

# Salute e Prevenzione Attiva

PHD. DIP. ASK ANDREA FAVALLI



Salute! Mi chiamo Andrea Favalli e desidero spendere qualche parola per presentare questo libro. Sono stato spinto da uno spirito simile a quello dei miei insegnanti che per più di 25 anni si occupano di salute naturale non solo riequilibrando Kinesiologicamente i loro clienti, ma anche insegnando la loro arte: la Kinesiologia Sistemica. Le loro capacità di esperienza diverranno sempre più evidenti man mano che leggerete.

[La prevenzione si fa con l'informazione. L'informazione contiene la parola Azione. Questo libro è un testo di PREVENZIONE ATTIVA.](#)

Desidero che tutti siano informati sui pericoli che derivano dall'ambiente.

Se continuate ad ascoltare/leggere vi verranno date informazioni utili per contrastare gli squilibri e rendere più sana e felice la vostra vita e quella delle vostre famiglie.

Una volta in possesso delle informazioni non vi resta che l'applicazione dei principi, l'AZIONE.

Se pensate di esserne già a conoscenza, preparatevi a restare sorpresi. La verità è che molti oggetti e sostanze che usiamo giornalmente non rispecchiano le presunzioni di innocuità; molti contengono tossine e gli effetti dalle tossine accumulate anche in quantità minime possono danneggiare la salute a breve termine ed essere letali nel lungo periodo.

Vi chiedo di ascoltare ciò che ho da dirvi. Non sono un allarmista o un millantatore e non traggo alcun vantaggio economico da questo.

Tutto ciò che viene detto è suffragato da EVIDENZA SCIENTIFICA facilmente reperibile. (Fornibile su richiesta degli interessati) Brian Butler è altamente qualificato ed è una delle persone preziose che mi hanno fatto crescere professionalmente. Distinguendosi da molti egli non ha timori reverenziali nell'espone i fatti così come stanno.

Essendo padre, auspico, per il bene dei vostri e dei miei figli, che gli avvertimenti qui espressi vengano rispettati così come il marinaio rispetta l'avvertimento del faro.

Io mi auspico che una volta ascoltate le informazioni a disposizione, le scelte necessarie al mantenimento della salute saranno più facili.

### [LA TUA SALUTE È A RISCHIO](#)

Sì, lo è veramente, ma questo libro si occupa di salute, longevità e qualità della vita. Condividerò con voi dei "segreti" che potrebbero aggiungere anni di salute alla vostra vita, ma solo se agirete in base alle informazioni che leggerete.

Se godi già di un buono stato di salute "fantastico", ricordati comunque che un briciolo di prevenzione è meglio che una tonnellata di tentativi di cura. Poniti un obiettivo di mantenere costante la buona salute ed agisci per ottenerlo.

Chi sono io per parlare di salute? Non sono medico e non mi occupo di malattia. Mi chiamo Andrea Favalli e sono un pioniere della Kinesiologia in Italia.

Da anni mi occupo di salute e ho insegnato a centinaia di persone tecniche e strumenti per migliorare la propria salute ed aiutare chi ha bisogno.

Le informazioni che seguiranno possono cambiare la tua vita e quella dei tuoi cari. In verità il miglioramento della tua salute è nelle tue possibilità, ma prima dobbiamo dare uno sguardo alla triste realtà che ci circonda.

Per prima cosa consideriamo le **7 piaghe** dell'umanità che entra nel nuovo millennio, secondariamente esamineremo le cause di queste "piaghe" e infine, le buone notizie:

come proteggersi dalle 7 piaghe e vivere una vita più sana, santa e serena.

Sicuramente certe persone vivono più a lungo. Chi sono? Le persone che oggi hanno dai 60 ai 90 anni sono nate prima del 1940, hanno formato i loro giovani corpi prima che il più **grande ed incontrollato esperimento sulla nutrizione umana avesse inizio nel 1945**.

Qual è la tua aspettativa di vita: 70, 80 o 90 anni? Comunque, non è importante vivere più a lungo se non si è in salute. Non è la lunghezza della vita che ci interessa, ma la qualità.

Se sei troppo malato per goderti la vita, gli ultimi 20 o 30 anni della tua esistenza potrebbero essere un inferno per te e per chi ti sta vicino.

Un declino della salute e della forza vitale non è naturale; dovremmo restare in salute e giovanili nello spirito fino alla morte.

Abbiamo bisogno di agire in gioventù per costruire un corpo sano con un sistema immunitario forte. I bambini in special modo hanno il diritto e il bisogno del migliore inizio possibile. Questo indica la necessità di una dieta bilanciata sia alimentare che spirituale, significa inoltre insegnare ai bambini ad integrare la dieta con supplementi nutrizionali essenziali.

La tua famiglia può veramente beneficiare della moderna ricerca nutrizionale e quindi restare in forma ed in salute.

Questo messaggio contiene anche dei sani avvertimenti. Dedichiamo un momento per capire la natura degli avvertimenti:

- Prima del radar i fari segnaletici erano cruciali per salvare le vite in mare.
- Le sirene ci avvertono di toglierci di mezzo al passaggio di un'ambulanza.
- Lo stridore del fischio del treno che si avvicina alla stazione a 79 Km/h ci avverte di stare a debita distanza dalla piattaforma.

Ogni anno in Arizona, nonostante gli avvisi riguardanti la possibilità di inondazioni improvvise, più persone perdono la vita mentre portano a passeggio il cane nel letto del fiume.

[Quanto importanti sono gli avvertimenti!](#)

Recentemente, mentre parlavo dei pericoli nascosti nel nostro ambiente, sono stato rattristato da alcune persone che erano in platea. Una diceva: "bene, ora possiamo andare a casa e morire preoccupandoci." Un'altra diceva: "è tutto così deprimente."

La luce di un faro è deprimente? La sirena di un'ambulanza è deprimente?

OVVIAMENTE NO! Dunque, per favore non considerate questi avvertimenti negativi o deprimenti, fatene tesoro e vivete santi, sani e sereni.

Abbiamo proprio bisogno di svegliarci; è solo quando realizziamo che qualcosa ci può nuocere che possiamo **agire** di conseguenza. Dunque: **siate avvertiti e agite**. Vi daremo dei suggerimenti utili per cambiare in meglio la vostra salute ed il vostro benessere.

Nel secolo passato le persone morivano di malattie infettive: difterite, tifo, vaiolo, tubercolosi, colera e di parto. La malattia colpiva ed uccideva velocemente.

Ora gli obiettivi sono stati raggiunti e queste malattie conquistate.

Esse oggi sono state sostituite da malattie con decorso lungo o croniche che da un punto di vista sono peggiori. Le piaghe moderne sono frutto di pericoli subdoli e nascosti che lentamente consumano il corpo nel corso di 10, 20, 30 o 40 anni, rendendolo vulnerabile alle malattie.

### [Dunque, quali sono le 7 piaghe mortali di questo millennio?](#)

1. Prima il cancro. Le donne temono il cancro al seno, ogni anno in Gran Bretagna 30.000 donne muoiono di tumore al seno. Gli uomini temono il tumore alla prostata che purtroppo colpisce una grande percentuale di uomini: circa il 50/60/70% in relazione all'età.
2. La seconda piaga riguarda le malattie cardiocircolatorie che colpiscono una persona su tre. La malattia presenta arterie congestionate, edemi, cuore affaticato e debole. Si può invertire il processo con delle scelte nutrizionali semplici ed appropriate ed un moderato esercizio fisico.
3. La terza è l'infarto, oggi la prima causa di disabilità che paralizza se non uccide. Attualmente colpisce più le donne che gli uomini (questa statistica è apparsa in concomitanza con l'uso di terapie sostitutive ormonali).

