il cibo crudo, ossia il cibo «vivo», nutrimento della luce solare, dissolve ed elimina questi veleni. Il cibo crudo è facile da digerire, protegge e fortifica l'organismo sotto ogni aspetto a causa dei suoi elevati contenuti vitali, basici e vitaminici che si combinano bene tra loro. Chiunque può comprendere che l'attuale sistema nutritivo è altamente distruttivo ed è la più comune e seria causa di malattie fisiche e psichiche che producono una degenerazione della specie umana. Dobbiamo quindi cercare un miglior nutrimento e migliori abitudini di vita se desideriamo vivere meglio il presente ed il futuro. Non possiamo permetterci di cercare un compromesso tra la vita e la salute. Dobbiamo seguire la sola vera strada, cioè una dieta composta al 100 per 100 di frutta e verdura cruda.

Consideriamo per un momento quanto ciò influenzi le nostre diverse malattie. Nei casi singoli dipenderà sempre sia dalla costituzione ereditaria, dall'età, oppure da quanto la costituzione sia stata avvelenata, indebolita, e danneggiata in passato a causa di una precedente inappropriata alimentazione e abitudini sbagliate.

Ma in linea di massima si può dire che nonostante l'organismo sia in grado



di lavorare e capace di utilizzare esclusivamente una dieta crudista, quest'ultima eserciterà un effetto curativo su quasi tutte le malattie, sia su quelle acquisite durante la nostra vita che su quelle determinate da predisposizioni ereditarie.

0.10 L'umanità si trova attualmente in uno stato degenerativo

Perfino i bambini non ancora nati possono essere danneggiati in vari modi. L'embrione indebolito può essere soggetto a malattie sia fisiche che psichiche. Il bambino può essere danneggiato da un'errata alimentazione della madre, poiché è nutrito direttamente dal suo sangue impuro. Da ciò possono emergere malattie nel bambino. Dopo la nascita le sue condizioni si aggravano principalmente perché il latte della madre non è buono, sia qualitativamente che quantitativamente. In tutto il mondo civile i bambini nascono più o meno deboli, e chi può prevederne le future conseguenze? Per questo, tanto prima ci orientiamo verso il cibo crudo, quanto prima ne vedremo gli effetti. I bambini vengono assistiti dalla natura, gli individui più anziani sono piuttosto contrari alla natura. **Quando una madre si alimenta con cibi crudi la sua secrezione latte aumenta immediatamente, il bambino rifiorisce, la sua vitalità aumenta e la madre può iniziare presto ad offrire al neonato piccole porzioni di frutta e verdura finemente tagliata, tuttavia non mescolata ma sempre separata.** Sembra quasi incredibile come nel bambino possa avvenire un cambiamento così rapido, dandogli solamente il latte materno a sazietà ed in seguito frutta e verdura.

0.11 La dieta crudista ci rende più umani

Ho sperimentato spesso come una grande famiglia composta di fratelli e sorelle, che vivano esclusivamente di vegetali crudi, diventi sana e felice, piena di vita in pochi mesi, talmente è ottimo l'effetto di una dieta esclusivamente crudista nell'infanzia. Gli effetti non appaiono così presto negli adulti, ma è cosa certa che i vegetali porteranno buoni risultati a questi ultimi anche psicologicamente.

Tale dieta porta equanimità, armonia, gentilezza e simpatia. Ma che cosa si può dire delle persone anziane molto malate, che hanno intrapreso questa dieta troppo tardi?



0.12 La dieta crudista aiuta tutti

Esse devono essere pazienti, molto interessate e all'inizio devono essere capaci di riposare molto. I primi giorni possono essere difficili finché esse non si abituano a questo differente metodo di vita e di alimentazione. Ma presto si sentiranno meglio, **gli intestini funzioneranno regolarmente (due o tre volte al giorno)** e questo risulta essere un grande incoraggiamento per molti.

Il cibo crudo esercita un effetto eccellente su tutte le forme di reumatismi e di artrite reumatica, se queste malattie non sono troppo avanzate. Si è visto anche un buon effetto sulle malattie come la gotta; aiuta la psoriasi, l'emicrania, la formazione di calcoli nella vescica biliare e urinaria. Quasi tutte le malattie della pelle vengono guarite, e in molti casi anche rapidamente. Inoltre arresta la perdita dei capelli e la formazione della forfora. **Tutte le infezioni vengono guarite o migliorano.** Le donne che si nutrono con una dieta crudista durante la gravidanza si sentono bene, il parto avviene rapidamente e senza alcun dolore, e il bambino risulta magro e sano e coopera meglio durante il parto. Il cibo crudo produce latte abbondante e sano durante il primo anno se la madre continua la dieta. Il cancro è una patologia allo stadio terminale. In questo caso **una dieta di vegetali crudi al 100% può essere utile per alleviare il dolore e prolungare un po' di più la vita,** poiché essa si adatta bene al paziente. In molti casi, quando il cancro è trattato in tempo può essere anche controllato e perfino per molti anni. Io stessa ne sono un esempio vivente. Ma in questo caso il cancro non deve essere situato in organi vitali come i polmoni, il fegato, lo stomaco; il trattamento con il cibo crudo deve incominciare non appena il cancro viene scoperto, ed è **assolutamente necessario che sia crudo al 100%.** Desidero ora raccontare un po' il mio caso dal 1942 fino a quest'anno. Fino al 1946 continuai esclusivamente la dieta crudista, il cancro al seno non dava fastidio e la mia salute generale era buona.

0.13 La frutta secca è inferiore alla frutta fresca

Nella primavera del 1946 abbiamo preso della frutta secca dalla Svezia (uva, datteri, prugne e fichi) e si pensava che sarebbe stato utile consumarla, ma in realtà non lo fu. Questi frutti erano stati trattati con veleni chimici per esser conservati e resi più attraenti. Avendoli consumati per tre o quattro mesi, improvvisamente ebbi dei violenti dolori nel tessuto cicatrizzato del seno, e ad un esame più attento trovai un piccolo nodulo alla mammella destra nello stesso posto di prima. Ancora una volta tornai al cibo fresco e crudo, ed il nodulo scomparve. La cosa più pericolosa per me, comunque, fu l'esame microscopico che era stato sconsigliato dal



Dr. Hindhede. Ho dovuto farlo perché molti dottori pensavano che non avessi mai sofferto di cancro. È stato fatto al Centro Radium di Copenaghen nel gennaio del 1948. L'esame microscopico risultò positivo; vi erano delle cellule tumorali nel tessuto cicatrizzato della pelle della mammella destra, ma era una forma benigna chiamata *scirro*. **La forma originaria, che era maligna, con l'influenza del cibo crudo si era trasformata in una forma benigna di cancro che non dava alcun fastidio.** Tuttavia questa interferenza era sul punto di risvegliare talmente il cancro che mi spaventò molto. Per la prima volta si erano sviluppate delle metastasi (due piccoli noduli) nell'ascella, e ci vollero circa 6 mesi di dieta esclusivamente crudista per ridurle di nuovo. Ma questa volta andò bene. Sin da allora sono stata in eccellenti condizioni.

Per tutta la scorsa estate mi sono alzata all'alba e lavoravo parecchie ore al giorno nel mio giardino. Questo è stato per me più salutare che stare in un luogo chiuso lavorando come medico. Non solo avevo i pazienti a «Humlegaarden», ma anche una fitta corrispondenza. Questo era più di quello che potevo fare.

0.14 L'agricoltura biologica è necessaria

Il 1° gennaio 1949 cessai la professione medica e mi rimisi a coltivare, cosa che è sempre stata di mio grande interesse. Per questo scopo avevo acquistato circa mezzo ettaro di terreno vicino a «Humlegaarden», e lì **imparai il modo valido per coltivare la frutta e la verdura biologica; ossia, in accordo con le leggi della vita.** Come concimi utilizzavo solamente il composto, le alghe, la paglia o il fieno, senza alcun concime chimico né letame.

In conclusione vorrei dire alcune parole riguardo il consumo giornaliero del cibo crudo. Mi fa piacere di essere in grado di riferire questa esperienza vissuta col mio libro «Cibo Vivo», che è stato appena stampato da una casa editrice olandese, il quale fornisce buoni dettagli per affrontare la procedura da seguire per il passaggio alla dieta crudista. Sarebbe molto importante se la professione medica acquisisse una maggior conoscenza in questo campo a un grado più alto di quello che effettivamente essa possiede. Dei medici danesi e di altri paesi stranieri hanno visitato l'«Humlegaarden» per periodi di tempo brevi o lunghi e hanno utilizzato quest'esperienza nella loro pratica. L'«Humlegaarden» è visitato da circa un migliaio di pazienti ogni anno. Lì i pazienti, così come il personale, vivono esclusivamente con alimenti che non sono stati trattati con calore; **la nostra esperienza è che una dieta di transizione è del tutto superflua.** La dieta vegetale cruda può essere variata solo secondo le stagioni e consiste di tre pasti quotidiani. **Abbiamo un pasto di frutta al mattino e alla sera, e un pasto di verdure a mezza**



giornata. Frutta e verdure non sono mai mescolate insieme. Se la condizione dei denti lo permette, l'alimento crudo è preso intero; altrimenti dev'essere grattugiato e ridotto a minuscole particelle immediatamente prima del pasto. Una volta che, l'alimento è stato grattugiato o tagliato, non si conserverà, perché perde il suo contenuto vitaminico. Il cibo crudo dev'essere masticato accuratamente, di preferenza così bene che passa giù tutto da solo, e **anche il cibo crudo grattugiato dev'essere in ogni caso mescolato bene con la saliva.**

Ogni tipo di noce costituisce un buon supplemento. Il pasto di verdura consiste di foglie verdi, radici e tuberi. **Tutti i frutti sono mangiati con la buccia.** In caso di malattia come catarro gastrico, ulcera gastrica e simile, la cura deve comunque essere presa durante le fasi iniziali.

Se l'alimentazione esclusivamente cruda, associata con abitudini di vita sane, prevale, molte cose miglioreranno. Le malattie saranno gradualmente rimate. **L'obesità, la più pericolosa delle malattie, diventerà una cosa rara.**

0.15 La vita è una gioia per chi è sano

Il lavoro della casalinga sarà ridotto alla metà del tempo, e le ore di tempo libero così guadagnate saranno un vantaggio inestimabile e gioia per il marito, i bambini e la casa. **Una corporatura snella, un portamento eretto, un'andatura flessibile, una carnagione fresca, dei denti bianchi e sani e una capigliatura vigorosa** domineranno il quadro. **Quando il corpo è sano, il risultato sarà invariabilmente una mente sana.** I nostri pensieri negativi saranno cambiati in positivi e svilupperanno il grande progresso culturale che il mondo sta attendendo. Solo allora la vita sarà degna di essere vissuta.



Capitolo 1

Le mie esperienze con gli Alimenti Vivi. Come ho adottato il regime di alimenti crudi.

