

Francesco Oliviero

MANUALE DEL BEN-ESSERE

Come cambiare convinzioni
e credenze sull'acqua che beviamo,
il cibo che mangiamo, i conflitti che viviamo,
lo stress elettromagnetico in cui siamo immersi.
La visione della EPI MEDICINA

Tutti i diritti riservati

Progetto grafico di Ugo Sepi

© 2013, Nuova Ipsa Editore srl, Palermo
www.nuovaipsa.it • e-mail: info@nuovaipsa.it

ISBN 978-88-7676-495-0

al Mare
alla Vita

Gli uomini sacrificano la loro salute per produrre denaro e poi sacrificano i loro soldi per recuperare la salute. Sono così ansiosi per il loro futuro che non si godono il presente. Vivono come se non dovessero morire mai e alla fine muoiono come se non avessero mai vissuto.

Dalai Lama

Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri. I tuoi pensieri diventano le tue parole. Le tue parole diventano le tue azioni. Le tue azioni diventano le tue abitudini. Le tue abitudini diventano i tuoi valori. I tuoi valori diventano il tuo destino.

Mahatma Gandhi

Il medico del futuro non prescriverà medicine, ma educerà il paziente alla cura della sua struttura fisica, alla corretta alimentazione e alle cause e alla prevenzione delle malattie.

Thomas Edison

Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei loro sogni.

Eleanor Roosevelt

INTRODUZIONE

Sono medico. Ho studiato Medicina, decisione presa all'età di 3 anni, perché volevo aiutare le persone malate a ritrovare la salute. Ricerco da 35 anni le modalità migliori per restituire agli esseri umani il benessere, finalizzando la mia attività professionale alla comprensione delle cause delle malattie nel tentativo di dare significato al dolore e alla sofferenza dei miei simili.

Ho capito che è inutile tentare di combattere le malattie, che sono circa 40.000, trattate con più di 58.000 farmaci diversi, i cui effetti tossici provocano ogni anno l'orrenda strage di 2 milioni di morti nel mondo, molto più degli incidenti stradali.

Ho scoperto che le malattie sono in aumento progressivo, addirittura quadruplicate negli ultimi 40 anni, soprattutto quelle croniche, degenerative e tumorali. Il motivo principale per cui questo si sta verificando è il paradigma di base che mi ha accompagnato durante gli studi universitari, cioè l'applicazione inesorabile della legge dei contrari, che afferma che ogni sintomo, ogni infiammazione, ogni dolore, ogni limitazione funzionale vadano soppresse utilizzando tutte le armi che abbiamo a disposizione, come se fossimo sempre in guerra e combattessimo ogni giorno per la nostra sopravvivenza.

Una delle guerre più lunghe e sanguinarie della Storia fu la guerra dei Cento Anni, combattuta nel Medioevo tra Francia e Inghilterra, e durata addirittura 116 anni, dal 1337 al 1453. Oggi corriamo il rischio di superare questo record negativo, perché abbiamo continuato a combattere sin dalla fine dell'Ottocento, e per tutto il secolo scorso, virus, batteri, funghi, parassiti o gli stessi sintomi che sono parte integrante delle malattie, senza alcuna possibilità di vittoria, per il semplice motivo che ci stiamo auto-annientando come specie umana.

L'evidenza dell'allungamento della vita, facendo riferimento agli ultimi 25 secoli, è sicuramente reale se vista in modo pro-

spettico, ma ritengo che arrivare a 80 anni ed essere costretti ad assumere decine di pillole per la sopravvivenza, tra acciacchi e limitazioni di ogni tipo, non sia qualcosa che ci possa rendere felici.

Io sogno per le persone una vita di benessere e di serenità, fatta di piccoli eventi quotidiani che permettano di apprezzare la nostra esistenza in tutte le sue manifestazioni, senza sofferenze inutili e senza alcun tipo di lotta. Sono forse un sognatore idealista, frastornato da utopie elaborate dalle mie fantasie? No, sono solo un medico che sta dedicando la sua vita ad una missione: quella di far star bene le persone dando loro delle chiavi di lettura e dei codici diversi per la salute e il benessere. Un medico che sa che negli Stati Uniti, la nazione con la ricerca scientifica più avanzata e con la maggiore spesa sanitaria, il 75% di questa spesa viene rivolta alle malattie croniche, cioè inguaribili, che sono la prima causa di morte e di invalidità. Un medico che ha scoperto che il 10% della spesa sanitaria negli Stati dell'Occidente è rivolta alla cura del diabete, che non ignora che il 75% dei disturbi e delle malattie è riconducibile allo stress, che sa che nel 2020 nel mondo ci saranno 1 miliardo di persone affette da ipertensione, secondo i più recenti studi epidemiologici.