### [Bisogna ricordare che queste tre piaghe uccidono l'80% della popolazione del ventesimo secolo.](#)

4. La quarta è il diabete, una persona su venti ha la possibilità di cadere vittima del diabete senile. Il 40-60% degli ultraottantenni è ammalata. Questo è parzialmente dovuto al fatto che ogni uomo, donna e bambino consumano circa 1 kg di zucchero alla settimana il che si traduce in 56 kg l'anno (più di quanto pesano certe persone). Alcuni ricercatori hanno affermato che se lo zucchero dovesse passare oggi i vari controlli dedicati ad un qualsiasi farmaco, non sarebbe mai messo sul mercato se non sotto stretta sorveglianza medica.
5. La quinta è l'artrite. Colpisce in media intorno ai 47 anni, è disabilitante e le persone muoiono dei problemi ad essa correlati.
6. La sesta è l'osteoporosi. Può cominciare intorno ai 30 anni e aumentare dell'1% all'anno. Contrariamente a ciò che ci viene insegnato: "bere latte per il calcio", l'esistenza dell'osteoporosi è nettamente più alta nei paesi che consumano più prodotti caseari. La menopausa accelera la

perdita ossea e attualmente 25 milioni di donne, in Gran Bretagna, hanno un certo grado di osteoporosi. Il 90% di queste soffrono di una grave carenza. Se anche le ossa possono spezzarsi con un trauma, in questi casi le fratture sono disabilitanti se non addirittura una condanna a morte.

La salute va in discesa dopo certi traumi. La prevenzione è relativamente semplice se ci assicuriamo di avere un apporto sufficiente di calcio, magnesio, ferro e fosforo. Questi elementi ampiamente presenti nell'alimentazione del 1945 ora non sono più presenti in quantità sufficienti nei cibi.

Un "US Senate Document del 1963" (documento ufficiale del senato americano) cita: "i prodotti della terra sono carenti di minerali e che è necessario integrarli".

Prima del 1945 la terra, in Gran Bretagna, veniva venduta a "vermi per mq"; avete mai provato a cercare un verme in un campo di grano oggi?

Ogni anno le piante utilizzano circa 60 minerali per crescere. Dopo la II guerra mondiale le enormi riserve di sodio, potassio e azoto, prima utilizzate per la produzione di esplosivi, vennero riciclate come concimi e WOW che miracolo, abbiamo le coltivazioni intensive dove la pianta consuma 60 minerali e noi ne reintegriamo 3 (ma che bella la pannocchia).

Pensate al vostro conto corrente: se prelevate € 60 e versate solo € 3 che succede? Non ve lo lasciano fare, ma con i cibi Sì e da almeno 40 anni (ricordate il nostro Senate Document!)

7. Il settimo gruppo riguarda le malattie "nervose" come l'Alzheimer ed il Parkinson, la senilità, la depressione, definite tutte da Linus Pauling (2 volte premio Nobel) come malattie da carenza nutrizionale.

Alcuni micro-nutrienti non ci sono più nel cibo: non abbiamo scelta, dobbiamo integrare con nutrienti prontamente assorbibili. Non basta mangiare Roccia e Dolomite, l'assorbimento dei minerali metallici dopo i 20 anni cala dal 10% a meno del 4%.

## [COSA CI STA SUCCEDENDO?](#)

[Cosa causa queste 7 malattie? Ecco ora le 7 cause delle 7 piaghe.](#)

1. La prima causa sono i terreni carenti di minerali. Linus Pauling afferma "Ogni malattia ha le proprie radici in una carenza nutrizionale specialmente di minerali"
2. La seconda causa sono i terreni avvelenati.
3. La terza, residui chimici, additivi e insaporitori presenti nel cibo. Non bisogna dimenticare i componenti chimici potenzialmente nocivi presenti nei prodotti domestici, detersivi e prodotti per la cura personale.
4. La quarta causa sono i radicali liberi.
5. Mancanza di esercizio fisico. La carenza di attività fisica adeguata, moderata e giornaliera.
6. L'aria inquinata e l'aria impura.
7. La settima riguarda l'atteggiamento menefreghista nei confronti della salute, è come dire "tanto la scienza e i medici mi cureranno!!". Pochi sanno che le recenti ricerche evidenziano circa

10.000 morti l'anno, in USA, per cause iatrogene che tradotto in linguaggio semplice significa "errore".

Queste sono le 7 cause delle 7 piaghe mortali. Pensate a ciò che è successo negli ultimi 55 anni: le malattie disabilitanti sono diventate pandemiche e per difendervi dobbiamo comprendere ed essere consapevoli di doverci comportare in modo diametralmente opposto.

Consideriamo nel dettaglio le 7 cause delle 7 piaghe

### PRIMA CAUSA

Come ho già detto l'inizio delle coltivazioni intensive. Già studi del 1957 mostrano enormi cambiamenti della catena alimentare che hanno minato la mia fiducia nei contadini, primi produttori del cibo.

Come abbiamo già detto dopo la II guerra mondiale i produttori delle sostanze chimiche usate per fabbricare le bombe trovarono un uso alternativo per i nitrati, i clorati e i fosfati, con risultati sorprendenti sul peso dei foraggi.

Una volta la malattia uccideva velocemente, oggi invece subdolamente e lentamente.

I contadini apprezzarono subito il risparmio di fatica nel concimare con una polvere bianca piuttosto che con il letame. Ma l'NPK rinforzò anche le piante infestanti, il che portò allo sviluppo dei diserbanti ed il risultato è che i terreni sono stati avvelenati e depletati di minerali per almeno 40 anni. Merita ripetere l'affermazione di Linus Pauling: "ogni malattia trova le proprie cause in una carenza di minerali".

La catena di produzione agro-alimentare produce oggi cibi vuoti derivanti da terreni ormai privi di vita, il che implica l'impossibilità del corpo di produrre gli enzimi necessari a neutralizzare i radicali liberi. Ogni bravo contadino sa che deve dare dei sali minerali ai propri cavalli se no si mangiano la stalla, e che deve aggiungere di calcio la dieta del toro da riproduzione e delle vacche da latte pena l'osteoporosi.

Prima della II guerra mondiale la rotazione dei capi e l'uso del letame come fertilizzante erano il metodo con il quale i contadini ritornavano alla terra materiali organici che rimpiazzavano ciò che la semina dell'anno precedente aveva consumato, mantenendo la terra fertile. Oggi è tutto cambiato. Un contadino intervistato confida che 30 anni fa lavorava la terra con un trattore da 60cv mentre oggi, dopo anni di NPK, pesticidi e coltivazione intensiva ha bisogno di un trattore a doppia trazione con più di 200cv. Racconta dei gabbiani e di altri uccelli che seguivano il trattore e si saziavano di vermi; oggi restano il tempo necessario per accorgersi che non ci sono più i vermi di una volta.

Pochi realizzano l'importanza dei vermi nella trasformazione del minerale metallico, "roccia", in minerale colloidale assorbibile dalle piante per mezzo dell'acido fulvico prodotto dalle radici secondarie; i minerali chimici entrano a far parte della molecola della clorofilla e se mangiamo frutta e verdura teoricamente otteniamo i nostri minerali in verità ne otteniamo soprattutto tre. (N, P, K) (Sodio Azoto potassio).

Il contadino disse che oggi spende di più in concimi e pesticidi di quanto rende il raccolto. CHE AFFERMAZIONE! L'unione europea ha insistito sulla produzione ad ogni costo ed i contadini sono diventati dipendenti da "sementi garantite" e dai concimi per poter produrre un reddito.

Ricerche dimostrano una diminuzione dal 35% al 95% nei contenuti di minerali negli ortaggi. Non c'è da stupirsi se l'obesità sia diventata una malattia preoccupante, tanto che recentemente anche in Italia è stata decisa la detraibilità fiscale per tutte le cure per l'obesità.