1.1 Medico, guarisci te stesso!

Perché, io, che sono medico, ho adottato il regime esclusivo di frutta e verdura crude? Fu la conseguenza di una malattia personale, un cancro al seno. Come sempre la malattia fu preceduta da un periodo di alimentazione scorretta e di abitudini malsane, specialmente durante i dodici anni di lavoro in ospedale. Soffrivo di disturbi intestinali e gastrici. Rischiavi anche di morire per un'emorragia dovuta a un'ulcera gastrica.

Soppressi allora la carne ed il pesce dalla mia dieta. Fu soltanto più tardi che incominciai a mangiare frutta e verdure crude, aumentando gradualmente la quantità. Ottenni così una digestione ed una salute migliori, ma non ero ancora completamente ristabilita. **Dopo una decina d'anni di alimentazione che comprendeva costantemente dal 50 al 70% di frutta e verdura crude, soffrivo di una continua stanchezza** benché fossi incapace di diagnosticare una causa precisa. Nella primavera del 1940 scoprii, quasi per caso, un piccolo tumore al seno destro, ma malgrado la mia stanchezza, lo trascurai. Tuttavia, fui inorridita quando, cinque settimane più tardi, costatai, sempre per caso, che questo tumore si era sviluppato fino a raggiungere la grossezza di un uovo e si era piazzato nella pelle. Solo il cancro può comportarsi in questo modo.

La cura abituale del cancro è un ripiego finché non si scopre la causa di questa malattia. Decisi immediatamente di non sottopormi a questa cura. Ma allora che fare? Se non avessi preso una seria decisione, sarei morta ben presto di cancro. Decisi allora di seguire un regime crudista: esclusivamente frutta e verdura crude al 100%, cosa che mi permise di dimostrare il valore di un'alimentazione regolare di questo genere.

Senza perdere tempo me ne andai in un'isoletta del Kattegat dove vissi sotto una tenda mangiando esclusivamente verdura cruda e facendo bagni di sole da 4 a 5 ore al giorno quando il tempo lo permetteva. Quando avevo troppo caldo mi tuffavo in mare.

Nei primi due mesi la stanchezza continuava e il tumore non si ridusse. Ma in seguito incominciai a migliorare. Mentre riprendevo le forze il tumore diminuiva, mi sentii allora meglio e come non lo ero stata da molti anni.

Avevo consultato il Dr. Hindhede, famoso medico danese, che diagnosticò anche lui un cancro ma mi consigliò vivamente di non sottopormi ad una **biopsia**. **Ambedue sapevamo che questo intervento avrebbe aperto i vasi sanguigni e quindi aiutato il cancro a diffondersi**. Perciò abbandonai quest'idea.

Dopo un anno di miglioramento grazie al regime di frutta e verdura crude al 100%, seguii il suggerimento del Dr. Hindhede di riprendere il mio vecchio regime dal 50 al 70% di verdure crude. Ma fu un insuccesso. Dopo tre o quattro mesi, cominciai a sentire di nuovo dei dolori acuti nel seno e nei tessuti cicatriziali del tumore, dove questo prima aderiva alla pelle. Il tessuto cicatriziale che lascia un indurimento canceroso è formato da cellule normali. Il dolore aumentò fortemente nelle settimane seguenti e mi accorsi subito che il cancro era diventato attivo e che il tumore progrediva.

Ancora una volta ripresi il regime al 100% di frutta e verdura crude, in seguito al quale i dolori scomparvero come pure la stanchezza che aveva preceduto la ripresa del male.

1.2 Divento un «Medico guaritore» ... e sono condannata

Che cosa successe in seguito? Ero medico: d'ora innanzi avrei utilizzato la mia esperienza. Mio marito ed io **costruimmo un solario molto grande** per ospitare quattro o cinque pazienti l'estate successiva. **Demmo frutta e verdura crude ed i malati guarirono**.



In seguito vendemmo la nostra casa nei sobborghi di Copenaghen ed acquistammo una proprietà detta «HUMLEGAARDEN» a sud d'Elseneur, dove fondammo una casa della salute verso il 1950.

Durante questi avvenimenti, **le Autorità mediche cominciarono ad essere al corrente della mia cura naturale e dei suoi buoni risultati, e questo non piacque**. Quando uno dei miei pazienti morì di diabete perché era venuto da me troppo tardi, le Autorità mediche mi accusarono di essere responsabile della sua morte, adducendo che non gli avevo dato sufficientemente insulina. Fui subito chiamata in tribunale, benché un certificato dimostrasse che il fegato del paziente era in condizioni tali da non poter più funzionare e che quest'uomo sarebbe morto lo stesso, anche se gli avessi somministrato più insulina.

Il giudice ed i due giurati (un carrettiere ed un fittavolo) mi dichiararono colpevole e fui condannata a non poter esercitare la professione medica per un anno. Se la legge dovesse ritenere tutti i medici responsabili della morte dei loro pazienti, nessun dottore potrebbe esercitare più la professione di medico.

Se avessi curato il mio paziente soltanto con le medicine, e fosse morto, non mi sarebbe accaduto nulla, ma poiché l'avevo curato con i metodi naturali, sono stata condannata.

Poco tempo dopo; fui ancora una volta perseguitata in seguito alla morte di due malati, uno affetto da cancro, l'altro da tubercolosi. Il paziente canceroso non poteva seguire il regime degli alimenti vivi a causa della guerra, poiché la frutta e la verdura erano molto rare. La paziente affetta da tubercolosi viveva molto lontano da me e non l'avevo vista che una volta sola; nemmeno lei poteva seguire il regime crudista e morì.

Di nuovo fui ritenuta responsabile di questi due decessi dai miei colleghi precedenti e fui chiamata in tribunale. Questa volta la giuria era composta da due uomini dalle vedute molto ampie che rifiutarono di considerarmi responsabile della morte di questi due pazienti. Ma il giudice non fu d'accordo con la giuria e favorì la classe medica; così venni ritenuta responsabile di errori professionali. Contro questa decisione avrei potuto ricorrere in appello presso un tribunale d'appello, ma, troppo stanca, chinai la testa davanti ai miei vecchi colleghi che erano organizzati in un solido *trust* medico. Su consiglio del mio avvocato accettai un compromesso. Dovetti impegnarmi a non poter più esercitare la medicina in Danimarca.



1.3 Curo senza medicine

Così non curai più i miei pazienti con le medicine. Da allora ho curato tutti i miei malati con metodi naturali, cioè con alimenti vivi, con risultati sorprendenti. La mia casa della salute «HUMLEGAARDEN» ha sempre una lista d'attesa. **Non mi dispiace d'essermi ritirata dalla professione medica e sono felice di essere entrata nel campo della medicina naturale. Grazie alle persecuzioni che subii da parte dei miei vecchi colleghi, la mia reputazione crebbe immensamente in tutti i paesi scandinavi.** Questo genere di reclame è stato più proficuo che se fosse stato pagato appositamente. Così i miei vecchi colleghi mi sono serviti da agenti liberi di stampa ed ho beneficiato di una pubblicità gratuita su tutti i giornali scandinavi.

Durante la persecuzione da parte della classe medica, fui chiamata «medico ciarlatano», ma ora i dottori hanno cambiato parere nei miei riguardi. Ai pazienti che vanno loro a riferire i buoni risultati che hanno ottenuto nella mia casa di cura, dicono che sono una buona psicologa. Tuttavia non vogliono ammettere che è l'alimentazione viva che ha permesso di ottenere questi buoni risultati.

Io morirò, ma sono sicura che i benefici degli alimenti vivi dureranno, saranno diffusi in tutto il mondo ed aiuteranno a sollevare l'umanità sofferente dai suoi mali fisici e mentali.

Queste idee nuove faranno nascere un mondo nuovo.



Capitolo 2

Dettagli sulla dieta rigenerativa

2.1 Dalla leucocitosi alla leucemia

Come consumiamo la frutta e la verdura crude?

Noi mangiamo frutta al pasto del mattino e della sera e verdura a quello di mezzogiorno.

Non beviamo mai il solo succo di frutta e verdura. I prodotti naturali costituiscono un'unità nella quale le diverse parti sono bilanciate in una proporzione esatta. Quando si separa il succo dalla polpa, ogni parte diventa una frazione incompleta. Inoltre si può facilmente bere il succo senza insalivarlo e bere molto più di quanto il succo gastrico possa digerire. In sostanza si nutrirebbe la malattia anziché nutrire la salute.

Qui devo parlare della leucocitosi fisiologica. L'espressione deriva da *leucocito*, nome scientifico dato ai globuli bianchi del sangue.

Un millimetro cubo di sangue ne contiene normalmente 6.000 ma, **quando mangiamo del cibo morto, specialmente dolci e pasticceria, di qualunque genere siano, il numero dei leucociti può raddoppiare o triplicare**, cioè arrivare fino a 18.000 per millimetro cubo. Poiché i leucociti sono i difensori dell'organismo ed appaiono sempre dove sopraggiunge un pericolo, possiamo comprendere come **il sangue sia enormemente intossicato dagli alimenti morti che mangiamo**. Immaginate soltanto quale lavoro imponga all'organismo la produzione di tanti leucociti nel sangue più volte al giorno. Il risultato può essere una leucemia mortale.

2.2 Niente leucocitosi con gli alimenti crudi

Il consumo regolare di frutta e verdura crude non causa mai leucocitosi fisiologica o digestiva.

Tutti gli alimenti freschi e crudi come le mandorle, nocciole, noci, frutta e verdura sono alcalinizzanti. Anche il latte fresco è alcalinizzante. Ma quando questi prodotti sono cotti, diventano acidificanti, il che è dannoso all'organismo.

Il consumo di frutta e verdura crude può variare secondo la stagione, cosa che è naturale e corretta. Se i denti sono in ottimo stato, la frutta e la verdura possono essere semplicemente pulite per essere mangiate così, ma se non possono essere masticate, devono essere **finemente tritate**; devono allora essere mangiate immediatamente, altrimenti le vitamine saranno perdute dal 20 al 25%. Le mele possono essere tagliate a pezzetti; **le radici ed i tuberi possono essere grattugiati, il grano germinato e le foglie verdi possono essere tritate**, ma non devono in nessun caso essere schiacciati con un tritatutto.

La verdura tritata deve essere mangiata immediatamente, poiché si deteriora rapidamente, anche se viene coperta. La frutta e la verdura crude devono essere masticate con cura, preferibilmente fino a quando sono ridotte in poltiglia. **Anche la verdura cruda grattugiata deve essere accuratamente insalivata.**

Il latte fresco crudo è un alimento liquido, ma dovrebbe essere preso con un cucchiaino o bevuto, un sorso alla volta, durante il pasto. Se inghiottite un gran bicchiere di latte in una sola volta, si formerà nello stomaco un'enorme pezza di formaggio, difficile da digerire. **Noi beviamo il latte ai tre pasti (da un quarto a mezzo litro al giorno)**. Non consumiamo latte pastorizzato, yoghurt, kéfir, latte sbattuto, panna, formaggio e burro. Le materie grasse di cui abbiamo bisogno possono essere prodotte nel nostro organismo a partire dalla verdura, esattamente come la mucca lo produce a partire dall'erba che mangia. Quale cibo fondamentale le materie grasse elaborate in questo modo sono molto migliori perché «vive».

