Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Dott. IVAN SECRIERU

La nostra salute prima di tutto

LE ULTIME INDICAZIONI IN TERAPIE ALTERNATIVE

Libris EDITORIAL
BRAȘOV, 2019

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

SOMMARIO

***Prefazione* / 9**

Capitolo 01 *"Perché ci ammaliamo"* / **15**

Capitolo 02 *"Le mancanze del nostro cibo"* / **25**

Capitolo 03 *"Il modo in cui ci si dovrebbe nutrire per rimanere sani"* / **33**

Capitolo 04 *"Dieta Zero come terapia in varie malattie e la loro prevenzione"* / **75**

Capitolo 05 *"Disintossicazione"* / **95**

Capitolo 06 *"Prevenzione del cancro e il problema delle proteine animali"* / **107**

Capitolo 07 *"Quando decidiamo di cambiare la nostra dieta..."* / **115**

Capitolo 08 *"Il modo corretto di combinare gli alimenti"* / **119**

Capitolo 09 *"Casi rilevanti"* / **143**

***Bibliografia* / 165**

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Dott. IVAN SECRIERU

*

Nato il 1 luglio 1956 a Movileni (Repubblica di Moldova);

Ivan Secrieru si è laureato presso l'Istituto statale di medicina di Chisinau, nel 1981;

Un medico di medicina generale con oltre 25 anni di esperienza in terapie nutrizionali, naturali, complementari e alternative;

Utilizza frequentemente la tecnica di detossificazione del fegato, seguendo il metodo del dott. Hulda Clark e la tecnica di respirazione basata sul metodo del dott. Buteico;

BPDD – un libro di esercizi sulla disintossicazione fisiologica – più di 25 anni di esperienza;

Specialista in nutrizione, idroterapia del colon e uso raccomandato dei prodotti Provita Nutrition;

Ha lavorato in questo campo nell'ex Unione Sovietica, in Italia e in Romania;

Dal 2008 ha avuto una proficua attività presso il Centro di Salute e Nutrizione „Provita Nutrition" nella città di Brasov, in Romania. Nel 2009 è stato nominato Primo medico del centro.

Ha applicato con successo il complesso dei metodi igienici e naturali per rimuovere le cause di varie malattie.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CAPITOLO 01

PERCHÉ CI AMMALIAMO?

Voi, che state leggendo queste righe, potreste aver provato spesso la stessa tristezza che ho provato io quando mi sono preso il tempo di notare quanta malattia e disperazione ci sia nel mondo.

Le statistiche dei nostri tempi moderni mostrano uno spaventoso aumento della mortalità dovuto alle cosiddette "malattie del sistema circolatorio" (infarto, congestione cerebrale, ecc.). Uno su tre adulti muore a causa di un infarto o di un'altra malattia del sistema circolatorio. Il 40% delle morti improvvise è dovuto a infarto del miocardio. Uno su due adulti lamenta un affetto digestivo e il 98% dei bambini di 10 anni ha carie dei denti. Secondo le statistiche del tedesco Bauer, ad esempio, la mortalità dovuta al cancro è stata così alta negli ultimi 50 anni che gli scienziati ne prevedono un costante aumento.

Nel corso degli anni ho parlato con molti malati. Ho chiesto loro quale fosse la causa della loro malattia e quale fosse la fonte di tutte queste sofferenze, di tutte le malattie e di tutta questa mancanza di felicità. Ma nessuno di loro poteva rispondere e io avevo l'impressione che non volessero nemmeno saperlo. Hanno solo scrollato le spalle

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

e mi hanno raccontato storie sui loro fratelli e genitori che erano stati malati anche loro. Altri hanno dato la colpa ai batteri e ai virus e, da ultimo, hanno accusato la vecchiaia. Quando non avevano più argomenti, l'ultima spiegazione per la loro ignoranza e mancanza di responsabilità era: "è la volontà di Dio!" E la discussione finiva lì.