[Siamo tutti sovralimentati e sottonutriti.](#) È evidente che il cibo che mangiamo non ci fornisce più i circa 90 micronutrienti di cui abbiamo bisogno per godere di una salute radiante.

Molti trascurano i fatti, dicono che si possono ottenere tutti i minerali e le vitamine da una dieta bilanciata. Questo purtroppo oggi non è più vero. I terreni sono impoveriti e i raccolti non forniscono più i minerali ed è necessario integrarli.

## SECONDA CAUSA

Raccolti poveri dovuti a erbacce e parassiti hanno indotto le industrie chimiche a creare erbicidi tossici per uccidere le erbacce, che rovinano il raccolto. Inoltre, sono stati creati insetticidi per distruggere gli insetti che naturalmente attaccano le piante scendenti sviluppate con fertilizzanti artificiali. Vedete, il compito degli insetti, è mangiare le piante che non sono abbastanza robuste da mantenere il raccolto privo di piante non sane. I fertilizzanti ed i prodotti chimici artificiali uccidono anche i batteri, i microorganismi e le piante molto piccole da cui dipende l'ecologia equilibrata di un'agricoltura sana. Tragicamente, la diffusione tossica di questi prodotti chimici sul terreno uccide anche i lombrichi. I compiti principali dell'umile lombrico sono aerare il terreno e trasformare i minerali inorganici in composti organici. Quella che lasciano i vermi rende il terreno molto più fertile. Le piante non possono usare i minerali inorganici del terreno come alimento per svilupparsi. Le piante hanno bisogno di composti organici minerali, che possono assorbire attraverso i capillari delle radici come nutrimento per essere sani. Un terreno agricolo sano veniva misurato dalla quantità di materiale organico e dal numero di lombrichi in ogni metro quadrato; non più!

I raccolti sviluppati artificialmente, protetti da prodotti chimici contro i parassiti, possono avere un aspetto normale, ma non contengono le tracce di minerali essenziali per la nostra salute. Così stiamo mangiando alimenti vuoti, che includono purtroppo residui chimici tossici. La maggior parte dei terreni in Gran-Bretagna ed in America sono così poveri di minerali dopo decenni di agricoltura intensiva che è quasi impossibile coltivare cibi sani. Perfino alcuni coltivatori di raccolti biologici soffrono dello squilibrio di minerali nel loro terreno. Occorreranno molti anni per invertire i danni fatti al terreno da questi prodotti chimici. Perfino i giardinieri entusiastici usano a volte fertilizzanti e prodotti chimici tossici danneggiando la vita naturale del terreno. Alcune persone influenti si stanno finalmente interessando seriamente delle condizioni del nostro terreno arabile. Il nostro terreno produce il nostro alimento, senza cui moriremo di fame. Tuttavia, spendiamo centinaia di milioni su un jet da combattimento, cinquanta milioni per controllare gli impianti idrici e la qualità dell'aria, ma recentemente soltanto sei milioni sono stati assegnati in Gran-Bretagna ad un programma di ricerca sul terreno.

## TERZA CAUSA

Un'alimentazione scadente e sostanze chimiche pericolose negli alimenti ed in altri prodotti personali. È già triste che gli alimenti contengono residui chimici tossici, ma all'industria alimentare ora è consentito per legge di usare migliaia di sostanze chimiche, coloranti, conservanti, aromatizzanti, ecc. Molti di tali additivi sono nocivi per il corpo, come, il sale, il glutammato monosodico, l'acido fosforico, la caffeina,

ecc. L'industria alimentare utilizza materie prime di qualità scadenti, spesso ottenute con mezzi artificiali ed usa questi additivi, conservanti, coloranti consentiti ecc. per creare i prodotti che hanno una durata più lunga e un sapore che si crede sia migliore. Una ricerca indica che l'iperattività, l'ADD e l'ADHD nei bambini siano da collegare al consumo dei prodotti chimici e dei coloranti negli alimenti. È una coincidenza che i bambini che smettono di mangiare i cibi pronti e prendono i minerali adatti e gli integratori antiossidanti migliorano frequentemente? Ed i genitori segnalano che il comportamento dei bambini cambia notevolmente? E cominciano ad andare meglio a scuola? Inoltre, ci sono molti tipi di ingredienti tossici in un gran numero di prodotti come shampoo, creme per la pelle, lozioni, cosmetici, liquidi per la pulizia della casa e della famiglia e col tempo, il contatto della pelle con questi veleni, anche se molto diluiti può incidere sulla salute della pelle e degli organi interni.

#### QUARTA CAUSA

I danni crescenti causati dai radicali liberi. Da dove vengono i radicali liberi? Possono essere causati dai veleni chimici dall'elettricità e perfino dall'aria che respiriamo. I radicali liberi sono delle particelle con una carica elettrica in squilibrio nei nostri corpi: Essi vogliono agganciarsi a qualcos'altro. Una mela tagliata diventa marrone, un metallo arrugginisce per la stessa ragioni. Essi prendono l'ossigeno e questo causa il deperimento. È lo stesso nei nostri corpi. Naturalmente i nostri corpi non arrugginiscono, ma i radicali liberi causano l'ossidazione, che è indesiderabile. Per quale ragione i radicali liberi si accumulano più velocemente nei nostri corpi?

Bene, un motivo è la mancanza di minerali, senza cui il corpo non può preparare gli enzimi di cui ha bisogno per attivare i meccanismi di difesa. Un'altra, è l'ingestione ripetuta e l'applicazione sulla nostra pelle di piccolissime quantità di sostanze tossiche. Un'altra causa importante dei danni causati dai radicali liberi sono le onde elettromagnetiche e le radiazioni ad alta frequenza. I nostri corpi sono ora sottoposti ad una interferenza elettrica che è miliardi di volte più forte di cento anni fa. È interessante paragonare un grafico dell'aumento e dell'uso dei dispositivi elettrici ad una curva che mostra l'aumento delle morti dovute alle sette piaghe moderne. L'esposizione a lunga durata causa danni irreparabili.

Certamente le radiazioni corrodono la salute ed indeboliscono il corpo e aprono la via alle malattie. I test nucleari, il radar, la TV, la radio, i computer, i cellulari, i forni a microonde, gli aeroplani ed i sistemi di navigazione delle navi, la polizia e le radio trasmettenti dei tassi tutti contribuiscono ad una quantità sempre più crescente di inquinamento elettronico Siamo esseri elettrici. Questa attività elettrica invisibile è nociva noi. Non potete vederla o sentirla ma questo non significa che non ci sta danneggiando in un modo insidioso e continuo. Lo sta proprio facendo.

#### QUINTA CAUSA

Acqua riciclata impura e aria inquinata. L'acqua del nostro rubinetto è forse sicura, ma è sterilizzata con il cloro, un gas mortale tossico. Potete sentirne l'odore. La nostra acqua può contenere un cocktail di prodotti chimici provenienti da farmaci, pillole anticoncezionali; ha lavato milioni di gabinetti scarichi industriali, rifiuti chimici di poderi, e la lista continua Naturalmente, questa minestra chimica è molto diluita. Ma queste tracce di prodotti chimici non vengono rimossi degli impianti moderni dell'acqua di scolo. Poiché la gente non si ammala o muore appena la beve, il pubblico non si rende conto che l'accumulo di particelle microscopiche aumenta nel corso della vita. Siamo per il 70% acqua. Dobbiamo bere parecchi bicchieri di acqua pulita e pura ogni giorno. Vale la pena di spendere per fare installare un



filtro nel proprio sistema idraulico. In qualsiasi momento, ci sono migliaia di aerei a reazione nel cielo, che portano milioni di passeggeri. Sapete che ci vogliono 300.000 libbre di combustibile per andare a Los Angeles da Londra. Ciò significa che i motori dell'aereo devono bruciare un peso di trecento mila libbre di ossigeno. E scaricano le scorie di questo combustibile nell'aria, il che causa un inquinamento su larga scala. Buttare tonnellate di carburante per reattori nell'atmosfera è inoltre una cosa molto comune, specialmente se sono di peso eccessivo.