Con la frutta, **la mattina e la sera, mangiamo riso germinato, grano germinato e piselli gialli germinati**. L'orzo e l'avena richiedono troppo tempo per germinare e fermentano facilmente. **Questi cereali possono essere macinati per l'uso immediato. Vi aggiungiamo anche dell'aglio tagliato a pezzetti, che si può masticare con la frutta. Le noci e le mandorle e specialmente la noce di cocco, sono gli alimenti ideali** piuttosto che i cereali ed il latte fresco, ma, nei paesi nordici, non possiamo averne in abbondanza e sono troppo care. **Il pasto di verdura consiste in foglie verdi, radici e bulbi, con latte crudo fresco ed un cucchiaino di miele**. I pomodori ed i cetrioli sono considerati come verdura.



A «HUMLEGAARDEN» non usiamo l'olio di fegato di merluzzo. Non è necessario come fonte di vitamina D. **La piccola quantità richiesta di questa vitamina è prodotta dal sole sulle mani e sul viso e può essere immagazzinata nelle ghiandole surrenali per essere utilizzata durante l'inverno.**

Inoltre, quando mangiamo regolarmente frutta e verdura crude, conserviamo la pelle abbronzata tutto l'anno e forse acquistiamo anche la capacità di produrre la vitamina D dalla verdura cruda stessa, alimento vivo, alimento soleggiato. **La verdura contiene anche vitamina A in abbondanza.**

Il contenuto di vitamine della verdura come pure il suo potere alcalinizzante o acidificante dipende in gran parte dalla qualità e dalla natura del suolo da cui proviene. La natura del suolo dipende in larga misura dal modo in cui il suolo è trattato e concimato. Le tabelle che indicano il contenuto di vitamine degli alimenti ed i loro effetti acidificanti od alcalinizzanti sono dunque abitualmente contraddittorie e poco degne di fede.

2.3 Come operiamo la transizione

Come sopportiamo questo improvviso cambiamento di alimentazione verso un consumo costante di vegetali crudi? Generalmente lo sopportiamo molto bene. Tuttavia, in caso di serio catarro gastrico e di ulcera gastrica gli alimenti migliori sono il latte crudo e le **patate crude**. All'inizio, forse anche dopo il primo od il secondo pasto, il paziente può sentire qualche mal di testa e dei sintomi d'avvelenamento dell'organismo da acido urico. Forse avrà anche delle flatulenze gastriche nei primi giorni. I malati sono quasi sempre stanchi quando arrivano; così un riposo sufficiente all'aria pura sarà per loro il migliore rimedio. **Devono andare a letto presto e dormire con le finestre aperte.**

Non si ha mai fame quando si adotta il regime al 100% di frutta e verdura crude, anche quando si deve dimagrire e perciò occorre evitare i cereali e bere poco latte. **Non si ha nemmeno sete.**

2.4 Valore nutritivo dell'alimentazione cruda

È possibile lavorare e fare anche pesanti lavori fisici con tali alimenti? Assolutamente. **È più facile lavorare con questo regime che con gli alimenti comuni e ciò si riferisce sia a lavori mentali che fisici.** Ci si sente molto meglio di quanto non si è mai stati, grazie al regime abituale di frutta e verdura crude. In gene-



re, è evidentemente necessario che l'organismo sia sufficientemente vigoroso per resistere ed essere capace di utilizzare la frutta e la verdura crude.

I malati si rendono conto spesso troppo tardi di ciò che è loro utile per poterne beneficiare.

Perché l'uso costante di frutta e verdura crude è così benefico all'organismo? In primo luogo la frutta e la verdura crude sono alimenti vivi che ci vengono dati dalla natura. Sappiamo, infatti, che ogni vita sulla terra dipende interamente dal Sole. Se non avessimo il sole il nostro globo sarebbe inanimato, buio e glaciale. Dunque vitalità è sinonimo di energia solare.

Tuttavia solo le piante con la loro distesa di foglioline verdi sono capaci di assimilare i raggi del sole ed immagazzinarli nelle radici e nei tuberi, nei frutti e nei grani. Noi altri, uomini e animali, non siamo capaci di assimilare sufficientemente e direttamente i raggi del sole. Così uomini ed animali utilizzano le piante come intermediarie fra loro ed il sole. **Il cibo vegetale crudo è un alimento vivente, un alimento pieno di sole, la vera sorgente di vita.** L'alimentazione vegetale fresca e cruda possiede dunque il più alto valore nutritivo. L'essiccamento, l'immagazzinaggio, la fermentazione e la conservazione non possono che ridurre il valore nutritivo. Anche la bollitura, la cottura e l'arrostimento lo alterano. Quando gli alimenti sono morti, il sapore scompare. La verdura bollita non ha un sapore proprio; così bisogna aggiungerci dei condimenti per renderla gradevole al palato. In tale modo mescoliamo insieme diverse cose, molte più di quante il succo gastrico può digerire, e vi aggiungiamo sale, zucchero, spezie, grassi e burro. Togliamo il germe e la crusca al grano per ottenere farina da pane. Brilliamo il riso e fabbrichiamo zucchero dalla barbabietola. Togliamo la buccia, i semi ed il torsolo dalle mele e dalle pere. Peliamo le patate e raschiamo le carote. Alla nostra alimentazione aggiungiamo in abbondanza le proteine animali della carne, del pesce, delle uova, del formaggio e del latte pastorizzato. L'albumina in eccesso non può essere immagazzinata nel nostro organismo.

2.5 Perché invecchiamo prima del tempo

Tutto ciò che non è necessario al nostro corpo deve essere immediatamente eliminato. È quanto succede all'albumina che si putrefà negli organi digestivi e si trasforma in ogni sorta di veleni. Facciamo delle bevande dal caffè, dal tè e dal cacao, che contengono tossine eccitanti. Fabbrichiamo l'alcool dalle granaglie, dalla frutta e dalle patate, il vino dall'uva. Alcool e vino sono due veleni intossicanti che in un primo tempo sovraccitano la materia grigia del cervello, dove la



sensibilità è coordinata, ed in seguito la paralizzano. Conserviamo gli alimenti morti per mezzo di veleni chimici come l'acido benzoico e salicilico, il salnitro, l'acido borico e l'anidride solforosa, per esser ben conservati ed avere un buon aspetto. E non soltanto questo. Prendiamo calmanti contro i dolori, droghe per dormire, sedativi, lassativi, veleni chimici potenti che sono in tutti i casi delle sostanze estranee ai bisogni dell'organismo.

Fumiamo, respiriamo il fumo delle foglie velenose del tabacco. **Anche in quantità minima la nicotina è un veleno pericoloso che indebolisce il cuore.** L'avvelenamento cronico causato dalla nicotina e dalle particelle catramose del fumo è considerato da numerosi scienziati una causa delle malattie di cuore che uccidono tanti uomini d'affari sui 50 anni. Il fumo causa anche la laringite e la bronchite cronica, predispone al cancro della laringe, dei bronchi, dei polmoni e provoca una gastrite che non può spesso essere guarita che con l'astensione dal fumo. Il tabacco ci invecchia prematuramente, dentro e fuori. Il tabacco è una delle cause del morbo di Buerger che si riscontra spesso nei giovani e il cui sintomo principale è la cancrena, al piede.

Non bisogna dimenticare, inoltre, che non coltiviamo le piante correttamente ma le irroriamo con potenti veleni chimici come il piombo, l'arsenico, la stricnina, ecc. In sintesi, deterioriamo, sporchiamo e roviniamo gli alimenti vivi naturali, ignorando le conseguenze che questo errore può avere sulla nostra salute. Non ci rendiamo conto o non comprendiamo la profonda differenza che c'è tra la frutta e la verdura crude da una parte e l'alimentazione mista ordinaria od anche vegetariana dall'altra. Gli alimenti morti, l'alimentazione cadaverica, si putrefanno e fermentano negli organi digestivi dove la temperatura è di circa 37°. Essi originano delle feci irritanti e trasformano i nostri organi digestivi in una cloaca puzzolente dagli odori infetti, Il risultato è la produzione di un sangue impuro, che gradatamente indebolisce ed intossica l'organismo. Al contrario, **la frutta, e la verdura crude, alimenti vivi, pieni di sole, dissolveranno ed elimineranno questi veleni.** La frutta e la verdura crude sono facilmente digerite e producono pochi rifiuti. Proteggono e fortificano l'organismo sotto ogni aspetto per il loro contenuto di vita, di vitamine, di basi e di sali minerali riuniti in una combinazione naturale.

Guardate gli animali. Pensate al cavallino islandese, che può correre con un uomo sul dorso da 8 a 9 Km. all'ora per 12 ore su una strada poco agevole. Ché cosa mangia? Erba, fieno, forse un poco d'avena, ma vive all'aria aperta tutto l'anno. Ed osservate l'orso. Nelle regioni protette vive di miele selvatico e di bacche e può accumulare a sufficienza grasso per sopportare un lungo inverno. È dotato di una forza straordinaria.

Al contrario, pensiamo agli animali che si nutrono di cadaveri come lo scia-



callo, la jena e l'avvoltoio. Sono laidi, pigri, deboli ed emanano un cattivo odore. Ci sono circa 700.000 diverse specie di animali. Tutti, eccezion fatta per i divoratori di carogne ed i necrofagi, vivono di alimenti vivi. Le sole eccezioni sono gli uomini e gli animali domestici. Sono i soli che si ammalano. Coloro che possono e vogliono pensare con la loro testa devono arrivare a capire che la nostra attuale alimentazione è antinaturale, devitalizzata ed estremamente distruttiva.

È la causa generale e più importante delle malattie fisiche e mentali e della degenerazione costituzionale; non dobbiamo sorprenderci se le malattie si diffondono. Esse sono le cause principali dello spreco economico, dell'agitazione familiare e sociale e della guerra. Dobbiamo trovare la strada che porta alle buone abitudini alimentari, sorgenti di salute, se vogliamo prosperare nel presente e nel futuro e se speriamo in un mondo più equilibrato e felice. Non possiamo fare dei compromessi quando si tratta della vita e della salute. Dobbiamo seguire la sola strada giusta: il consumo costante di frutta e verdure crude e le abitudini ed i costumi semplici e naturali che sono la conseguenza di questo regime.

Questo modo di agire ha un effetto terapeutico non soltanto su una malattia in particolare o su un organo ma sull'intero organismo. Non guarisce soltanto le malattie contratte nella nostra breve vita personale, ma migliora anche alcune di quelle che sono conseguenza di predisposizioni ereditarie.