Come vedrete leggendo questo libro, anche le altre spiegazioni non hanno avuto alcun sostegno reale. Se prendiamo in considerazione l'ereditarietà, l'età e i microbi, mettiamo improvvisamente una barriera di difesa davanti a noi: "Questo è il mio destino e non posso combatterlo". A questo punto, le informazioni non sono più necessarie e non abbiamo più alcuna responsabilità, vero? La teoria della predestinazione nella malattia e nella vita è totalmente infondata e falsa, e spero con tutto il mio cuore che riuscirete a vederlo leggendo questo libro.

Cercarchiamo di scoprire le vere cause delle nostre malattie insieme. Quando la batteriologia è emersa come scienza medica, con la scoperta dei microbi il mondo della scienza è stato persuaso che, infine, è stata trovata la causa delle malattie. Quindi, si pensava che i microbi fossero la fonte della distruzione del corpo umano e della morte. Ma non è durato a lungo fino a quando gli scienziati hanno notato che, durante le grandi epidemie di influenza, morbillo, varicella o addirittura colera e peste, non tutti si sono ammalati. Anche le persone che hanno frequentato i malati, siano essi medici, infermieri o membri delle loro famiglie che sono rimasti permanentemente nell'ambiente carichi di microbi patogeni non hanno preso la malattia. Perché? Perché ci sono persone intorno a noi che muoiono di cancro o infarto del miocardio o che sviluppano il diabete in giovane età, e ci sono altre persone che stanno bene e vivono per diventare vecchie?

Senza dubbio, la costituzione biologica che ognuno di noi ha ereditato è quella che determina inizialmente quanto sono forti o deboli i nostri corpi, se siamo sani o malati e, a causa di ciò, iniziamo nella vita con un sistema di difesa forte o debole. Ma ciò non significa che siamo predestinati e il nostro destino è sigillato senza alcuna possibilità di fuga. Al contrario, ognuno di noi svolge un ruolo capitale nel cambiare questa povera eredità.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

La spiegazione che la maggior parte delle persone trova per la loro malattia, che i loro genitori, fratelli e nonni hanno sofferto allo stesso modo, mostra solo la loro mancanza di coraggio, conoscenza e volontà di diventare sani. I geni, come portatori di eredità, non determinano mai il destino delle persone, ma solo la risposta all'influenza dell'ambiente. Non si collegano immutabilmente alla costituzione di un individuo.

Le costituzioni deboli con cui alcune persone nascono sono dovute anche allo stile di vita inappropriato che i loro genitori hanno avuto. Oltre a ciò, ci può essere una dieta povera in sostanze vitali che sono essenziali per un buon sviluppo del corpo e le condizioni di vita che non hanno favorito uno sviluppo fisico e spirituale armonioso (la mancanza di condizioni igieniche soddisfacenti, la mancanza di esercizio fisico, di aria fresca, abitazioni improprie, a volte insalubri, abitazioni che non sono esposte alla luce solare, ecc.)

Sono convinto che alcuni di voi potrebbero, mentre leggono questa guida pratica, trarre la conclusione che non siano colpevoli delle malattie dei rispettivi antenati e, di conseguenza, la loro debole costituzione era già il loro ineluttabile destino. Tuttavia, la teoria del destino implacabile, che molte persone ritengono responsabile, giustificando così la loro mancanza di responsabilità verso il proprio corpo e la loro disinformazione, non ha alcun fondamento reale e spero che vedrete voi stessi questa verità.

Il problema è peggiore di quanto potremmo pensare a prima vista. Le cause di una malattia non sono tanto legate alla propria debole costituzione, quanto lo sono invece, lo stile di vita che abbiamo scelto, l'ambiente in cui viviamo e la cura e l'attenzione che rivolgiamo al nostro corpo, al modo in cui ci relazioniamo alla nostra famiglia e all'intera società.

La nostra *civiltà moderna*, di cui siamo così orgogliosi e che consideriamo a noi confortante, ci ha allontanato sempre di più dalla natura e dalle leggi dell'intero Universo e questo comprende la nostra intera vita quotidiana. Il medico svedese Are Waerland ha dichiarato: *"Se vivere significa, per coloro che fanno le statistiche, raggiungere l'età di 90 anni sdraiati a letto e nutriti da altri, io penso invece che molti*

Libris.RO
Respect pe

preferirebbero morire. Conosco persone, parenti e amici, che hanno un'età compresa tra 80 e 90 anni. Ma nessuno di loro può dire li vada bene, e nessuno di loro sarebbe in grado di sopravvivere un solo giorno se non aiutato da altri. I loro giorni sono estremamente ben regolati, la minima deviazione si registra quasi immediatamente in lamentele fisiche e turbamenti di vario genere... tutta la nostra civiltà era costruita per i deboli e adatta a produrre deboli".