## SESTA CAUSA

Mancanza di esercizio fisico. La gente, che conoscete o sembra essere fanatica della ginnastica ed o sempre in palestra oppure non fanno affatto esercizio fisico. Stancarsi al lavoro non è esercizio fisico. Abbiamo bisogno di un regolare esercizio fisico a un punto tale da sudare in modo da eliminare le tossine dei nostri corpi. Inoltre, le malattie del cuore e l'ictus derivano da un cuore stressato ma male esercitato. Il cuore ha bisogno di un esercizio fisico regolare per funzionare in modo ottimale.

## SETTIMA CAUSA

Atteggiamento mentale, negativo o ignaro nei confronti della salute. Due tipi di atteggiamenti mentali possono portare chiunque ad essere preda delle sette piaghe mortali. Il primo è essere negativi.

E il secondo sta nell'essere ignari, indolenti e pigri quando si tratta di prendersi cura della propria salute. La scarsa stima di sé stessi è la malattia numero uno nel mondo. Un'immagine negativa di sé stessi porta a pensare negativamente.

L'ignoranza dei fatti che vengono rivelati in questo testo/cassetta e il non usare quello che impariamo su noi stessi in un modo positivo può portare al deperimento della salute. Le opinioni delle persone possono condannare ad una vita di malattia e di scarsa salute quando si diventa anziani. Come? Ignorando gli avvertimenti e la necessità di prendere integratori; non spendendo i soldi per il cibo migliore che si possa comprare, riuscendo ad evitare i danni causati dai radicali liberi, per accennarne solo alcuni.

**Quindi decidete di agire adesso.**

**Che cosa si può fare?**

**Che misure possiamo prendere per proteggere noi stessi?**

**Consideriamo le cose che noi tutti possiamo fare immediatamente:**

Sapete che una birra al giorno costa ora circa 12€ alla settimana. Il parrucchiere una volta alla settimana costa lo stesso se non di più, e le telefonate inutili? Molti non ci pensano due volte a spendere ancora di più in sigarette, che naturalmente, distruggono lentamente la salute. A questo proposito, uno studio ha indicato che le ragazze giovani sottopeso che fumano hanno 50 volte più probabilità di sviluppare il cancro. Un altro studio pubblicato su Jama dimostra che l'assunzione giornaliera di 200-400 U di vitamina E riduce del 70% i rischi di patologie cardiovascolari. Quindi in che cosa è meglio spendere i soldi? Perché non assegnare 20€ alla settimana, 80€ al mese o circa 1000€ all'anno, per salvaguardare la vostra salute? Vi sembra molto? Non potete permettervelo? Preferite una polizza di assicurazione sulla vita? Qualcuno una volta ha detto "Se non ne spendete un po' di soldi sulla vostra salute, certamente ne spenderete di più quando vi ammalate". Che cosa potete fare per ristabilire la vostra salute? Che misure

potete prendere ora per avere più energia, una pelle più luminosa, più grinta e per non soccombere a raffreddori influenze ecc.? Che cosa potete fare per fare diminuire notevolmente le vostre probabilità di essere vittime delle sette piaghe? Ecco, la prima cosa importante che potete fare per proteggere voi, i vostri bambini e la vostra famiglia.

[In primo luogo](#), stanziare un po' di soldi, consultate un Kinesiologo, scoprite in quali dei 90 nutrienti siete carenti e prendete i minerali, vitamine e complementi alimentari fitoterapici.

Recentemente mi sono imbattuto nell' integratore minerale più potente che abbia mai testato. Sembra avere un effetto quasi magico. Certamente, i minerali in pillola sono migliorati nel corso degli anni, particolarmente con la scoperta della chelazione. I minerali colloidali in una sospensione liquida sono stati un passo avanti anche perché sono assorbiti meglio. Ora in due o tre località della terra ci sono depositi enormi di minerali organici, di origine vegetale, che sono stati scoperti recentemente. Proprio come il carbone che è stato prodotto nei periodi preistorici, residui di piante si sono accumulati in qualche modo a formare depositi. Questi depositi vengono ora usati per fare integratori minerali. La scoperta recente dell'effetto dell'acido fulvico organico ha permesso di sviluppare un procedimento, che ha reso questi minerali organici molto più bio-disponibili. L'acido fulvico è la sostanza che i capillari delle radici della pianta essudano e che li aiuta ad assorbire i minerali organici, che nutrono la pianta crescente. I minerali colloidali hanno un'apparenza nebbiosa, causata dalla rifrazione della luce attraverso le molecole molto grandi. L'acido fulvico cambia il formato delle molecole dei minerali in una sospensione colloidale e attraverso una reazione elettrochimica; l'acido fulvico permette alle particelle caricate ionicamente di entrare nella soluzione, che diventa allora cristallina. La dimensione più piccola delle particelle di queste tracce di minerali dissolti in soluzione li rende molto facili da assorbire per il corpo.

I minerali, essenziali sono uniti in modo da creare un sistema efficiente di trasporto nelle cellule del corpo. Le minuscole quantità di oltre di 80 tracce di minerali e di residui sinergici forniscono i blocchetti di costruzione nella forma che occorre al corpo per ristabilire la salute.

Tutti i pazienti che ho visitato traggono benefici da questi integratori Kinesiologicamente (rafforzamento dei muscoli) e pertanto anche sistemicamente (per la connessione muscolo/meridiano /organo).

Forse avete sentito parlare dell'uso della Kinesiologia per l'identificazione delle sensibilità alimentari. Qualcuno la chiama, erroneamente la prova dell'allergia.

La prova del muscolo è efficace per scoprire le carenze nutrizionali e gli integratori adatti di cui una persona ha bisogno per ricostruire la propria salute.

In 5 anni che ho testato professionalmente attraverso la prova del muscolo l'efficacia degli integratori, delle pillole, delle capsule, delle pozioni, degli estratti e così via, non ho mai trovato niente di così potente come questi minerali. Sorpassa qualsiasi cosa che abbia testato durante tutti questi anni di 10, 50 o persino 100 volte. Questo potrebbe sembrare un'esagerazione, ma non penso che lo sia. Attribuisco, invece, il successo alla qualità dei rimedi testati; mi riferisco non solo ai minerali colloidali ma anche ad altre fonti vegetali organiche di minerali quali ad esempio: (Alfa-Alfa, Litotame, Bambolo Tabashir) e molte altre entusiasmanti [complementi alimentari](#). Quando le persone prendono le tracce di minerali di cui hanno bisogno godono di un sonno più profondo, una lucidità mentale e una memoria migliore, meno dolore, più energia e quelli che li danno ai loro bambini dicono che migliorano a scuola. Infatti, alcuni li considerano quasi come un elisir di vita. Certamente hanno aiutato me e la mia famiglia in un modo stupefacente, anche se abbiamo sempre preso molti integratori. Beh, questa è la primissima

cosa, importante e pratica, che possiamo fare per avere più energia, meno dolore, più benessere e una migliore salute. “Assumere giornalmente dai 60 agli 80 minerali traccia di fonte vegetale e dunque colloidali perché parte della clorofilla.”

Complementi Alimentari: un rimedio per essere considerato un complemento alimentare non può:

- 1) essere di sintesi.
- 2) essere frutto di una estrazione.
- 3) contenere eccipienti, conservanti, coloranti.

Rispettando questi principi quanti dei prodotti “naturali” che conoscete potete salvare?

Le tinture madri sono estrazioni; lo stesso vale per le tisane, i macerati glicerici, gli estratti secchi e...