Capitolo 3

Risultati dell'alimentazione viva

3.1 Gravidanza e maternità felici

Quali risultati si possono ottenere con un consumo regolare di frutta e verdura crude? Nei casi individuali, il risultato dipenderà da una parte dalla costituzione, robusta o delicata, del paziente e della sua età, e, dall'altra, dal grado di intossicazione e di debolezza di questa costituzione, causata da un'alimentazione inadatta e da abitudini malsane accumulate nel passato.

L'embrione, nel corso dello sviluppo, può essere lesa in due modi.

L'ovulo e lo spermatozoo possono trasmettere malattie mentali e fisiche, e inoltre **il bambino può essere lesa dall'alimentazione inadatta della madre, perché allora è nutrito da un sangue impoverito**. Ecco ciò che prepara il terreno alla malattia in modo tale, che il bimbo nasce fragile. Dopo la nascita, il suo stato di salute può aggravarsi perché il latte della mamma è inadeguato; sia per quantità che per qualità.

Tutti i neonati nel mondo civilizzato nascono deboli in una certa misura; chi può predire le conseguenze future?

Dunque, più presto consumeremo frutta e verdure crude, migliori saranno i risultati. Ecco un esempio: una giovane coppia si era abituata al regime al 100% di frutta e verdura crude da due o tre anni prima del matrimonio. **Quando le donne seguono questo regime, le mestruazioni si arrestano, dato che la purificazione periodica non è più necessaria**. Di conseguenza, nel caso della coppia suddetta, la giovane donna non si è resa conto che era incinta che sei settimane prima del parto. A quell'epoca, diventò più forte e lo si poté osservare. **Il parto durò**

un'ora circa, senza anestesia e quasi senza dolore; il bambino era come sua madre: piccolo, mingherlino e leggero, senza essere scarno. Pesava 2 chili e mezzo. Essendo il liquido amniotico poco abbondante, **l'aumento di peso della madre prima del parto non aveva oltrepassato i 5 chili.** Per questo non si era accorta della nuova vita a tempo debito. Non c'era spazio perché il bimbo potesse muoversi. La madre, tuttavia, ebbe un latte abbondante; così non fu che a partire dal terzo mese che il bambino ricevette della frutta schiacciata dopo ciascuna delle tre poppate. La madre gli dava il seno fino a quando il bambino era sazio e si sentiva soddisfatto. La defecazione avveniva regolarmente. Il bimbo piangeva solo quando i pasti non gli venivano dati in orario.

3.2 Bambini sani

Quando il bambino compì sei mesi, la madre venne a farmelo vedere. Era piccolo e minuto e tuttavia paffuto senza averne il ventre gonfio. Aveva un dente e si mordeva a turno l'alluce ed il pollice; evidentemente altri denti stavano per spuntare. Il bimbo sorrideva ed apparentemente non era spaventato dalle persone che parlavano ad alta voce nella stanza. Gli davano già delle pere schiacciate. Non parlava, evidentemente, ma mormorava di gioia dopo ogni boccone.

Per tutta l'estate il bimbo era stato esposto nudo all'aria aperta ed al sole quasi tutto il giorno ed aveva una bella tinta bronzea su tutto il corpo. Nel frattempo i genitori divennero proprietari di un giardino abbastanza grande, cosa che ridusse considerevolmente le spese della verdura. Sì! Ecco il vero modo di vivere e lo diventerà sempre di più. Sono in possesso di molti referti che citano come grandi famiglie di fratelli e sorelle, nutriti esclusivamente di frutta e verdura crude, diventarono in qualche mese dei bambini sani e felici, che vivevano in gioiosa armonia a casa loro come in società.

3.3 Per l'adulto e il vecchio

Ecco il risultato di un consumo esclusivo di frutta e verdura crude nell'infanzia. **Ma non può realizzarsi così facilmente nell'adulto.** Tuttavia, a «HLIMLEGAARDEN» otteniamo dei risultati sorprendenti in qualche settimana anche nel campo psichico. **La frutta e la verdura crude apportano l'equilibrio e l'armonia, la gentilezza e la comprensione.** Possono modificare completamente la mentalità dell'individuo.



Per esempio, una signora anziana, molto malata e «tirata nello spendere», detestava spendere denaro per la sua alimentazione e quella degli altri, guarì dopo avere adottato il regime di frutta e verdura crude per qualche tempo. Divenne più socievole e disposta ad aiutare gli altri. **Ora tutto il denaro che le avanza lo usa per aiutare gli altri.**

Una donna di 64 anni aveva sempre avuto un'ottima salute fino all'età di 45 anni, epoca in cui fu colpita da una febbre intermittente (febbre maltese). Dopo la malattia andò a curarsi nel Sud. Là si ammalò di malaria, che dovette combattere per parecchi anni durante i quali contrasse anche un'inflammazione alla vescicola biliare ed ai dotti epatici, con bronchite intermittente ed una piccola affezione polmonare, flebite ed anemia. Per 5 o 6 anni, soffrì di una rigidità crescente alle articolazioni. Ebbe una polmonite a più riprese, fece due cure di raggi X per i dolori alla schiena e dovette essere ricoverata in ospedale parecchie volte per lunghi periodi. Infine, la colpì un'*angina pectoris* e divenne gradatamente intorpidita e debole a tal punto che si doveva rotolarla fuori dal letto ogni mattina. Non riusciva a pettinarsi poiché non poteva mettere le mani dietro il collo; anche i suoi nervi erano gradatamente degenerati. Poiché niente poteva toglierla da questa situazione decise di adottare il regime di frutta e verdura crude. Venne a «HUMLEGAARDEN» e, credetelo o no, **in circa due settimane ogni rigidità scomparve, e i suoi movimenti divennero liberi. Non aveva più disturbi cardiaci, era in perfetta conoscenza ed i suoi nervi erano ridiventati normali.** Benché io stessa possa difficilmente crederlo, i risultati erano dovuti alla frutta ed alla verdura crude alle quali erano stati aggiunti **l'aglio, l'aria pura giorno e notte, bagni di sole e molto riposo.**

3.4 Negli animali

Ho un Doberman Piaster, cane di una razza feroce, spesso utilizzata nelle inchieste poliziesche. **Anche lui mangia frutta e verdura crude.** È adorabile. Benché abbia otto anni, non ne dimostra più di tre o quattro. Ha un pelo molto fine, non ha l'odore sgradevole abituale dei cani e corre veloce. E anche un buon cane da guardia. Una notte un uomo si introdusse nella proprietà di «HUMLEGAARDEN» e si diresse verso il garage delle biciclette; il cane lo sentì ed abbaiò violentemente. Poiché questo avvertimento non dava alcun effetto, il cane ruppe la finestra della sua cuccia e inseguì l'uomo fino all'uscita di «HUMLEGAARDEN».



3.5 Contro le malattie

La frutta e la verdura crude e **specialmente le patate crude** agiscono su tutti i generi di reumatismi, anche l'artrite reumatoide se non è ad uno stadio troppo avanzato. Ma la guarigione richiede tempo da due mesi ad un anno (ed anche tre anni).

Buoni risultati sono ugualmente stati osservati nelle malattie che accompagnano i reumatismi e che provengono dalle stesse cause, quali l'uricemia. Il regime si può applicare alla psoriasi, l'emicrania, l'epilessia, l'asma e la formazione dei **calcoli della vescicola biliare, dei reni e della vescica.**

Non solo la carne, il pesce e le uova, ma anche il caffè, il tè, il cioccolato ed il cacao formano acido urico nel corpo. Poiché questo causa contemporaneamente un sovrappiù d'acido, il sangue acido non può più mantenere l'acido urico in soluzione ed eliminarlo con i reni. Perciò **questo acido si deposita nei tessuti; gradatamente diventiamo un deposito vivente di acido urico che provoca le malattie suddette, specialmente l'artrite reumatoide.**

Quasi tutte le malattie della pelle sono guarite con il regime di frutta e verdura crude, spesso rapidamente, anche se queste durano da tempo. **Le vene varicose scompaiono se il malato non è troppo anziano. La perdita dei capelli si arresta, la seborrea e la forfora scompaiono. I capelli grigi crescono più scuri e gradatamente riacquistano il colore originario della giovinezza,** salvo evidentemente il caso di persone anziane che hanno i capelli brizzolati da molto tempo. Immaginate solo come gli uomini starebbero meglio se non diventassero calvi.



Capitolo 4

Virtù dell'aglio

4.1 L'aglio è una panacea?

L'aglio, questa minuscola piantina della famiglia delle cipolle, era conosciuta ed apprezzata fin dai tempi più remoti in Asia ed in Egitto. Quando la più antica e grande piramide, quella di Memphis, fu costruita 7.000 o più anni fa, **un centinaio di migliaia di schiavi vi lavorarono per 20 anni. Ogni giorno si nutrivano d'aglio, alimento che dava loro grande forza per lavorare.**

Nell'antico Egitto l'aglio era considerato una pianta sacra sulla quale si prestava giuramento. In Asia è stata trovata un'antichissima tavoletta d'argilla con questa iscrizione: «fate digiunare una vacca per tre giorni, poi datele una parte d'aglio per due d'erba; il suo latte può essere adoperato come antielmintico» (vermifugo).

Sappiamo ora che gli antichi vichinghi nordici avevano grandi fattorie in cui coltivavano cipolle comuni ed aglio che portavano con loro nei lunghi viaggi. L'Elder Edda, la nostra vecchia mitologia nordica, dice che l'aglio esorcizza gli spiriti maligni. Che cosa sono gli spiriti maligni? Mi chiedo se non siano le disposizioni negative di un cervello indebolito ed intossicato: l'odio, la collera, l'invidia, l'avidità, la gelosia ed il resto... Anche gli antichi autori greci e romani menzionano l'aglio come medicina e vermifugo. I soldati dei tempi antichi che andavano in guerra sapevano che l'aglio dava loro coraggio e forza nel combattimento. Durante la seconda guerra mondiale, i polacchi erano quelli che gli Hitleriani perseguitavano di più nei campi di concentramento. Il fatto che i Polacchi resistessero meglio ai maltrattamenti si spiega con il contrabbando di una grandissima quantità di aglio dai loro campi. In Bulgaria come in Jugoslavia, **dove l'uomo comune mastica aglio durante il giorno, molte persone hanno più**

di 100 anni, e sono ancora molto abili nel lavoro. Ciò non è dovuto al fatto che essi prendano lo yoghurt poiché il primo lavoro del succo gastrico è quello di distruggere i fermenti dello yoghurt. Quindi la causa deve essere l'aglio e il modo di vivere semplice e frugale.

4.2 L'aglio e le malattie

A «HUMLEGAARDEN» **mangiamo aglio con la frutta mattina e sera. L'aglio è lassativo e fortificante, fa abbassare la pressione alta ed alzare quella troppo bassa: migliora anche la cattiva digestione e disinfetta il contenuto gastrico di coloro a cui manca l'acido cloridrico nel succo stesso. Distrugge i batteri putrefattivi dell'intestino crasso e neutralizza i veleni dell'organismo stesso.**

Se si mette uno spicchio d'aglio ai due lati della bocca, tra le mascelle e le guance, all'inizio oppure durante un raffreddore, questo scompare in qualche ora o tutt'al più in una giornata.