Viviamo in un'era in cui il progresso tecnico è parte della nostra vita quotidiana. Le macchine ci risparmiano molte fatiche, ci portano velocemente in altri luoghi e siamo così convinti che non possiamo più vivere senza di loro. Un viaggio lungo tre o quattro chilometri, che i nostri nonni consideravano un gioco, sembra quasi un compito impossibile per noi. E questo perché le nostre gambe e tutto il nostro corpo non possono più sostenerci o perché, come sempre, siamo di gran fretta. Trascorriamo il nostro tempo libero nelle nostre case comodamente seduti su una sedia davanti alla TV per imparare notizie da tutto il mondo o per vivere la vita illusoria presentata in alcune storie televisive.

Sì, molte delle cose che i nostri nonni o genitori avrebbero considerato un'aggressione contro le loro vite normali, alla loro tranquillità e salute, sono diventate per noi naturali. La vita dell'uomo moderno significa una sempre maggiore alienazione dalla natura ed è organizzata, contro la nostra volontà, dalla stessa *società civilizzata* in cui viviamo, in un ritmo che ci consente a malapena di sospendere il respiro. Mangiamo in fretta, solo per riempire lo stomaco con il cibo prodotto dall'industria alimentare che viene acquistato nei supermercati e che, a cena, mettiamo sul tavolo senza preoccuparci di cosa consista. Per i compleanni dei nostri figli, li portiamo da McDonald's e non ci chiediamo neppure che cosa facciano i loro corpi con il cibo che non conosciamo e che non ci importa cosa contenga. E la scusa che troviamo per questa vita artificiale che noi stessi abbiamo creato è la fretta: la stessa fretta che non ci da nemmeno il tempo di pensare.

In questo complesso causale, quasi tutti gli scienziati moderni concordano sul fatto che il modo in cui nutriamo noi stessi ha un

Libris.RO
Respect pentru oameni

ruolo determinante nelle nostre vite. Dopo decenni di ricerche condotte insieme a un team di 40 collaboratori, il Prof. DMed Katze, di origine giapponese, ha tratto la seguente conclusione:

"*Delle tre grandi condizioni che l'uomo necessita per preservare la vita: cibo, vestiti e dimora, il cibo gioca il ruolo dominante, perché può essere chiamato padrone della vita e della salute. È solo l'informazione completa e la vera conoscenza dell'azione del cibo sul nostro corpo che può portare a misure di prevenzione delle malattie, perché il cibo può diventare un vero tipo di profilassi contro le malattie e una terapia straordinaria*."

Il famoso studioso e medico inglese, il professore di Oxford Sir Robert McCarrison, ha dichiarato: "La verità è che lentamente l'uomo è ciò che l'uomo mangia e che i difetti nella sua costituzione sono un riflesso dei difetti nella qualità del suo cibo, specialmente durante il periodo di crescita. Questi disturbi sono di solito la radice delle malattie, che si manifestano clinicamente nelle fasi successive della vita. Ma possono essere evitati. Se non sono troppo avanzati o complicati da siti di infezione nascosti nel corpo, possono essere curati correggendo gli errori commessi durante la preparazione e il bilanciamento del cibo ".

I ricercatori nel campo della nutrizione hanno raggiunto una perfetta conoscenza dell'azione del nostro cibo sul corpo umano. La predominanza di proteine animali (carne, formaggio e uova), grassi animali, zucchero e farina bianca, questa dieta quotidiana dell'uomo moderno produce gravi malattie.