Gli unici Complementi Alimentari che io conosca sono prodotti in Francia dai Laboratoires Fenioux che con uno speciale procedimento detto “micro-crio-triturazione” riescono a togliere solo l’acqua da materie prime che subiscono più di 40 controlli microbiologici. Commercializzano quindi anche in Italia dei cibi speciali in capsule. Infine, per sapere con quali complementi è meglio integrare i minerali essenziali al mantenimento della salute consultate un kinesiologo che utilizzi rimedi di qualità.



Nella prima parte abbiamo analizzato **il primo punto** per proteggersi dalle sette piaghe mortali: **la necessità di prendere tracce di minerali, vitamine e supplementi nutrizionali**.

Dopo anni di sforzi per aiutare la gente a riacquistare la salute che hanno perso, sto sempre cercando i modi più efficaci per aiutare i miei amici e la mia famiglia e per assistere i professionisti ad ottenere risultati migliori con i loro clienti. Desidero che la gente usi i migliori prodotti a disposizione. Noi tutti abbiamo bisogno di prendere regolarmente un certo numero d’integratori diversi, se desideriamo dare ai nostri corpi gli strumenti per combattere la tendenza della nostra salute a deperire. Trovate minerali facilmente assorbibili e prendete ad ogni pasto prodotti digestivi, che includono il cloridrato di betaina e gli enzimi digestivi. Non potete andare avanti solo con integratori presi occasionalmente. Avete bisogno di una **protezione continua** contro le minacce nascoste per la vostra salute.

Ecco qui ora gli altri sei punti che ho promesso alla fine della prima parte, per darvi modi pratici per proteggervi dalle sette piaghe mortali del secolo.

**Il secondo punto:** è semplicemente cercare gli alimenti che sono di alta qualità, coltivati preferibilmente organicamente. Sì, e vero, i prodotti ortofruitticoli organici sono costosi ma valgono la pena. Non sono perfetti ma sono certamente migliori per voi che quelli coltivati chimicamente.

**Il terzo punto:** molto importante, è di evitare gli ingredienti chimici negli alimenti già pronti ed in altri prodotti. Ho avvertito sempre circa gli alimenti già pronti, ho sempre consigliato alla gente di preparare il loro cibo per quanto sia possibile. Ma sono stato scosso recentemente quando mi hanno parlato delle sostanze chimiche nocive e degli ingredienti potenzialmente cancerogeni in shampoo e creme, cosmetici

e altre cose che usiamo sulla nostra pelle giornalmente. Ho ripulito la mia stanza da bagno di questi prodotti e li ho sostituiti.

**In quarto luogo:** riducete la vostra esposizione alle radiazioni. Tenetevi più distanti dalla TV e tenete i vostri bambini a una distanza maggiore. Usate uno schermo a bassa radiazione sul computer, usate un ricevitore e un microfono in modo da tenere il vostro cellulare lontano dalla vostra testa. Ciò, malgrado gli avvertimenti che il ricevitore per il cellulare è più pericoloso. Pensate a come potete ridurre le radiazioni nella vostra vita.

Prendete gli antiossidanti. La forma più potente di antiossidanti sono "procianidoli" e le formule migliori includono la corteccia del pino e l'estratto dei semi dell'uva, alcuni preparati sono uniti a ingredienti sinergici come, la vitamina A, la C e la E, il selenio. C'è gente che parla di risultati quasi miracolosi quando prende questi preparati potenti di antiossidanti in maniera regolare per parecchi mesi. Inoltre, è una buona idea prendere giornalmente un grammo supplementare di vitamina C, 25000 unità di beta carotene e di 200-400 cento unità internazionali di vitamina E. Sono importanti anche gli integratori a base di piante medicinali che possono rinforzare il vostro sistema immunitario e stabilizzare la vostra glicemia.

**Quinto,** bevete acqua pura, preferibilmente filtrata e respirate aria fresca. Bevete parecchi bicchieri in un giorno. Le brocche con il filtro vanno bene se sono mantenute realmente pulite, ma tendono a formarsi colonie batteriche. È meglio fare installare un filtro nell' sistema idraulico. È più efficace e a lungo termine veramente meno costoso.

Le foreste di pini sono posti sani e gli aghi del pino realmente puliscono l'aria. La spiaggia, con le brezze marine è rinomata per la salute e se vivete in una città vicino ad una strada principale, o ad un aeroporto, cercate di andare in campagna in maniera regolare per un po' di aria fresca.

**Sesto,** fate movimento in modo moderato regolarmente. Anche una camminata svelta e coordinata di venti minuti ogni giorno farà miracoli. Il Trampolino:



è fantastico per una ginnastica delicata e non avete bisogno di un kit costoso e potete rimanere a casa e lo fate appena per 10 minuti. Non dovete neanche andare in palestra.

**Settimo,** sintonizzate in alto il vostro atteggiamento verso vita e siate positivi. Imparate a costruire la vostra salute agendo positivamente. Ritagliatevi del tempo per studiare come prender cura del vostro

corpo. Imparate il valore degli integratori e prendeteli regolarmente. Sviluppate una visione positiva, concentratevi sulla fiducia in voi stessi.

Bene, queste sono le sette cose che potete fare per aiutarvi a realizzare il vostro obiettivo di migliorare di benessere e di salute a lungo termine. Ora consideriamo alcuni altri aspetti della vita moderna. Uno scritto antico dice, "senza visione, la gente perisce". La gente che vede lontano vede chiaramente le cose molto prima degli altri.

Leonardo Da Vinci ha previsto le meraviglie moderne come gli elicotteri centinaia di anni fa. Giulio Verne ha scritto "50.000 leghe sotto i mari" prima che i sommergibili nucleari esistessero. I visionari hanno "visto" che potevamo raggiungere la luna e l'abbiamo fatto.

### **Questo messaggio è indirizzato alla gente che riesce a vedere lontano!**

Coloro che agiranno avranno una vita più sana e più felice.

Le malattie fatali del secolo scorso come il tifo, il vaiolo e la peste bubbonica colpivano e uccidevano nel giro di giorni o settimane. Le malattie fatali di questo secolo nascono molto più lentamente. La salute della vostra mente e del vostro corpo è a rischio. Il cancro ora è oggi una delle parole più temute, e 1 su 3, forse 1 su 2 per la fine della decade avrà il cancro. Le sette piaghe di cancro, malattia al cuore, ictus, diabete, artrite, osteoporosi, malattia del Parkinson e di Alzheimer si sviluppano in oltre 10, 20 o 30 anni o più. Non sono mai stato turbato tanto come quando ho visto un'intervista alla televisione con Dudley Moore, colpito da una specie di malattia neurologica. Ora parla come l'Arthur ubriaco che aveva interpretato una volta sullo schermo, ma ora non sta recitando e non può più suonare il piano e la sua qualità di vita è rovinata. Ricordate quello che Linus Pauling ha detto: "Tutte le malattie hanno radici nella mancanza di minerali". La malnutrizione a lunga durata presto sarà riconosciuta come una causa del deterioramento mentale e senilità e demenza possono essere causati da una cattiva dieta. Il vostro corpo sostituisce ogni cellula ogni anno o due. Mentre tutte le cellule vengono sostituite, le nuove sono fatte di quello che assorbite dal cibo che mangiate. Se mangiate soltanto tè e biscotti, allora questo è quello di cui le vostre ginocchia e il vostro cervello sono fatti dopo alcuni anni. Vale la pena di pensare a questo mentre state bene. Ricordate che la prevenzione è molto migliore della cura e molto meno costosa in termini di dolore ed afflizione, altre che i soldi.



### **Quindi quali sono le cause delle nostre piaghe moderne?**

Bene, ci sono tre categorie principali: il numero **uno** è che gli alimenti poveri nutrizionalmente e carenti di minerali indeboliscono le nostre difese.