A «HUMLEGAARDEN», non conosciamo epidemie d'influenza. Ognuno sa che deve usare l'aglio fin dall'inizio del raffreddore. In un malato indebolito un raffreddore può degenerare in pleurite ed è meglio evitarlo.

Un industriale di Bergen, in Norvegia, che era venuto a «Humlegaarden» parecchie volte, ricevette un giorno la visita di un fittavolo che soffriva di un gran brutto raffreddore. L'industriale gli diede una manciata d'aglio e gli indicò come servirsene. Due giorni dopo il fittavolo gli telefonò per annunciargli che tutta la sua famiglia si era rimessa. L'influenza era scomparsa.

L'aglio ha anche un effetto terapeutico nelle malattie croniche delle vie respiratorie superiori, purché **si tenga l'aglio nella bocca giorno e notte, cambiando gli spicchi ogni mattina e ogni sera dopo che hanno assorbito le tossine.** Questa cura naturale si applica anche nell'infiammazione cronica delle tonsille, delle ghiandole salivari e dei gangli linfatici vicini, nell'enfisema dei seni mascellari, delle faringiti e laringiti gravi, delle bronchiti croniche e della tubercolosi polmonare. **L'aglio aiuta i denti rovinati a riprendere radice e scaccia il tartaro;** ha un effetto terapeutico sul catarro degli occhi e l'infiammazione dei condotti lagrimali come pure nell'infiammazione dell'orecchio medio. In quest'ultimo caso si può mettere un piccolo spicchio d'aglio in un pezzetto di garza da infilarci nell'orificio del condotto uditivo.

Un marinaio andò in battello verso la Costa d'Oro per rimorchiare qualche



nave. La Costa d'Oro è un deserto dove non cresce niente. L'equipaggio portò a bordo degli alimenti che erano principalmente costituiti da conserve. Si ammalarono tutti, eccettuato il marinaio che si era portato dell'aglio. Più tardi venne in Spagna ed aprì un ristorante che diresse con successo. Mangiò e bevve a sazietà, ingrassò e per la disperazione non sapeva più a che santo votarsi. Un giorno, una vecchia gli dette dell'aglio e gli disse di **mangiarne una testa al giorno. Mise in pratica questo consiglio e ricuperò la salute e la linea.**

Un vecchio venditore ambulante, che era spesso a corto di denaro e di conseguenza di cibo, **poteva restare parecchi giorni senza mangiare succhiando dell'aglio.**

I foruncoli e l'acne spariscono senza lasciare traccia se sono strofinati più volte al giorno con l'aglio, però non previene la formazione di altri foruncoli. La purificazione della pelle deve avvenire attraverso il sangue, se esso stesso è purificato.

Nel corso della recente guerra mondiale, i Russi scoprirono che l'aglio, messo sulle labbra delle piaghe non disinfettate, le disinfettava in quattro o cinque giorni. **L'aglio grattugiato, messo vicino ai batteri più virulenti, li uccide in pochi minuti.**

L'aglio è una pianta che cresce vicino al mare e che deve essere piantata a circa due centimetri e mezzo di profondità dopo che la terra è arata in primavera. Può anche essere piantata alla fine dell'autunno, perché può sopportare il gelo ed il clima invernale e **sarà la prima verdura a crescere in primavera.**

Il suo contenuto in calorie per 100 grammi è importante: circa 120 calorie e cioè tre volte più delle carote. Il contenuto in proteine è del 6,7%. Nei territori desertici della Finlandia dov'è difficile trovare sufficientemente vitamine durante l'inverno, la gente fa spesso dei lunghi viaggi, sopportando incredibili fatiche, per trovare dell'aglio.



Capitolo 5

Per non essere più obesi

5.1 Obesità e sovralimentazione

Un fisiologo americano, il Prof. Chittenden, ha dimostrato con un esperimento di alimentazione di nove mesi, fatta su se stesso e su 27 altre persone (medici, studenti in medicina, soldati addetti alle autoambulanze ed atleti) che **la gente generalmente mangia due volte di più di quanto abbia realmente bisogno.**

Una persona alta circa m. 1,68 non dovrebbe pesare più di 140 libbre (Kg. 63,500 circa) con 4 libbre da aggiungere (Kg. 1,800 c.a.) ogni pollice (2,5 centimetri) di altezza in più. In realtà non vi è nessuna ragione perché il peso aumenti con il passare degli anni. Al contrario i muscoli diventano man mano più deboli e devono pesare meno, mentre il calcio dello scheletro è ridotto dagli alimenti comuni. **In ogni modo il peso negli ultimi anni non dovrebbe superare quello della prima età adulta.**

Dobbiamo imparare a mangiare lentamente, a masticare bene e a evitare di smettere di masticare nel momento in cui gli alimenti danno l'impressione di avere il sapore migliore. Non inghiottiamo troppo presto. Se abbiamo l'impressione di aver mangiato troppo è meglio saltare il pasto successivo. Impariamo a mangiare con moderazione ed a pensare a quello che mangiamo.

Gustando con piacere ogni boccone, aiutiamo il flusso del succo gastrico, facilitando così la digestione. **Quando si ha l'impressione di essere sazi, significa che il succo gastrico è esaurito.** Se noi mangiamo più di quanto il succo gastrico può digerire, nutriamo la nostra malattia e non la nostra salute.

Gli alimenti ben masticati fanno molto volume in rapporto alla quantità e l'ap-

porto del succo gastrico sarà presto esaurito. Gli alimenti poco masticati fanno poco volume in rapporto alla quantità ingerita; così bisogna mangiare più del necessario per sentirsi sazi.

5.2 Eccessi di alimenti poveri

Gli alimenti comuni, alimenti morti, sono così poveri di vitamine e di sali minerali basilari che dobbiamo mangiare più calorie di quanto abbiamo bisogno, per ottenere il più possibile di queste importanti sostanze vitali. Questo può servire da spiegazione e scusa a coloro che mangiano troppo.

Un'altra spiegazione di questo fatto può essere questa: con la sovralimentazione produciamo più prodotti tossici di quanti possiamo eliminare; il nostro organismo deve depositare allora del grasso negli strati profondi della pelle per distribuire questi veleni in modo che essi causino meno danno possibile all'organismo.

Infine, il nostro organismo – il nostro sistema ghiandola interno – si deteriorerà gradatamente a causa del continuo eccesso di cibo, così che il nostro metabolismo è considerevolmente ritardato.

In questo caso siamo in una condizione peggiore di ogni altra precedente, perché adesso dobbiamo riportare il nostro metabolismo al suo livello normale prima di poter perdere peso. **Un tessuto eccessivamente adiposo non è, infatti, nient'altro che un deposito di veleni in un organismo acidificato.** È per questo che la pinguetudine è così dannosa; è il punto di partenza di molte gravi malattie: cancro, arteriosclerosi, artrite reumatoide, diabete, ecc.

Un periodo di digiuno assoluto (con acqua come sola bevanda) ci costringe a vivere principalmente sul nostro grasso e le sostanze velenose contenute in esso sono liberate nel flusso sanguigno e poi eliminate. Ma il sangue acido non può eliminare questi veleni senza l'aiuto di vitamine e sali minerali. Il primo compito dell'organismo, quando riprenderemo i pasti regolarmente, sarà di depositare il grasso negli strati profondi della pelle per lasciarvi i veleni tossici. Il peso può allora aumentare più rapidamente di quanto sia diminuito nel qual caso avremo invano sofferto i tormenti della fame e della debolezza.

Si dice che bisogna digiunare fino a quando la lingua sia pulita, cosa che indicherà che le sostanze tossiche del nostro corpo sono state eliminate.

Ma la lingua può diventare rapidamente pulita semplicemente perché l'organismo iperacido è incapace di eliminare i veleni durante il digiuno.



Durante un regime esclusivo di frutta e verdura crude, capita spesso che la lingua diventi molto sporca.

In ogni modo, **all'inizio diventa alternativamente gialla e verde a causa dell'eliminazione violenta delle sostanze tossiche.** Comprendiamo quindi meglio come dopo un digiuno ininterrotto di parecchi giorni, ci si senta più attivi e vivi, che se ci si rimpinzasse di alimenti morti, che distruggono una corretta digestione.

Naturalmente si può anche esagerare con il regime di frutta e verdura crude, ma la tentazione è meno grande e gli alimenti sono automaticamente masticati meglio, essendo di consistenza più dura.



Capitolo 6

Il regime degli alimenti crudi nelle condizioni specifiche

6.1 Sterilità, malattie nervose, diabete, ecc.

Un fattore agiato e sua moglie avevano un'unica figlia di 4 anni. Desideravano sinceramente avere altri bambini, ma le loro speranze andavano deluse. Consigliai loro di nutrirsi esclusivamente di alimenti crudi, e così fecero. Tre mesi più tardi, la donna attendeva un figlio ed ora hanno altri due bambini.

Il regime ha anche un effetto favorevole sulle malattie del sistema nervoso autonomo e le malattie mentali in genere, ma ci vuole del tempo, talvolta molti anni. Lo stesso risultato si ottiene nelle malattie del sistema ghiandolare come il morbo di Basedow. Esso si ottiene anche in certe malattie gravi del sangue come l'anemia perniciosa e la linfogranulomatosi.

Un regime consistente di frutta e verdura crude ha **un effetto benefico sorprendente e rapido sul diabete, purché il paziente non abbia preso insulina (salvo in quantità molto esigua) per un anno o due**. Il regime aiuta anche coloro che hanno preso una gran quantità d'insulina per parecchi anni, ma ci vuole più tempo. Tuttavia, anche in questo caso, lo stato generale di salute migliora rapidamente. Il regime di frutta e verdura crude ha, senza alcun dubbio, un tale effetto rapido, perché in molti casi di diabete, è il consumo eccessivo di alimenti che è in causa, piuttosto che la diminuzione della produzione di insulina. La frutta e la verdura crude ridurranno il consumo di cibo. Inoltre molte verdure crude contengono insulina, specialmente i topinambur. Anche il prezzemolo ed il crescione ne contengono un po'. La maggior parte della verdura contiene allo stato crudo

il prodotto precursore dell'insulina, conosciuto sotto il nome di inulina. **Cinque chimici e tre medici americani fecero degli esami approfonditi su 4000 diabetici e conclusero che solo l'1% aveva bisogno di insulina. Gli altri potevano guarire semplicemente con un'alimentazione corretta.** Il consumo esclusivo di frutta e verdura crude rende normalmente più facile smettere di fumare e bere. L'alcool ha un cattivo sapore con la verdura cruda. Il fumo e l'aglio non vanno d'accordo. Inoltre, quando si vive di frutta e verdura crude, non si ha bisogno di stimolanti di questo genere.