Di recente ho letto, in un articolo pubblicato dalla prestigiosa rivista "Clinical Oncology" il 16 dicembre 2004, che su 100 ammalati di tumore la chemioterapia consente solo a 2-3 di sopravvivere a 5 anni e a 1 solo di arrivare a 10 anni. Questo è incredibile se si pensa che, secondo un criterio ampiamente condiviso a livello internazionale, al di sotto del 30% di risultati la cura si ritiene inutile. Purtroppo per la chemioterapia l'Italia spende il 32% dell'intera spesa farmaceutica (1341 milioni di euro su 4142 di spesa complessiva per i farmaci).

In ogni caso, non ho scritto questo libro per denigrare la chemioterapia e altre terapie ufficiali, anzi, ritengo che qualsiasi terapia possa funzionare al meglio solo se il paziente crede realmente in quel trattamento e si affida alla cura in modo incondizionato. Ma ciò che è importante è trovare le modalità per poter attivare il

processo di autoguarigione del corpo, l'unico in grado di portare la persona alla guarigione definitiva.

Nei miei precedenti libri, *Benattia* (Nuova Ipsa Editore) e *Acqua e Coscienza* (edizioni Melchisedek), ho infatti tentato di dare una nuova interpretazione al significato di salute e al senso della malattia, e ho proposto delle chiavi di lettura diverse per riattivare dentro ogni essere umano il processo personale di autoguarigione. Nel mio primo libro, la malattia è stata vista come una “benattia”, qualcosa di positivo collegato con un messaggio che si esprime attraverso il corpo, che sta a testimoniare una mancata sincronia tra i bisogni e i desideri dell'Anima e le rigorose esigenze della mente. Ho sentito per la prima volta questo termine dalla voce del dottor Marcello Monsellato, mio maestro nonché carissimo amico, che ha avuto la meravigliosa intuizione che non è più necessario rivolgersi contro la malattia, ma darle un significato volto a migliorare la propria vita e a permettere la propria evoluzione sul pianeta nel quale abitiamo.

La visione della “benattia” appartiene ad una dimensione cosmica dell'esistenza, e comprende una nuova filosofia del vivere quotidiano che ingloba emozioni, sensazioni, percezioni, gesti, pensieri, azioni, abitudini, convinzioni spesso inconsce, le quali determinano il nostro carattere e danno forma alla nostra personalità; se vissute nella piena inconsapevolezza delle leggi universali della Vita, tutte queste modalità ci fanno ammalare. Per evitare le malattie, dobbiamo modificare o cambiare integralmente i nostri pensieri e il “terreno” sul quale si sviluppano le patologie.

Un tentativo volto a modificare tale substrato è contenuto nel mio secondo libro *Acqua e Coscienza*, nel quale partivo dalla memoria dell'acqua per dimostrare quanto sia importante bere un'acqua vitalizzata ed energizzata, che possa amplificare il nostro livello energetico, basandomi sul presupposto che carenza di energia significa sofferenza, che un buon livello energetico significa benessere, che assenza di energia equivale alla morte del corpo fisico.

Questi due libri hanno avuto un discreto successo all'interno di quella fascia di lettori interessati ai temi del benessere naturale e della Consapevolezza, hanno raggiunto più di diecimila persone in Italia. Personalmente ritengo che rappresentino solo una goccia in un vasto mare, fatto di informazioni di tutti i tipi, spesso contraddittorie o addirittura diffuse ad arte per confondere le menti e poter affermare delle verità finalizzate ad accrescere il potere di pochi soggetti e la loro ricchezza.

Con questo libro mi piacerebbe creare una forma di Medicina che non si occupi di malattie, ma che tenga conto prima di tutto dell'Ecologia, poi della persona (come individuo unico inteso come un'entità vibrante della Coscienza Universale), e che possa integrarsi con la Medicina EBM (basata sulle evidenze), la cosiddetta Medicina Scientifica.