Il numero **due** è che le dosi microscopiche di sostanze chimiche tossiche nel cibo, nell'acqua, nei cosmetici e nell'ambiente ci avvelenano lentamente, il che causa un declino lento, ma inesorabile nel nostro sistema immunitario.

**La terza** causa principale è le onde elettromagnetiche e le radiazioni, che inibiscono la salute delle cellule e aggravano l'accumulo dei radicali liberi.

**La cosa importante da realizzare è che queste sono minacce lente e subdole contro la salute. Ci vogliono decine di anni perché queste minacce nascoste corrodano la nostra salute.**

La vitalità soffre in primo luogo. Quante persone conoscete e sono sempre stanche? Quanta gente fra i vostri famigliari ed amici ha 2-3 raffreddori all'anno, tosse, mal di gola e un attacco d' influenza ogni anno? Non dovrebbe essere così.

**Se questo è normale, chi desidera essere normale?**

Ora, la gente che vede lontano prende provvedimenti positivi per salvaguardare la sua salute in tre modi:

- 1) spende i soldi per la sua salute
- 2) prende integratori di vitamine e minerali per fornire ai loro corpi i blocchi necessari per la loro difesa;
- 3) la gente sensibilizzata evita gli alimenti già pronti, rifiuta di bere l'acqua del rubinetto e fa attenzione alle sostanze nocive nei prodotti per i capelli e per la pelle e cerca di evitarli.

Queste persone smettono di usare sulla pelle e sui capelli prodotti che contengono forti sostanze chimiche e potenziali cancerogeni. Non economizzano comprando cose poco gustose che potrebbero nuocere a lungo andare, spendono i soldi su prodotti di alta qualità, materiali liberi dalle tossine che sono biodegradabili.

Coloro che riescono a vedere la crescente invisibile minaccia di avvelenamento elettromagnetico e da radiazione prendono i provvedimenti per minimizzare la loro esposizione alle radiazioni. Quindi state più distanti dalla TV, usate un ricevitore e un microfono per il vostro cellulare. Sbarazzatevi del vostro forno microonde. Non mangiate alimenti che siano stati irradiati. Comprate per quanto possibile alimenti organicamente coltivati, comprate cibo che si deteriora e mangiatelo mentre che è ancora buono. Mangiatelo un po' crudo e un po' cotto. Non è necessario essere fanatici dello sport per fare abbastanza ginnastica moderata. Non è necessario essere fissati per la salute o il cibo sano da mangiare per la vostra salute. Evitare di essere malati è importante, ma conservare la vostra qualità di vita è ancor più importante.

**Quali sono gli alimenti più comunemente mangiati nella nostra dieta?**

Bene, stiamo insegnando il test dei muscoli Kinesiologici a gruppi di persone da oltre 25 anni. Uno degli usi più noti è nella prova nutrizionale. Mostriamo agli allievi nel primo fine settimana come esaminare alimenti comuni come frumento o latte o formaggio. Dopo gli studenti fanno pratica l'uno sull'altro e poi noi chiediamo loro come è andata. Durante questi 25 anni non ci sono stati mai meno del 50% dei presenti che non hanno reagito negativamente al frumento o al latte o ad entrambi. Usiamo i chicchi di frumento piuttosto che pane per evitare la possibilità di stimolare con agenti o altre sostanze chimiche

che interferiscono con la prova del muscolo. Il 50% reagiscono male al frumento o ai latticini che mangiano giornalmente. È da meravigliarsi che il 50% della gente non si senta perfettamente bene?

Negli anni prima del 1920, il frumento cresceva circa un metro e venti o più. La paglia era usata per i tetti. Ora il frumento è alto 45cm per adattarsi alle mietitrebbiatrici. Ciò è stato realizzato con la coltivazione selettiva, che è una forma di ingegneria genetica. Sia per questo, sia per i fertilizzanti artificiali e gli spruzzi tossici, il pane, che dovrebbe essere l'alimento base, non lo è. Quando il frumento e gli alimenti contenenti il frumento sono consumati giornalmente da coloro che non possono gestirlo correttamente, può causare obesità, dolori, stanchezza, oscillazioni di umore, mancanza di energia e una miriade di altri malesseri comuni.

Bene, che cosa è errato nel latte? Non ne abbiamo bisogno per il calcio? È interessante che i paesi che consumano la maggior parte dei latticini, hanno la più alta incidenza di osteoporosi. Davvero? Sì. Il processo di pastorizzazione cambia la natura del calcio e cambia la struttura ionica, in modo da non poterlo assorbire correttamente. Se siete e pensate di essere a rischio di osteoporosi e desiderare rettificare la mancanza di calcio, magnesio e fosforoso, potete ora ottenere integratori di minerali nelle giuste quantità e proporzioni per avere delle ossa forti. La pastorizzazione cambia allo stesso modo la struttura delle proteine nel latte, rendendole indigeribili. Quando il latte, il formaggio ed altri latticini sono consumati giornalmente, possono causare eccesso di muco, perdite, leucorrea, raffreddori, tosse, peso eccessivo, eczema ed altri problemi della pelle ed aggravare una miriade di altri malesseri.

Certi scienziati dicono, che se lo zucchero fosse scoperto oggi e fosse esaminato nel modo riservato alle droghe, non arriverebbe mai sul mercato. Vi fa veramente male, tuttavia ogni uomo, donna e bambino consuma una media di 2.2 libbre alla settimana, il che è annualmente oltre più di 50 chili di zucchero ed è quanto pesano certe persone. Sì, lo zucchero vi dà energia immediata, ma a che costo?

Il risultato del consumo degli zuccheri raffinati in qualsiasi forma, oh, che lista!!!

Mancanza di energia, concentrazione difficile, vuoti di memoria, nervosismo, oscillazioni di umore, glicemia bassa, obesità, carie dentaria, elevato rischio di diabete e malattie al cuore, irritabilità, iperattività.

E il tè, caffè e la cola? Bene, la caffeina è una droga nociva se ingerita regolarmente. È stata collegata a cancro del pancreas, la quarta causa delle morti da cancro. Quindi è adesso il momento giusto per considerare la vostra dieta? E forse per fare alcuni piccoli cambiamenti? È meglio non fare troppi cambiamenti drastici, troppo rapidamente. Tagliare gradualmente la maggior parte del frumento e dei latticini potrebbe significare una grande differenza nella vostra salute, se siete sensibili a questi prodotti. Bere meno caffè e più acqua pura sarà un grande passo avanti. Badate particolarmente a quello che permettete ai vostri bambini di mangiare e di bere. Non intendo le concessioni occasionali, ma quello che consumano giornalmente. Non si salva neanche l'aspartame: "Il miglior veleno per formiche"

"Viviamo in una zona boscosa e le formiche carpentiere (che rodono il legno) sono un grave problema. Abbiamo speso un mucchio di soldi con vari tipi di veleni per formiche per tenere la situazione sotto controllo, ma nessuno di questi ha risolto il problema. Così, ho deciso di provare quando ho letto da qualche parte che l'ASPARTAME in origine fu sviluppato come veleno per formiche e che fu considerato non velenoso successivamente, quando si capì che si potevano guadagnare molti più quattrini

commercializzandolo come dolcificante. Ho aperto due bustine di aspartame e ne ho versato un po' in ogni angolo dei nostri bagni. Questo succedeva circa 3 mesi fa e da allora non ho più visto una formica. Ha funzionato meglio di qualsiasi altro veleno che abbia provato finora. Come con qualsiasi altro veleno consiglio di indossare guanti e di lavare accuratamente la pelle che venisse in contatto con questo veleno ed evitare di metterlo in bocca, nonostante le indicazioni riportate sulle etichette. Credo che forse potrebbe funzionare anche con i calabroni, ma non ho ancora provato."