Lo sviluppo dell'industria alimentare, insieme alla raffinazione dei prodotti, il cibo in scatola e l'aggiunta di sostanze chimiche nel cibo consegnato da questa stessa industria, è emerso contemporaneamente alla civiltà moderna. Questo è il motivo per cui i medici hanno dato il nome di "malattie della civiltà" a una serie di malattie che sono emerse proprio a causa di questo tipo artificiale di cibo, che manca delle sostanze vitali che il nostro corpo ha bisogno principalmente per mantenere la sua salute e la vita. Le riconosceremo presto, perché si sono diffuse in tutto il mondo in un numero impressionante e sono alla base di alcune malattie molto gravi, di molte disabilità e persino della morte. Queste sono:

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

- *Malattie dell'apparato masticatorio* (cavità dei denti, periodontite);
- *Malattie dell'apparato locomotore*, le cosiddette malattie reumatiche (artrosi, artrite, malattie della colonna vertebrale, ecc.);
- *Malattie metaboliche* come obesità, diabete, calcoli alla cistifellea, calcoli renali e gotta;
- *La maggior parte delle malattie dell'apparato digerente*, come le affezioni del fegato, pancreas, cistifellea, la distruzione dei batteri intestinali;
- *Malattie del sistema circolatorio*, come aterosclerosi, infarto miocardico, ictus, trombosi;
- *L'indebolimento del sistema di difesa del corpo* che favorisce l'insorgere di varie malattie infettive, raffreddori ripetuti, infezioni del tratto respiratorio superiore e persino infezioni della vescica urinaria (cistite);
- *Alcune malattie del sistema nervoso centrale* (sclerosi multipla)

Oggigiorno, molti medici credono che l'insorgenza del cancro sia il risultato di una dieta scorretta.

Un'altra causa moderna di malattie che viene citata dagli specialisti è l'ambiente tossico in cui siamo costretti a vivere le nostre vite. Mai nella storia dell'umanità l'uomo è stato sottoposto ad un simile attacco da parte di sostanze chimiche e velenose come lo è ora. Pesticidi e fertilizzanti chimici, l'inquinamento dell'aria e dell'acqua sono una minaccia perpetua.

Due delle malattie infettive più serie come la sifilide e la blenoragia che causano la nascita di discendenti di costituzione debole, sono malattie veneree e si contrattano attraverso il rapporto sessuale, il 100% dei rapporti sono commessi al di fuori del matrimonio. Quindi la malattia è il risultato dell'imprudenza, della disobbedienza dai genitori o educatori, e le conseguenze, come abbiamo visto, sono disastrose e si manifesteranno nelle costituzioni deboli della prole

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

fino alla quarta generazione, hanno confermato i medici, proprio come si potrebbe ricordare nella Bibbia la punizione di Dio per la disobbedienza.

La tubercolosi è il risultato della violazione delle altre leggi che regolano le nostre vite e che hanno a che fare con il nostro cibo e il nostro stile di vita, cioè il disprezzo dei bisogni assoluti del corpo, come l'aria, l'acqua, la luce del sole, l'esercizio fisico ecc.

In questo ordine di idee, la vecchiaia è causa di malattia?

Un anno fa, durante un programma televisivo a tema medicale, alla televisione pubblica rumena, un giovane medico presentava la malattia reumatica e ha fatto un'audace affermazione: "I reumatismi, ha detto, sono qualcosa di naturale. Tutti gli anziani soffrono di questa malattia". Sono rimasto scioccato nel sentire questa falsità. L'affermazione era la prova di molta audacia e mancanza di conoscenza da parte sua. Se fosse stata di fronte a me, avrei risposto prontamente: "No, mia cara, questo non è vero. Nessuno sviluppa reumatismi o altre malattie solo per motivi di vecchiaia. Potrei fornirle innumerevoli esempi, perché è stata fatta molta ricerca e ci sono molti studi su questo".

Finora, abbiamo visto i massicci effetti distruttivi che il cibo inadeguato e uno stile di vita alienato dalle leggi della creazione hanno sul nostro corpo. Le "malattie della civiltà" che si verificano come conseguenza di tali gravi errori richiedono un tempo relativamente lungo per apparire. Questo lungo intervallo e l'assenza di sintomi specifici ci hanno impedito di stabilire una connessione immediata tra il cibo impoverito, la mancanza di elementi vitali, lo stile di vita sbagliato e l'insorgere della malattia. E poiché la diagnosi può essere stabilita solo quando i sintomi diventano ovvi, cioè dopo 20, 30 o anche 50 anni di nutrizione e stile di vita imperfetti, è facile concludere che queste malattie sono causate dalla vecchiaia e dalla normale "usura" del corpo.