Mi piace pensare all'Ecologia secondo la definizione di Gregory Bateson, antropologo, sociologo, psicologo, etologo e filosofo, vissuto nello scorso secolo, che la ritiene essere la totalità delle molteplici configurazioni che possono assumere le relazioni tra gli organismi viventi e il loro ambiente. La Medicina EPI (Ecologia della Persona Integrata) non è una nuova strategia terapeutica, ma un approccio semplice e immediato alla salute, che parte da una serie di idee sul benessere interconnesse e interdipendenti, secondo proprio il modo di pensare di Bateson, e si sviluppano in molteplici configurazioni che creano connessioni e relazioni nuove tra gli esseri viventi e l'ambiente che li circonda.

Così come Bateson, attraverso le sue opere, ci dà la possibilità di creare una nostra personale epistemologia (conoscenza del mondo), senza arrivare alle soluzioni finali ma fornendoci le chiavi di lettura per trovare una nostra visione della Vita, allo stesso modo mi piacerebbe regalare ad ogni lettore una serie di consigli pratici che possano cambiare i paradigmi fissi sui quali si basa la propria vita e la propria salute, secondo una nuova visione del benessere, adeguato all'ambiente nel quale vive. Sarebbe meraviglioso poter apprendere da altre persone e dalla Natura stessa,

riconoscendoci come sistemi complessi inseriti in una miriade di interrelazioni e considerando come tali tutti coloro che incontriamo e l'ambiente in cui ci muoviamo!

La Medicina EPI potrebbe anche essere assimilata ai concetti dell'Epigenetica, creata da Bruce Lipton nel suo libro *Biologia delle Credenze*, nel quale descrive una sorprendente scoperta sui meccanismi biologici attraverso i quali le cellule ricevono ed elaborano le informazioni; infatti, i nostri geni, anziché controllarci, sono controllati da influenze ambientali al di fuori delle cellule, inclusi i nostri pensieri e le nostre credenze. Fino alla scoperta dell'Epigenetica, si credeva che il nucleo di ogni cellula, contenente il DNA, fosse il suo "cervello", del tutto necessario per il suo funzionamento; invece, il vero cervello della cellula è la sua membrana, che reagisce e risponde alle influenze esterne, adattandosi dinamicamente ad un ambiente in continuo cambiamento.

Man mano che incrociamo le diverse influenze ambientali, siamo noi a suggerire ai nostri geni cosa fare, di solito inconsciamente. Ogni organismo esiste in relazione all'ambiente, che è il suo regolatore esterno, e vive in un mondo che non funziona in modo lineare e causale, ma è fatto da sistemi circolari, che sono interconnessi. Non possono esistere soluzioni lineari per i sintomi e le malattie. Non esiste il farmaco "magico" che fa sparire il mal di testa, perché la dinamica lineare è solo un'illusione, in quanto dopo un po' il sintomo ritorna peggiorato, e nel frattempo il farmaco ha anche intossicato l'organismo. La Medicina EBM, quella scientifica, basata su un pensiero lineare, non fa altro che aggravare il problema.

Abbiamo, invece, bisogno di una Medicina evolutiva, una EPI Medicina, che tenga conto di un progetto collettivo e di una concezione della Vita nella quale nulla è isolato e tutto è correlato, in modo tale che si possa imparare l'uno dall'altro e dalla Natura in modo mutualistico. Ogni persona vive in un contesto diverso da ogni altra, secondo modi di pensare che sono individuali e unici, ma insieme tutti possiamo imparare qualcosa, pur partendo da

prospettive diverse: questa è la coevoluzione. Come afferma Bateson, la natura della domanda modifica proprio ciò che vogliamo trovare; se cerchiamo la bellezza del sistema la troveremo, se cerchiamo il controllo finiremo da qualche altra parte, perderemo tempo e disperderemo energia.

In questo libro non fornisco soluzioni definitive alla domanda “Come posso stare bene?”, ma cercherò di formulare domande che sfidino i nostri sistemi di credenze e i nostri giudizi, parlandovi di verità talmente semplici e ovvie da sembrare impossibili: ad esempio, come mantenersi in salute o riacquistare il benessere mangiando in modo diverso e bevendo un’acqua dalle caratteristiche uniche, quasi magiche. Un’acqua che potrà cambiare i fondamenti della Biologia e della Medicina, modificare la nostra comprensione circa il funzionamento del corpo umano e dello Spirito che ci anima, affermando un modo di vivere e di essere vivi completamente innovativo. Inoltre, fornirò informazioni ai lettori sulle ultime ricerche inerenti le geopatie, cioè sull’interferenza delle frequenze elettromagnetiche ambientali sulla nostra salute, proponendo soluzioni semplici e poco costose.