L'aspartame è un veleno utilizzato per dolcificare quasi tutti i prodotti (bevande e cibi) denominati "light".

Che cosa dire del pericolo nascosto nei prodotti che tutti usiamo ogni giorno? Molti prodotti per la pelle che si trovano sul mercato possono in realtà invecchiare la vostra pelle. Il propilene glicole è uno degli ingredienti principali nella maggior parte delle creme idratanti. È anche l'ingrediente principale negli antigelo e liquido per i freni, che, avvertono, bisogna tenere lontano dalla vostra pelle è anche dalla vernice della vostra automobile. Il propilene glicole dà alla vostra pelle una sensazione grasso e scivolosa, ma esso è un irritante della pelle e peggio ancora, può causare un danno sistematico al fegato ed ai reni.

Come permette questo il governo? Molta gente fa questa domanda quando sente parlare di questo. Nessuno sapeva da prima quanto la pelle assorba dalle cose cosparse su di essa. Se la gente non aveva un'eruzione cutanea o non cadeva morta, si pensava tutto fosse a posto. I medici ritenevano che la pelle fosse una barriera. Ora sanno che le cose penetrano dentro il nostro organo più grande. Da qui la (Terapia sostitutiva ormonale) e i cerotti di tutti i generi. Come molti materiali nocivi e perfino cancerogeni poiché sono stati d'uso comune per decenni, erano considerati come degli antenati. Ciò significa che ai fornitori è stato permesso di continuare a usarli, anche se la ricerca successiva li ha trovati pericolosi. Ciò tradisce la fiducia che la gente ha posto messa nei fornitori di tanti prodotti domestici. Tutti noi compriamo saponi e shampoo e dentifrici in pasta per lavarci e pulirci. Compriamo molti tipi di creme da mettere sulla pelle, tutti in buona fede. Non ci rendiamo conto che possono contenere prodotti chimici nocivi che potrebbero danneggiare la nostra salute. Alcuni ingredienti possono realmente unirsi chimicamente nel corso del tempo nel contenitore e sviluppare il potenziale per essere cancerogeni.

Il sodium-Lauryl-Sulfate, SLS in breve, è un altro materiale problematico: è l'ingrediente principale in shampoo, gel per la doccia, saponi liquidi ed in ogni genere di cosmetici. E anche usato come uno sgrassatore dei motori e pulitore dei pavimenti del garage. È conosciuto per essere nocivo alla pelle ed anche sistemicamente. SLS può penetrare attraverso il cuoio capelluto e può interferire con il funzionamento degli occhi. Potrebbe interessare gli occhi dei bambini. Quanti bambini ora portano gli occhiali? Potrebbero essere le radiazioni, la T.V. e altre fonti? Naturalmente. Ma è stato dimostrato scientificamente che SLS interessa gli occhi e può causare le cataratte nella vita più avanti.

L'olio minerale, petrolio greggio raffinato, soffoca la pelle ed impedisce alla pelle di prendere ossigeno. Così fa il collagene. Sembrano rendere la pelle umida il che porta alla superficie pelle immatura che non può fare fronte alle tossine nell'ambiente. Nella pellicola 007 "Gold Finger", la ragazza viene coperta dappertutto di vernice dorata, che la uccide. In effetti l'attrice che ha recitato la parte ha dovuto lasciare una zona di pelle non coperta. Ma nondimeno hanno dovuto filmare molto rapidamente quella scena



poiché cominciava a stare male, in quanto la sua pelle non poteva respirare. L'avrebbe uccisa se non avessero preso precauzioni.

E la gelatina o la vaselina del petrolio? Bene, è un derivato di petrolio greggio che potrebbe avere un certo uso come emolliente o per proteggere un'ustione, ma non ha posto nei prodotti di cura per la pelle dal momento che blocca i pori. Quindi diamo un momento uno sguardo ad alcuni degli ingredienti potenzialmente nocivi usati in molti prodotti personali di cura. Questi sono o non sono elencati sulle etichette dei cosmetici o creme o lozioni per la pelle o collutori, dentifrici in pasta, ma la maggior parte dei prodotti ne contengono alcuni.

Il primo è l'alcool. La ricerca indica che qualsiasi cosa presa oralmente, con l'alcool usato come solvente, compresi i collutori, che contengono a volte fino al 25% o più, può aumentare il rischio di vulnerabilità agli agenti cancerogeni. L'acido "Alphahydroxic" è usato nei prodotti di cura della pelle; può non solo danneggiare le cellule della pelle, ma anche la relativa barriera protettiva. L'alluminio lungamente è stato collegato con la malattia di Alzheimer ed è usato in molti deodoranti, antiacidi ed antisettici. Certamente vale la pena di scartare le vostre pentole di alluminio. I grassi animali, gli oli minerali e la lanolina in saponi possono ostruire i pori, impedendo alla pelle di respirare correttamente. Può anche causare chiazze cutanee. La bentonite è un'argilla frammentata molto finemente, che può certamente ostruire i pori e soffocare la pelle. Il collagene è una proteina insolubile e fibrosa, che è troppo grande per penetrare la pelle. È derivato spesso da piedi di pollo macinati e da pelli animali. Forma uno strato che inibisce alla pelle una libera respirazione.

Le diossine sono un prodotto secondario della fabbricazione di carta, potenzialmente cancerogeno, che può passare nei prodotti. L'elastina, dall'alto peso molecolare, è una proteina simile al collagene.

I Fluro-carbonio sono solitamente nella forma di liquidi o gas, e sono usati come propellenti negli spray per i capelli e nei deodoranti.

La formaldeide, che è un irritante e un agente cancerogeno, è frequentemente fra la lista degli ingredienti delle lozioni per bambini. È usata come disinfettante o conservante e si trova in molti cosmetici. La glicerina è un liquido dolce sciropposo all'assaggio, fatto unendo l'acqua ed il grasso. Può disidratare gli strati più bassi della pelle, che asciuga dall'interno.

Il caolino è un'argilla bianca molto fine, che blocca i pori. Il propilene glicole, una forma di olio minerale, funziona come un humisant, che è una sostanza che mantiene il contenuto d'acqua della pelle; i cosmetici lo usano anche per impedire la fuga di umidità. Le norme di sicurezza per la fabbricazione industriale avvertono che è irritante della pelle e può causare anomalie al fegato e danni ai reni. Il solfato laurico del sodio, SLS è un forte detergente e agente umettante ed è ben noto nella Comunità scientifica come irritante della pelle. È assorbito velocemente attraverso la pelle ed è mantenuto negli occhi, nel cervello, nel cuore e nel fegato, e può provocare effetti nocivi quando è usato per molto tempo. Può anche ritardare le guarigioni e c'è un collegamento possibile con le cataratte e problemi di vista dei bambini. Se cercate SLS sul World Wide Web, potete leggere da voi alcuni dei dati scientifici a questo proposito. Il solfato di Laureth del sodio, SLES, è un po' meno irritante del SLS, ma tutt'e due possono causare nitrati e diossine potenzialmente cancerogeni che si formano in shampoo e latte detergenti reagendo con altri ingredienti. I nitrati possono entrare nel sistema circolatorio con ogni

shampoo. Il talco è stato da tanto riconosciuto come un potenziale cancerogeno, particolarmente se inalato, ma come polvere sottile, blocca i pori della pelle. Che lista!

Di nuovo, la gente continua a chiedermi come mai il governo permette l'uso di questi materiali? Beh, gli stessi che ugualmente hanno allo stesso modo permesso per molto tempo l'uso di DDT dopo che era ben noto che era tossico contro ogni forma di vita. Ciò è anche vero per alcuni prodotti chimici e pesticidi dell'azienda agricola. È un dato di fatto che l'uso di alcuni prodotti chimici proibiti è ancora diffuso largamente.