I nutrizionisti e molti altri scienziati sono venuti a conoscenza di questo fatto dopo indagini minuziose, ricerche ed esperimenti. In questi termini, l'esperimento condotto dal Professor Kollath è

Libris.RO
Respect pe

diventato ampiamente noto. Il Prof. Kollath ha nutrito un gruppo di topi con cibo di scarsa qualità che mancava di elementi vitali. Gli animali hanno iniziato a mostrare segni di malattia dopo due anni. Nelle persone questi segni compaiono solo dopo 20, 30 o anche 50 anni, come menzionato sopra. Pertanto, le cosiddette malattie della vecchiaia non hanno nulla a che fare con l'età. Si presentano tardi perché hanno bisogno di tempo per distruggere il corpo umano. Ciò significa che la malattia (qualunque sia la malattia) non si verifica a causa dell'età, ma si verifica nelle fasi successive della vita. È pericoloso presumere che la malattia arrivi con la vecchiaia, perché se lo facciamo, decliniamo ogni responsabilità. Se esistesse l'idea che dopo i sessant'anni ci si dovrebbe aspettare di ammalarsi, quale sarebbe il punto di una persona che si preoccupa di preservare la propria salute? Solo una totale mancanza di conoscenza e informazione potrebbe portare a una conclusione talmente errata, poiché la mancanza di informazioni rappresenta, come ha affermato il dott. Bircher-Benner, una delle cause fondamentali della malattia.

*

Stato d'animo
"La giovinezza non è un capitolo della vita,
È uno stato mentale,
È il potere della volontà.
La mobilitazione della fantasia,
Il potere dei sentimenti,
Il trionfo del coraggio sulla paura,
La vittoria della vita attiva sull'indolenza.
Nessuno sarà vecchio
Solo perché ha una certa età.
Diventi vecchio solo
Quando non hai più nessun ideale.
Con il passare degli anni la tua pelle si corruga
Ma se rinunci al tuo entusiasmo,

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Anche la tua anima si grinzaglierà.
Sei giovane come i tuoi sogni e le tue speranze,
E vecchio come i dubbi che ti infastidiscono.
Sei giovane come le aspettative che hai
E antico quanto lo scoraggiamento che senti.
Finché bellezza, coraggio e brillantezza
Toccano il tuo cuore, resterai giovane!"
Albert Schweitzer[1]

*

Siamo alla fine di questo capitolo e probabilmente a questo punto vi chiedete come possiamo definire la salute che vogliamo recuperare e a cui tutti aspiriamo. La sua definizione comprende diversi aspetti che sono più complessi a capire, di quello che siamo stati abituati.

Essere sani comporta non solo un corpo energetico in grado di sostenere i suoi compiti quotidiani, ma anche una mente sana che può rimanere ben bilanciata di fronte all'aggressione dell'ambiente, poiché la salute completa rappresenta l'armonia di tutto l'essere umano: corpo, mente e anima.

Nel 1945 il National American Research Institute pubblicò la seguente definizione nel 109° Bollettino: "La salute non è solo uno stato sufficiente per la conservazione della vita, ma rappresenta quella totalità della vita che possiede risorse energetiche sufficienti per contrastare le malattie, abbastanza risorse contro stanchezza per consentire l'evoluzione ottimale di tutte le predisposizioni creative naturali di un individuo". In breve, ha tre componenti: assenza di affaticamento, costante felicità interiore e nervi saldi.

1. Albert Schweitzer (1875-1965), destinatario del premio Nobel, di origine alsaziana, un teologo, filosofo, professore all'Università di Strasburgo, musicologo e pediatra. Si stabilì a Lambarene, in Africa, per offrire assistenza e assistenza alla popolazione nativa. Ha ricevuto il premio Nobel per la pace nel 1952, all'età di 77 anni.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Se il corpo è ben nutrito e la vita è ordinata, la tua salute sarà forte come un muro sulla strada dei colpi del destino e il tuo potere spirituale ti aiuterà a superarli e vincere.