6.2 Il cancro: casi di guarigione

I malati di cancro in genere hanno sofferto per anni di catarro gastrico e di stitichezza. Il cancro è l'ultimo stadio al quale arriva un organismo troppo acido e degenerato.

Se il cancro è scoperto all'inizio, il consumo costante di frutta e verdura crude può, in molti casi, tenerlo in scacco, anche per molti anni. Se il cancro viene scoperto ad uno stadio più avanzato, il consumo di frutta e verdura crude può sicuramente aiutare a diminuire il dolore e a prolungare l'esistenza, ma non può ordinariamente salvare la vita.

Molti scienziati pensano che il cancro sia una malattia del sangue; quando lo si ha, è per tutta la vita. L'indurimento sarebbe una manifestazione locale.

A questo proposito devo riferire il caso di tre pazienti che ho avuto in cura per un'estate. La prima era una donna di 38 anni di Malmo, che aveva un indurimento della grossezza di una noce su un seno. Aveva consultato il suo medico che le ordinò di farsi operare: asportare un seno e cauterizzare il cavo ascellare. Durante i dieci giorni precedenti il tempo previsto per l'operazione, restò a «HUMLEGAARDEN» **mangiando esclusivamente frutta e verdura crude con abbondante aglio.** Al suo ritorno, consultò il medico, che questa volta scoprì che l'indurimento era della grossezza di un chicco di riso. Così non fu operata. La malata si nutre sempre esclusivamente di frutta e verdura crude; ha perso dieci chili, sembra ringiovanita di 10 anni e si sente molto meglio degli anni precedenti. Il secondo caso è quello di una donna di 49 anni. Era da me da un po' di tempo prima che si scoprisse un indurimento della grandezza di una grossa noce ad un seno. Ne fu terribilmente colpita: Le proposi di restare da me e di vedere che cosa il regime di frutta e verdura crude avrebbe potuto farle, ma la paura la condusse da un medico dei dintorni che le disse: «Deve ritornare a Bergen per farsi operare immediatamente». Domandò al dottore se credeva che il regime di frutta e



verdura crude avrebbe potuto farle qualcosa. Le rispose che scommetteva la testa di no. Tuttavia la malata decise di restare da me per due settimane. Dopo sei giorni, mi chiese di guardare dove era l'indurimento. Lo trovai, ma era diventato della grandezza di una testa di spillo. Qualche giorno dopo si recò dal dottore che aveva consultato prima. Appena la vide esclamò: «Come, non è ancora andata a farsi operare?». Rispose che desiderava che esaminasse l'indurimento prima di andarci. Ed allora, la paziente mi disse: «Avrebbe dovuto vederlo restare a bocca aperta quando non poté scoprirlo». Penso che si dovrebbe evitare di scommettere la testa per cose che si ignorano!

Il terzo caso è quello di una donna svedese di 62 anni con un indurimento della grossezza di una noce al seno. Questo tumore decrebbe fino alla dimensione di un pisello nelle 4 settimane che restò da me. E tre settimane più tardi mi scrisse che l'indurimento era completamente scomparso.

Ho avuto parecchi altri casi di cancro provati al microscopio o (come nel caso del cancro allo stomaco) scoperti nel corso di un'operazione futile ed i malati sono guariti o comunque in vita e capaci di lavorare. La cura è stata applicata anche nei seguenti, casi: cancro del retto, dell'intestino crasso, dell'addome, dello stomaco ed un caso di tumore primario del polmone, probabilmente canceroso.

6.3 Il tumore cerebrale

Un altro caso è quello di una signora svedese di circa 40 anni che aveva sofferto per sei anni di dolori violenti e crescenti dietro la testa ed il collo. Negli ultimi quattro anni, la sua vista diminuì e la testa cominciò a ronzarle, danneggiandole l'udito. La sensibilità della parte superiore del suo corpo, specialmente della punta delle dita, cominciò a diminuire per brevi periodi e poi quasi continuamente. In quell'epoca, i mal di testa e del collo divennero così volenti che doveva spesso stendersi in terra in preda alle convulsioni. La malata venne da me dall'ospedale di Skodsborg dove aveva trascorso 2 mesi senza migliorare. Il suo medico le aveva detto che andava meglio e che poteva ritornare a casa. Con l'energia che le restava, venne a «Humlegaardem» dove la ricevetti; così malata e così miserabile. Dovevo cercare di aiutarla. Dopo due settimane di soggiorno, conclusi, dai sintomi che aveva, che doveva avere un tumore al cervello che premeva sul nervo ottico, sul nervo uditivo e sui nervi sensitivi della parte superiore del corpo. Glielo dissi e aggiunsi che avrei cercato di aiutarla se aveva coraggio. Fino a quel momento non sapevo che aveva già consultato uno specialista svedese nelle malattie del cervello, né che quest'ultimo le avesse detto che aveva un tumore inoperabile al cervello. **Restò da me quattro mesi e guarì.** Completamente? Si può dirlo nella misura



in cui tutti i sintomi erano scomparsi. Ciò non vuol dire, tuttavia, che il tumore fosse completamente scomparso, ma si era in ogni modo ridotto di grandezza tanto da non premere più sui nervi come prima. Se la malata continua in Svezia il regime di frutta e verdura crude, credo che il tumore sparirà completamente. Non era probabilmente un cancro, ma forse un glioma od una specie di tumore del tessuto nervoso che si sviluppa lentamente e che si trova solo nel cervello, ma così virulento che può riapparire se la paziente abbandona il regime di frutta e verdura crude.

6.4 Danni della biopsia

Una cosa contro cui devo mettere chiunque subito in guardia è la biopsia od esame microscopico del tessuto per la ricerca del cancro.

L'ho sperimentata su me stessa nel gennaio del 1948 perché parecchi medici dicevano che non avevo mai avuto il cancro. Questa biopsia ebbe luogo alla «Radiumstation» di Copenaghen e fu positiva. C'erano delle cellule cancerogene nei tessuti cicatriziali della pelle del mio seno, ma era la forma più benigna di cancro. Il mio tumore canceroso che era così virulento e che cresceva così rapidamente, era stato ridotto, sotto l'influenza del regime di frutta e verdura crude, nella forma più benigna che possa esistere. Tuttavia, questa operazione (biopsia) fu sul punto di far trionfare il cancro e perciò mi spaventai. Per la prima volta avevo nel cavo ascellare un tumore secondario della forma di due indurimenti della grossezza di una noce ciascuno. **Il cancro si diffuse ampiamente nella pelle del mio seno. Mi ci vollero sei mesi per calmarlo.** Poi tutto andò per il meglio anche questa volta. Da allora sto benissimo. **Da cinque anni, d'estate, ogni mattina, mi trovo nel giardino prima del sorgere del sole e lavoro sodò parecchie ore.** È molto più salutare che lavorare all'interno come medico. In quel periodo non avevo solo i malati di «Humlegaarden», ma anche un numero considerevole di esterni ed una corrispondenza molto estesa attraverso i Paesi Scandinavi. Era più di quanto potessi fare. Nel Gennaio del 1949 abbandonai la pratica medica. Tutti i malati che arrivano a «Humlegaarden» sanno già quale malattia hanno. Hanno consultato degli specialisti e sono stati ricoverati in ospedale. Qui devono solo imparare ad alimentarsi con la frutta e verdura crude.



6.5 La vita a «Humlegaarden»

A «Humlegaarden» abbiamo un meraviglioso giardino dove si prendono dei bagni di sole. È in una posizione riparata e dà verso il Sud affinché uomini e donne possano fare, nudi, dei bagni di sole. **Il bagno di sole sorvegliato è di per se stesso un gran rimedio.** I nostri malati sono fortificati dal regime crudo contro i raggi più intensi del sole. A «Humlegaarden» si possono fare dei bagni di mare. Devo spesso ricordare ai malati che **l'aria pura è una parte del nostro nutrimento, forse la parte più importante.**

Possiamo soffrire la fame per molte settimane e sopravvivere, ma non possiamo vivere senz'aria più di qualche minuto. **Visto che noi respiriamo circa 600-700 litri d'aria all'ora, abbiamo presto esaurito l'ossigeno di una piccola sala le cui finestre sono chiuse.** Respiriamo in tal caso la nostra stessa anidride carbonica e ci risvegliamo la mattina con la testa pesante.

A Oresund c'è un'aria molto sana e pura. **Noi teniamo le finestre aperte anche di notte.** Coloro che soffrono di reumatismi e di altre malattie croniche portano di notte della biancheria da letto calda. In estate possiamo ricevere 25 malati in camere semiaperte, adatte a coloro che hanno un sonno profondo. Nel giardino abbiamo una piccola dipendenza molto tranquilla per coloro che soffrono d'insonnia. È anche consigliabile fare della ginnastica per rilassarsi, ma sono contraria alle medicine.

La maggior parte dei malati che arrivano soffre di stitichezza. Viene loro fatto **un clistere di acqua calda ogni due giorni, fino a quando la defecazione ridiventa normale con il regime esclusivo di frutta e verdura crude.**

Dobbiamo cercare di procurare ad ogni famiglia una casa ed un giardino molto grande per avere frutta, radici e verdura coltivati correttamente. Questi vegetali non dovrebbero essere colti in anticipo. Quando la padrona di casa introduce frutta e verdura crude nell'alimentazione quotidiana, può utilizzare il tempo abitualmente dedicato ad una cucina complicata, occupandosi del giardino. Nessuno può evitare il lavoro manuale e non c'è niente di meglio per la salute del giardinaggio all'aria pura. L'esercizio più completo, superiore allo sport, fa lavorare tutti i muscoli. «Ti guadagnerai il pane con il sudore della fronte», resta un precetto sempre valido. Vorrei qui attirare l'attenzione su un vecchio proverbio cinese: «La vita comincia il giorno in cui cominciate a coltivare un giardino».

È una grande gioia sorvegliare tutto ciò che cresce in un giardino noci, frutta, verdura e fiori. Con il giardinaggio uomini, donne e bambini si fortificano, acquistano una buona salute, sono felici e cercano di rendersi utili agli altri.



Un portamento eretto, la scioltezza, un passo facile, una pelle fresca, occhi vivi, una capigliatura piena di vita, dei denti sani e solidi, un sorriso gentile e naturale, sono molto più piacevoli di tutto quello che si può sognare da un parrucchiere o da un'estetista.

6.6 La debolezza del malato di cuore

Quando le arterie si calcificano, s'induriscono e s'ispessiscono. Lo spazio interno si riduce e la pressione del sangue aumenta; il lavoro del cuore s'intensifica, la sua muscolatura s'indurisce e si sclerosa. **Ma con l'aumento graduale dell'arteriosclerosi, la pressione del sangue sale continuamente** e diventa così forte che il cuore non può più assolvere il suo compito. Diventa un sacco sempre più atono e di conseguenza la pressione del sangue ridiscende al di sotto della normale.