Tutte queste informazioni scioccanti sui prodotti usati da tutti giornalmente mi hanno sconvolto e mi hanno tolto la fiducia nelle marche generalmente usate. Devo ammettere che era come se tutti noi avessimo ricevuto un lavaggio al cervello e sono estremamente riconoscente ai miei insegnanti per aver portato questo fatto alla mia attenzione. Mi sono fidato di loro e del loro parere obiettivo. Vorrei aver reagito prima ai loro suggerimenti di approfondire questa questione. In ogni modo, ora sono convinto e seguo più che mai, la mia sincera missione di portare educazione e conoscenza a tutti quelli che desiderino trovare una via più sana.

Ora che siete stati avvertiti, potete **agire** per proteggere la vostra salute, forse potreste iniziare, leggendo più etichette. Che cosa dire dei cosmetici? Quando le etichette dicono naturale e ipoallergenico, quanto sono naturali e ipoallergenici? Confrontati a che cosa? Fate attenzione, ci sono tante cose che contengono determinati ingredienti nocivi, per esempio il hyaluronate del sodio è un ingrediente in qualche crema fatto dalla cresta del gallo, disgustoso! questa forma uno strato pellicola sulla pelle che aderisce come una pellicola ed impedisce una corretta respirazione. Saponi, creme e shampoo possono erodere la superficie protettiva della pelle. La proporzione ampia dei costi di tutti i cosmetici è nella pubblicità e nel marketing. Il marketing fa presa sul desiderio delle donne di sembrare belle.

I vasetti dei cosmetici possono costare 10€,20€,30€, 50€, 60€ e forse soltanto costano 10 centesimi per farli. Ma sono completamente sicuri? L'etichetta può costare più della crema. Così il profitto può essere 4-5 mila per cento; ecco perché possono permettersi collezioni e pubblicità così costose. I cosmetici spesso sono fatti dalle grandi aziende che le introducono sul mercato. Ed è poca la differenza fra un prodotto ed un altro. Prendete la Via Sicura, evitate i loro cosmetici dato che la maggior parte di loro contengono alcuni degli ingredienti che abbiamo elencato. Naturalmente, ci possono essere eccezioni ed è saggio controllare vedere se potete trovarne qualcuno che sia puro.

Queste sono informazioni scioccanti che mi hanno scosso.

E per la cura della pelle? Creme idratanti e prodotti contro le rughe sono spesso una farsa. Possono inibire la biologia della pelle. Trovare il tempo per scoprire prodotti sicuri per la cura della pelle è senz'altro degno della vostra attenzione. Qual è la causa della cellulite o delle rughe? Beh, le rughe sono causate dalla mancanza di due aminoacidi e dai raggi UV nell'ambiente. Le rughe si formano dove l'elastina unita con legami atomici incrociati è carente. Poche cose sono efficaci contro la cellulite perché dipendono solitamente dall'effetto disidratante di breve durata dei diuretici. Grazie al cielo, la ricerca moderna ha trovato un modo neurologico di usare i neurotrasmettitori per spingere le cellule del grasso ed abbandonare il loro contenuto ed il cervello ad usare meglio i suoi depositi di grasso.

Dovreste forse controllare anche i gel per la doccia, i detersivi per il bagno e la cucina e perfino quelli per lavare i piatti. Sono disponibili alternative più sicure. E i prodotti per i capelli? La maggior parte degli shampoo contengono SLS, come anche i saponi liquidi. I prodotti per stirare i capelli dissolvono i capelli come le creme depilatorie per le vostre gambe. Si possono trovare shampoo che non contengono SLS ma un composto dell'ammonio, che ha un peso molecolare molto più grande ed è molto più sicuro. Ho i capelli più sani da quando li uso e trovo meno capelli nel mio pettine. Integratori alimentari: sono disponibili potenti integratori ma si sprecano molti soldi scegliendoli a caso in un'erboristeria. Sarebbe consigliabile consultare un competente Kinesiologo registrato per controllare i vostri bisogni e per accertarsi che non state sprecando i vostri soldi comprando prodotti che non sono quello che fanno credere le etichette. Cercate e consultatevi su quali sono preparati antiossidanti più efficienti disponibili. I preparati con i semi dell'uva, la corteccia del pino marittimo, l'ippocastano, insieme alla vitamina C contenuta nel Camu Camu, al beta-carotene, alla vitamina E naturale, e al Gingko Biloba, a mio parere, sono un'arma molto potente contro i radicali liberi. Io e la mia famiglia prendiamo molti integratori ogni giorno e lo faremo sempre. Malgrado la pubblicità negativa della stampa, tutti quelli con cui ho lavorato negli ultimi 5 anni che li prendono regolarmente, notano una buona differenza nella salute, nell'energia e nell' benessere dopo 2-3 mesi. Personalmente ho smesso di usare i soliti articoli da toeletta e prodotti per la pulizia che si comprano nei negozi e sento il beneficio che deriva dall'uso di prodotti puri e sicuri. Se vi interessa saperne di più su cosa è disponibile, chiedete alla persona che vi ha dato questo testo, questo potrebbe cambiare drammaticamente la vostra vita.

Per concludere, Ecco un incitamento ad agire. Che cosa potete fare come conseguenza di quello che avete letto?

Sì, decidete di mettere da parte una certa somma per la vostra salute. Programmate di spendere somme sensate in integratori di qualità superiore e prendeteli regolarmente. È l'unico modo di andare avanti se desiderate essere in buona salute ed impedire il declino graduale che la maggior parte della gente considera inevitabile. Prendetevi cura della vostra salute, trovate un kinesiologo affidabile, fatevi visitare ed intraprendete un **programma di manutenzione**. Stabilite di iniziare a prendere le soluzioni minerali, integratori di vitamine e antiossidanti.

Nel corso dei 5 anni che ho passato nel mio ambulatorio, ho osservato che sono quei clienti che seguono il programma di trattamento, che prendono gli integratori consigliati, che migliorano più velocemente e riguadagnano la loro energia e la loro salute rapidamente. Quelli che abbiamo dovuto riprendere perché non prendevano le pastiglie e le capsule, quelli che protestavano che avrebbero fatto rumore se avessero preso tutte quelle pillole, coloro che sono mancati ai loro appuntamenti o non hanno fatto la loro parte per essere più responsabili della propria salute non si sono ripresi rapidamente e i loro progressi sono stati lenti. **Due** evitate cibi pronti e cibi trattati; cucinate cose sane per voi e la vostra famiglia; trovate il cibo migliore che si può comprare, anche se costa un po' di più.

**Tre**, eliminati tutti i prodotti nella vostra casa che usate giornalmente che contengono tossine anche se in dose minima. Controllate le etichette; prendete la cura della vostra pelle. **Quattro**, cercate di non esporvi alle radiazioni per quanto possibile. **Cinque**, bevete l'acqua più pura. **Sei**, cominciate a fare movimento moderatamente, forse con un trampolino e se siete in dubbio circa la vostra salute, consultate un medico, prima di fare qualsiasi ginnastica vigorosa.

**Sette**, mantenete un atteggiamento mentale positivo. Nutrite la vostra mente con pensieri positivi, incoraggianti e ottimisti. Trovate, se potete un libro o una cassetta con un programma che potete studiare per uno sviluppo personale. Ci vuole un pesce forte e sano per nuotare verso il monte. Stabilite di seguire questi semplici punti e sentite il beneficio. Se avete bisogno di aiuto, contattate la persona che vi ha dato questo testo o il numero sulla copertina. Siamo qui per servirvi e sostenervi nella vostra decisione di agire per proteggere la vostra salute ed il futuro della vostra famiglia e dei vostri figli.

Concludo adesso e vi auguro salute, felicità e una lunga vita, piena di vigore, salute e benessere.

Dott. PhD.Dip Ask. Andrea Favalli.