Gli ultimi capitoli saranno dedicati al significato profondo della malattia, al linguaggio del corpo e alla memoria dei conflitti, all’Inconscio e ai 7/8 della realtà, ai concetti di “Benattia” e di Consapevolezza, ad un metodo potente e semplice al tempo stesso che riesca ad attivare la propria guarigione e quella degli altri.

Ricordiamoci sempre la verità profonda racchiusa nelle parole di Ippocrate: “È più importante conoscere che tipo di persona ha quella data malattia, anziché sapere che tipo di malattia ha una persona”.

Un nuovo giorno sta iniziando, un periodo di salute, vitalità e benessere veramente totale, per ottimizzare la nostra energia vitale e sprigionare il pieno potere di autoguarigione del nostro corpo.

Buona lettura!

VIVI L'ATTIMO FUGGENTE E CAMBIA I TUOI PARADIGMI!

Einstein affermava che esistono solo 2 modi per vivere la nostra vita: il primo come se non esistessero i miracoli, il secondo come se ogni cosa fosse un miracolo. Io propongo al lettore di considerare la propria vita come se fosse fatta da frammenti infiniti, della durata di soli 10 secondi, e di poter vivere in quegli istanti il miracolo stesso che emerge dal semplice fatto di essere vivi; semplice fino ad un certo punto, se consideriamo che nel nostro corpo il numero delle cellule è di centomila miliardi, quello dei batteri è 10 volte superiore, un milione di miliardi, e che ci sono cellule nelle quali avvengono 40.000 reazioni biochimiche al secondo!

L'intuizione di suddividere la nostra giornata in frammenti temporali di 10 secondi l'uno è di un ricercatore spirituale americano, Gary Douglas, e ingloba benissimo il nuovo paradigma che si affermerà nel terzo millennio, peraltro antico perché risalente alla notte dei tempi, quando è cominciata la vita sulla Terra: il "qui e ora", il potere dell'adesso, il momento presente.

Il segreto della Vita sta nella capacità delle cellule viventi di trasformare pochi elementi fondamentali in tutte le sostanze necessarie alla loro sopravvivenza e al funzionamento degli organi di cui fanno parte, secondo un disegno di perfetta cooperazione reciproca. Esse dipendono dall'ambiente circostante, che può indebolirle e farle morire, oppure farle crescere sane, vibranti e piene di energia.

Come medico ho visto decine di migliaia di persone soffrire per malattie croniche senza alcuna possibilità di guarigione; ora vorrei suggerire ai lettori come invertire tale processo irreversibile, legato all'acidosi del proprio metabolismo e anche ai propri pensieri "acidi", innalzando il livello della propria energia vitale e migliorando sensibilmente la qualità della propria vita. Se questa

conoscenza divenisse sapere comune, i costi sociali della Medicina diminuirebbero enormemente e meno persone si ammalerrebbero. Sono consapevole che alcuni non sarebbero contenti di tutto questo, ma il mio sogno è che un giorno le stesse aziende multinazionali del farmaco, dotate di introiti miliardari, possano convertire le loro ricerche allo sviluppo del nuovo paradigma della salute, e ricavare in modo coerente i loro guadagni, finalizzandoli veramente al benessere delle persone.

Cambiare paradigma significa anche non attribuire importanza ai geni nello sviluppo delle malattie; infatti, dal 2000, anno in cui è stata completata la mappatura del genoma umano, con i suoi 25.000 geni, nulla o pochissimo è stato fatto per la cura definitiva delle malattie. Inoltre, è sconvolgente apprendere che la cosiddetta “pulce d’acqua”, un piccolo crostaceo chiamato *Daphnia pulex*, lungo 5 millimetri, possiede ben 31.000 geni, 6.000 in più dei nostri, a dimostrazione del fatto che la complessità di un organismo non ha nulla a che fare con la ricchezza del suo genoma.

Questo libro non contiene alcun tipo di linguaggio tecnico, pur prendendo spunto da fondamenti scientifici che oggi si possono definire innegabili; chiedo scusa ai lettori più eruditi se troveranno affermazioni ovvie o scontate, ma credo che non ci sia più tanto tempo per salvarci dall’autodistruzione verso cui l’umanità sta andando, per cui mi sembra opportuno che il messaggio giunga nella sua semplicità al maggior numero possibile di persone sul pianeta.