La pressione arteriosa troppo alta o troppo bassa provoca il rallentamento della circolazione del sangue, che non può allora apportare alle cellule che un nutrimento molto povero, che lascia l'organismo denutrito ed intossicato.

Chi ne soffre, ha sempre freddo, specialmente alle mani ed ai piedi, anche se porta vestiti pesanti. Inoltre, se i vasi che nutrono il cuore stesso sono calcificati, il malato diventa soggetto all'angina pectoris, («attacchi» cardiaci agonizzanti), il che può sfociare nell'insufficienza cardiaca e nella morte.

Se il paziente si nutre allora di frutta e verdura crude, il cuore si fortifica e funziona meglio, mentre la pressione del sangue migliora, sia essa troppo alta o troppo bassa.

Spesso, il malato non se ne rende conto e si spaventa; ma se aspetta con pazienza, l'eccessiva pressione del sangue ritornerà normale (circa 120-125) con il regime costante di frutta e verdura crude.



Capitolo 7

Importanza dei sali minerali

7.1 Carenze minerali e malattie

Tutte le nostre malattie, dal cancro e dalle malattie cardiache – le due cause più frequenti di morte – alla stanchezza e all'insonnia, sono dovute soprattutto all'alimentazione scorretta e ad abitudini di vita non igieniche. Negli U.S.A. il pubblico è spesso invitato a finanziare delle fondazioni per curare il cancro, la paralisi infantile, i reumatismi, ecc. Attualmente le statistiche dicono che il 98% dei bambini americani ha i denti guasti, che 4 su 5 sono denutriti e che quasi tutti sono vittime di raffreddori.

È noto che, fra un centinaio di sali minerali, almeno 16 sono assolutamente indispensabili al nostro organismo, e se ne trovano molti altri benché il loro ruolo fisiologico preciso non sia ancora stato dimostrato.

Tra i sali più importanti ed indispensabili figurano: il calcio, il fosforo e il ferro. Il calcio regolarizza l'attività nervosa ed è estremamente importante per la vita delle cellule. Regola le contrazioni muscolari ed il ritmo delle pulsazioni del cuore. Agisce in coordinazione con altri sali e provvede alle loro deficienze. Interviene sempre in associazione con la vitamina D. La metà degli americani soffre di carenza di calcio. È stato dimostrato che in un ospedale di New York soltanto 2 malati su 4.000 avevano calcio a sufficienza. Che significa una simile carenza di calcio? Come può influenzare la nostra salute ed il nostro cervello? Ebbene; ne risultano attualmente tante malattie che è quasi impossibile enumerarle tutte. Rachitismo, carie dentaria, riduzione della resistenza alle malattie, stanchezza e difficoltà d'adattamento sono le più significative. Ecco un caso specifico. Il suolo di una città del Midwest degli Stati Uniti è povero di calcio. Quando si esamina-

rono 300 bambini di questa città, quasi il 90% aveva i denti cariati, il 69% aveva un raffreddore di testa ed una faringite, ghiandole gonfie, tonsille ingrossate ed infiammate; mentre più di 1/3 di questi bambini aveva la vista debole, la schiena rotonda, le gambe arcuate ed era anemico. Il latte fresco crudo è la nostra migliore fonte di calcio. Il fosforo ed il calcio sembrano operare di pari passo. Il bisogno giornaliero del bambino per quanto riguarda questi minerali è uguale a quello di due adulti. L'esame della nostra alimentazione quotidiana mostra generalmente un tasso basso di calcio e fosforo. Anche gli animali domestici soffrono di questa carenza che causa pesanti perdite di bestiame. La carenza di ferro causa l'anemia. Tuttavia il ferro non può essere assimilato ed utilizzato se gli alimenti non contengono anche rame. In Florida, delle greggi muoiono di una malattia chiamata «malattia del sale» dovuta all'insufficienza di ferro e rame nel suolo.

Se la nostra alimentazione non contiene iodio, la ghiandola tiroide non può funzionare; ne risulta la formazione di un tumore o gozzo. Benché l'organismo non richieda che 1/14.000 di milligrammo di iodio al giorno, si sviluppano in certe regioni di Europa e d'America delle malattie causate dalla mancanza di iodio.

Se non c'è cobalto per formare la vitamina B_{12} , si instaurerà un'anemia perniciosa. E così di seguito. Ogni sale minerale ha un suo ruolo da esplicare nell'alimentazione. Sintomi caratteristici specifici come le malattie attuali causate dalla mancanza di vitamine accompagnano ciascuna di queste deficienze. È allarmante il fatto che a noi manchino queste importanti sostanze che formano la salute.

7.2 Che pensare delle medicine chimiche?

Potremmo essere tentati di dire: «Ebbene! Se ai nostri alimenti mancano questi sali minerali, perché non ricorrere alle medicine sintetiche?». È proprio questo che ora si tenta spesso di fare. Tuttavia coloro che sono qualificati per saperlo, ci assicurano che gli uomini non possono assimilare queste sostanze con vantaggi reali, se queste non si trovano negli alimenti. Vorrei anche specificare: «negli alimenti vivi». Non possono essere assorbiti sotto forma di medicina. A parte il fosforo ed il calcio, la presenza di queste sostanze è necessaria in piccolissima quantità, e l'effetto di una di esse può dipendere dalla presenza di un'altra (sinergia). Questo è un problema molto serio, ma la natura può e deve aiutarci a risolverlo, se noi la aiutiamo. **I sali minerali della frutta e della verdura crude sono colloidali**, cioè sono così leggeri che possono essere assimilati dall'organismo umano. Si tratta soprattutto di dare alla natura le materie con le quali lavora.



Dobbiamo restaurare il nostro suolo. Dobbiamo dargli i sali minerali che gli abbiamo sottratto per mezzo delle piante. Questo può sembrare difficile. Ma non lo è! È, in breve, la sola maniera di riacquistare una salute migliore e di vivere più a lungo. Quando abbiamo appreso per la prima volta che a una gran parte dei nostri alimenti mancano dei sali minerali e che questa carenza era dovuta alla mancanza di questi elementi nel nostro suolo, abbiamo riso di coloro che erano abbastanza stupidi per crederlo. Ma la controversia di opinioni in biologia ed in medicina non è cosa nuova. I testi non possono essere considerati assolutamente validi, perché la maggior parte delle analisi sono vecchie di anni, basate talvolta su prodotti provenienti da suoli vergini, mentre il nostro suolo si è gradatamente esaurito. Le analisi del suolo vengono effettuate su campioni. Un'analisi può essere completamente diversa da un'altra fatta su un campione preso qualche chilometro più lontano.

Che cosa possiamo fare? Degli esperimenti hanno dimostrato che un buon equilibrio di sali minerali del suolo (ottenuto per mezzo di **rocce polverizzate**) dà un raccolto che contiene i sali minerali richiesti. Inoltre è stato dimostrato che i raccolti cresciuti su terreni ben mineralizzati sono più fruttuosi e migliori, che il grano germina e cresce più rapidamente e produce piante più robuste, che gli alberi diventano più vigorosi e portano più frutti e di qualità migliore. Aumentando il contenuto minerale del suolo su cui crescono dei limoni, si sono ottenuti dei frutti più dolci, con un aroma più raffinato e di qualità migliore.

7.3 Suolo, cibo, salute

Un suolo malato vuol dire: piante malate, animali malati e gente malata. Fisicamente, moralmente e mentalmente, dipendiamo in gran parte dall'abbondanza e dall'equilibrio dei sali minerali della nostra alimentazione. **La stabilità delle funzioni del nostro sistema nervoso e la rigenerazione delle cellule nervose dipendono anche esse da un giusto apporto minerale.** Un suolo povero produce piante deboli che sono come bambini deboli, denutriti ed anemici. I fittavoli spendono quasi altrettanto per combattere i flagelli che per acquistare fertilizzanti chimici. Una pianta sana che cresce su un suolo sano è immunizzata naturalmente contro la maggior parte delle malattie e diventa il miglior alimento per l'uomo. La maggior parte degli individui è portatrice dei germi della tubercolosi e della polmonite, ma questi bacilli sono senza effetto quando il terreno organico è sano. Nello stesso modo una pianta diventa forte nei suoi conflitti naturali e diventa così più adatta a soddisfare i bisogni dell'uomo. Possiamo diminuire la nostra suscettibilità alle infezioni procurandoci gli alimenti ricchi di sali minerali di cui



il nostro organismo ha bisogno. Questa immunità supera di gran lunga quella che noi possiamo procurarci artificialmente per mezzo di inoculazioni. Le medicine ed i vaccini non possono costituire una reale immunità. Nessuno conosce realmente la sua vera capacità mentale o fisica, per quanto bene possa sentirsi e per quanto a lungo possa vivere, poiché nei tempi attuali siamo tutti più o meno invalidi od indeboliti. Ma noi godremo di una salute migliore se restituiremo al suolo i sali minerali e l'humus che le piante gli hanno tolto e se eviteremo di indebolirci con le medicine.

La prevenzione è più pratica e più economica della cura delle malattie. Ed è più facile curare un suolo malato che curare gli uomini malati. Qui, in Danimarca, la nostra concimazione con le rocce polverizzate proviene dal granito blu e dagli strati di pietra calcarea di Borholm. Ho utilizzato il granito blu per tre anni e ho scoperto che nel primo anno in cui è stato utilizzato, non ha dato alcun risultato perché impiega del tempo per erodere un po'. Le osservazioni su questi risultati si applicano alla frutta ed alla verdura dei Paesi del Nord. Ma gli esperimenti hanno dimostrato che il basalto – una roccia ignea nera – e il minerale greggio di rame sono ancora migliori.

Potremmo ottenere il basalto da tutte le parti dell'Islanda, perché tutta l'isola è ricoperta da un spesso strato di lava. Lo strato roccioso in questo luogo non è stato ancora toccato. Potremmo ottenere il minerale greggio di rame dalla Norvegia, dove esiste in gran quantità, e da altri luoghi dove il minerale greggio è così povero che non è redditizio estrarne il rame. Sarebbe un ottimo fertilizzante. In Islanda come in Norvegia l'energia elettrica è utilizzabile per polverizzare la roccia. Abbandoniamo i concimi artificiali che rendono il suolo acido, distruggono i lombrichi ed i batteri del suolo e rendono la sua superficie fragile quando il tempo è secco.

Se l'Islanda e la Norvegia utilizzassero i loro minerali e li trasformassero in fertilizzanti, arricchirebbero enormemente il suolo. Questo stadio deve ancora venire. Non possiamo aspettare più a lungo ora che lo sappiamo.



7.4 CONCLUSIONE

È essenziale che ciascuno di noi conservi nello spirito un ideale. Quello che io vi ho proposto deve permettervi di dirigerivi più sicuramente verso l'equilibrio e la salute del corpo e dello spirito. Non vi sarà sempre facile seguire la via così tracciata, ma sono convinta che – per il vostro più gran bene – supererete le vostre debolezze passeggiere.

Abbiate dunque un ideale elevato; seguitelo. La salute si costruisce ogni giorno. Se siete in buone condizioni fisiche, **fate del vostro meglio per non diventare un invalido a carico della vostra famiglia e della società.** Se siete malandati, sappiate che potete riacquistare progressivamente una salute migliore a condizione di applicare i consigli che vi ho proposto. Gli alimenti vivi vi permetteranno di conoscere le vere gioie dell'esistenza. È una gran fortuna sentirsi forti fisicamente e moralmente in un mondo in cui i valori della vita sono sempre più misconosciuti. Com'è bello sentirsi sani, attivi e resistenti quando attorno a sé la salute è sempre più precaria per colpa degli uomini.

La salute tuttavia ci impone il compito di svelare agli altri le ragioni dei loro mali e di aiutarli a ritrovare il senso delle leggi naturali, che sono le leggi della vita sana.



DISTRIBUZIONE DELLE VITAMINE NELLA FRUTTA E NELLA VERDURA CRUDE

VITAMINA A - Si forma come vitamina attiva nel latte e nelle uova; si trova come carotene o pro-vitamina A: 1) nelle foglie verdi: cavolo, prezzemolo, lattuga, crescione e porro; 2) nei tuberi e nella frutta rossa e gialla; cioè nelle arance, ribes, pomodori, carote, ecc. Più il colore rosso o giallo è forte, più c'è carotene.

VITAMINA B - Il complesso vitaminico B è una varietà di molte vitamine, quasi tutte esistenti insieme. Conosciamo le vitamine da B_1 fino a B_{12} . Gli alimenti ricchi di vitamine B sono: tutti i cereali, le noci, il latte, le uova, la maggior parte della verdura, specialmente la lattuga; gli spinaci, i cavolini di Bruxelles, i cavoli verdi, i cavoli ricci, i piselli e i fagioli.

VITAMINA C - La vitamina C esiste nella frutta e nella verdura cruda e specialmente: nei cavolini di Bruxelles, cavoli ricci, cavoli cappuccio, cavolfiori, cipolle, lattuga, spinaci, prezzemolo, pomodori, patate, carote, ribes neri, fragole, limoni, arance, bacche della rosa canina ed olivello spinoso.

VITAMINA D - La vitamina D si trova nel latte e nelle uova. Nella verdura si trova solo nei funghi di Parigi e nelle cantarelle.

VITAMINA E = La vitamina E si trova nell'embrione di tutti i cereali, specialmente nel germe di grano, del mais, ecc., nell'olio di arachide, d'oliva, ecc., nelle piante verdi, specialmente nella lattuga, crescione, piselli verdi e fagioli.



Indice

Copertina	1
Nota introduttiva	2
I contenuti del libro in breve	5
0.1 Scoperta del mio cancro	6
0.2 Miglioramento realizzato dopo due mesi	6
0.3 Il mio cancro riappare con il cibo cotto	6
0.4 Il cancro nuovamente sotto controllo con la dieta crudista	7
0.5 Perché gli alimenti crudi sono benefici	7
0.6 Cibo crudo: il più elevato valore nutrizionale	8
0.7 L'uso dei farmaci è largamente diffuso	8
0.8 Cibo crudo: il modo migliore per vincere l'uso del tabacco	8
0.9 Gli alimenti crudi sono facili da digerire	9
0.10 L'umanità si trova attualmente in uno stato degenerativo	10
0.11 La dieta crudista ci rende più umani	10
0.12 La dieta crudista aiuta tutti	11
0.13 La frutta secca è inferiore alla frutta fresca	11
0.14 L'agricoltura biologica è necessaria	12
0.15 La vita è una gioia per chi è sano	13
1 Le mie esperienze con gli Alimenti Vivi.	
Come ho adottato il regime di alimenti crudi.	14
1.1 Medico, guarisci te stesso!	14
1.2 Divento un «Medico guaritore» ... e sono condannata	15
1.3 Curo senza medicine	17
2 Dettagli sulla dieta rigenerativa	18

2.1	Dalla leucocitosi alla leucemia	18
2.2	Niente leucocitosi con gli alimenti crudi	19
2.3	Come operiamo la transizione	20
2.4	Valore nutritivo dell'alimentazione cruda	20
2.5	Perché invecchiamo prima del tempo	21
3	Risultati dell'alimentazione viva	24
3.1	Gravidanza e maternità felici	24
3.2	Bambini sani	25
3.3	Per l'adulto e il vecchio	25
3.4	Negli animali	26
3.5	Contro le malattie	27
4	Virtù dell'aglio	28
4.1	L'aglio è una panacea?	28
4.2	L'aglio e le malattie	29
5	Per non essere più obesi	31
5.1	Obesità e sovralimentazione	31
5.2	Eccessi di alimenti poveri	32
6	Il regime degli alimenti crudi nelle condizioni specifiche	34
6.1	Sterilità, malattie nervose, diabete, ecc.	34
6.2	Il cancro: casi di guarigione	35
6.3	Il tumore cerebrale	36
6.4	Danni della biopsia	37
6.5	La vita a «Humlegaarden»	38
6.6	La debolezza del malato di cuore	39
7	Importanza dei sali minerali	40
7.1	Carenze minerali e malattie	40
7.2	Che pensare delle medicine chimiche?	41
7.3	Suolo, cibo, salute	42
7.4	CONCLUSIONE	44
8	... altri libri in PDF	48

Capitolo 8

... altri libri in PDF

Sono stati anche digitalizzati, tra gli altri, i libri che seguono e scaricabili con *eMule* durante i *week-end*. Tutti eccellenti. Cercali ...

Diversi libri sono dedicati al DIGIUNO, un rimedio che non costa nulla ... approfondisci! Chissà, potrà esserti utile.

Gli altri titoli:

Digiuno terapeutico dell'Associazione Igiene Naturale Italiana

Digiuno razionale, per il ringiovanimento fisico mentale e spirituale del Prof. Arnold Ehret

Il Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco del Prof. Arnold Ehret (Pregevole per tante intuizioni valide e per quanto è scritto sul digiuno ma **ATTENZIONE**: la dieta di Ehret non vale per chiunque, con qualunque costituzione fisica ... e lui inoltre non distingue a seconda della costituzione fisica, non parla di canali energetici nel corpo, non sa nulla di prana/etere, non parla delle qualità energetiche dei diversi alimenti ... e questa dieta presuppone comunque che si accompagni al digiuno e lunghi bagni di sole ... meglio leggere anche qualche libro sulla dieta macrobiotica, prima di cacciarsi nei guai).

Ipertensione e malattia circolatoria Come prevenirle e disfarsene naturalmente senza ricorrere a medicine ma adottando un sistema di vita corretto, del dr. Herbert SHELTON

Il digiuno può salvarti la vita del dr. Herbert SHELTON (uno dei migliori libri sull'argomento). Tante malattie gravi, incurabili per la medicina ufficiale, possono essere guarite semplicemente digiunando e in breve tempo. Occorre forza di volontà.

Assistenza igienica ai bambini del dr. Herbert SHELTON

Sieri e Vaccini del dr. Herbert SHELTON

La Facile Combinazione degli Alimenti del dr. Herbert SHELTON [molto importante combinare correttamente i cibi]

Tumori e Cancri del dr. Herbert SHELTON, c'è anche una critica feroce ma onesta sulla cosiddetta ricerca scientifica in campo oncologico (era il 1950) tutt'oggi attualissima. Si parla anche di errate diagnosi. Non ci fanno una bella figura i medici. Shelton era un Igienista Naturale, non un Medico.

L'antico segreto per ringiovanire

Lo Yoga della Nutrizione di M. Aivanhov

Il Vangelo Esseno della Pace scoperto da Edmond B. Szekely, un classico, poetico.

La scoperta del Vangelo Esseno della Pace descrive come Szekely ha scoperto il Vangelo Esseno della Pace.

Di cancro si può guarire ... con l'*aloe arborescens* preparata secondo la ricetta di Padre Romano Zago.

Vegetarismo e Occultismo di Leadbeater

Alcool e Nicotina di Rudolf Steiner

Alimentazione per vivere sani di Rudolf Steiner

FLUORO, pericolo per i denti, veleno per l'organismo di L. Acerra

SUGAR BLUES, il mal di zucchero, una dipendenza dal sapore dolcissimo di William Dufty [un classico che mette in guardia dai gravi pericoli per la salute derivanti dal consumo di zucchero raffinato]

Consigli pratici per una vita macrobiotica di Ferro Ledvinka

La dieta macrobiotica di Georges Ohsawa [libro davvero importante]

Latte e Formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini di Claudio Corvino [contro la disinformazione della lobby dei produttori di latte & derivati]

Intestino Libero, curarsi e purificarsi con l'igiene intestinale del dott. Bernard Jensen, corredato da foto alquanto crude ed esplicite ... es. foto di corde di muco nero e colloso ...

Essiac il famoso rimedio contro il cancro di Rene Caisse. Con Informazioni anche su alghe Klamath, probiotici, enzimi digestivi

Noni, la pianta magica dei guaritori polinesiani di Lübecke e Hannes

Cucinare per il corpo e per lo spirito di Roggero Guglielmo [valido libro di cucina macrobiotica con facili ricette]

Il segreto di Igea. Guida pratica al digiuno autogestito dell'Associazione Igienista Italiana. Una guida semplice, chiara, completa. Utile anche a chi ha problemi di dipendenza (tabacco, droga, cibo, farmaci . . .)

Le istruzioni per la pulizia del fegato con i sali di Epson della dr. Hulda Clark. Corredate da documentazione fotografica che mostra i calcoli biliari espulsi applicando questo metodo facile, veloce, incruento e indolore e soprattutto efficace. Molto importante dare la stura al fegato periodicamente.

Ortotrofia, l'arte di nutrirsi per fortificarsi di A. Mosseri, igienista francese

Ortotrofia, la salute con il cibo di A. Mosseri

Mangiate secondo le leggi della natura di A. Mosseri

Miracoli, come fare accadere quello che vuoi di S. Wilde

IL CERCHIO NON SI CHIUDE SE ...

Se queste informazioni sono state utili a te e le trovi valide e se provi il desiderio di ringraziare e mostrare la tua riconoscenza allora sappi che il modo corretto di ringraziare consiste nel prodigarsi per diffonderle in altre direzioni – condividere la Verità con tante altre persone in difficoltà a causa della diffusa opera di disinformazione in atto, ad opera dei *media* soprattutto – dando continuazione così al lavoro di quanti hanno operato (senza scopo di lucro, i più) per portarle a te, attraverso . . . il tempo e lo spazio.

Se hai capito, tanto meglio.

Il presente file è stato ottenuto con software *open-source*: in ambiente Linux (OpenSuse), formattato con L^AT_EX, interfacciato da *Kile*. . . Oslo, settembre 2008.



Figura 8.1: *Sorrìdi, un tocco di humor!*