IL NUOVO PARADIGMA SUI BATTERI

Mi piacerebbe rendere onore al biologo francese Antoine Béchamp, vissuto nell'Ottocento, e ai suoi allievi Günther Enderlein e Claude Bernard, che intuirono la teoria del "pleomorfismo" (dal greco: "molte forme"), secondo la quale la materia può assumere forme e funzioni differenti, in contrapposizione alla dottrina del loro contemporaneo Louis Pasteur, che affermò il "monomorfismo", cioè la teoria, che ha predominato l'intera storia della Medicina occidentale dell'ultimo secolo, caratterizzata dal paradigma che specifici e immutabili agenti eziologici (batteri e virus, anche se quest'ultimi sono stati scoperti solo un secolo dopo con l'avvento del microscopio elettronico) possano causare malattie specifiche.

Oggi sappiamo dalle ultime ricerche della Fisica Quantistica che la materia è eterna, non può essere creata né distrutta e può solo prendere forme e funzioni differenti. La teoria della Ciclogenia di Enderlein afferma che in un ambiente acido i batteri e i funghi possono provenire dalla degenerazione delle nostre cellule, ed essi si aggiungono a quelli provenienti dall'esterno, che si moltiplicano solo se trovano un terreno ideale alla loro replicazione. I batteri, che nell'organismo umano sono 1 milione di miliardi, 10 volte il numero delle nostre cellule, possono rapidamente cambiare la loro forma e funzione, e mutare in lieviti, i lieviti in funghi e i funghi in muffe, e questa è la conferma che abbiamo perso più di 100 anni nel comprendere che la malattia è una condizione del nostro ambiente interno e non qualcosa che è causato dall'attacco di entità esterne.

C'è qualcosa che vive indipendentemente nelle cellule e nei fluidi corporei, e che è capace di evolversi in forme più complesse: sono gli "endobionti" (termine coniato dal dottor Enderlein), che oggi in termini moderni vengono definiti "microzimi" (secondo il dottor Young, di cui parleremo dopo), forme di vita che vivono

in simbiosi e sono contenute in tutte le forme viventi. Essi sono presenti soprattutto come “forme prive di parete cellulare”, dette CWD (Cell Wall Deficient Forms), e si è scoperto che tutte le cellule evolvono da essi, oltre al fatto che queste minuscole particelle proteiche si trasformano in batteri e funghi in ambienti di natura acida.

Proprio Enderlein dimostrò che tutte le cellule di piante e di animali contengono queste particelle proteiche in grado di sopravvivere alla morte dell'organismo di cui fanno parte, di indurre fermentazione e di dare origine ad altri microrganismi. Potremmo definire i microzimi come la transizione tra la materia vivente e quella non vivente.

Il caos dello squilibrio acido, la trasformazione dei microrganismi e la loro proliferazione sono del tutto naturali quando la vita sta finendo; infatti il corpo automaticamente diventa acido dopo la morte. Quando cessa la respirazione, i livelli di ossigeno diminuiscono in fretta creando l'ambiente anaerobico (“senza ossigeno”) in cui i microrganismi prosperano insieme all'acido per decomporre i cadaveri e ridurli nelle componenti più elementari, cioè ritornare ad essere microzimi. I biologi lo chiamano “ciclo del carbonio”.

In seguito ad alcuni stimoli specifici, come situazioni di acidosi metabolica, i microzimi possono diventare batteri con proprietà tali da promuovere processi di putrefazione e fermentazione; secondo questa teoria, che è stata ignorata dalla Medicina ufficiale, l'origine delle malattie risiede in primo luogo all'interno del corpo, e la situazione di acidosi è la causa principale o la concausa aggravante del 90% di tutte le malattie.

È stato scientificamente dimostrato che le malattie croniche non hanno possibilità di svilupparsi in un ambiente alcalino, mentre prosperano in un terreno acido. Quest'ultimo favorisce lo sviluppo delle cellule tumorali e aumenta il livello di stanchezza cronica.

zione acidogena, cioè fatta da proteine animali o da cereali come frumento o riso, dagli stress emozionali, da una carente espulsione di acidi dagli organi emuntori (che sono la pelle, l'apparato urinario e l'intestino, oltre ai polmoni), dalla mancanza di un adeguato esercizio fisico (che fornisce l'ossigeno di cui hanno bisogno le nostre cellule) e da un'insufficiente assunzione di acqua, che limita fortemente la capacità espulsiva dei reni.