VALDO VACCARO HK LTD
- ***Asia Region Representative*** **-**
www.drvaldovaccaro.hk.com
15F, Siu Ying Bldg -151 Queens Rd Central
Hongkong

valdovaccaro@libero.it

www.medicinanaturale.biz
www.luigiboschi.it/?q=taxonomy/term/492
www.valdovaccaro.blogspot.com
www.tinyurl.com/vaccaro
www.google.com (cerca parola chiave: valdovaccaro)

www.newscrawler.it/ncsea/IT/IT/NC/1000/0/Notizie/Valdo

FREE AND INDEPENDENT SCHOOL OF BEHAVIOURAL AND NUTRITIONAL SCIENCES

---

2 Marzo 2010

CAFFEINA, SPORT E DIGIUNO

Digiuni insostenibili

Signor Valdo Vaccaro, buonasera. Sono Paolo da Verona.
Mi sono imbattuto ieri sera in un suo articolo assai coinvolgente sul sito disinformazione.it, per cui sono andato al suo blog e mi sono fatto una salutare scorpacciata di letture varie.
Mi sono avvicinato, ma mai in modo definitivo e costante, ad una alimentazione equilibrata.
Ho fatto pure qualche tentativo di digiuno completo da ogni tipo di cibo, per un giorno alla settimana, bevendo solo acqua.
Però ho abbandonato questa pratica, in quanto contrastante col tipo di lavoro che faccio.
Non ce la facevo ad arrivare a sera senza mangiare.

Come e quanto digiunare?

Nella sua tesina del 12 aprile 2009, *Una gran voglia di star bene*, lei fa riferimento alle teorie di digiuno del dr Arnold Ehret, del quale ho già letto il libro, dicendosi d'accordo sui buoni effetti dei digiuni brevi, evitando se non in casi eccezionali quelli prolungati.
La mia domanda a questo punto è la seguente. E' buona usanza o no quella di digiunare una volta alla settimana, ad esempio per un mese all'anno?
Cosa ne pensa lei?

Le unghie rigate e il caffè

Nell'articolo Lipotoxemia ed emoviscosità, ovvero cancro, ho notato che lei sottolinea spesso la dannosità della caffeina per il sistema immunitario. Riesce a spiegarmi in che modo ciò avviene?
Anche perché io ne consumo due o tre al giorno.
Un'ultima curiosità in merito al suo elenco di segnali che, se sommati e compresenti, indicano un allarme cancerogeno.
Le unghie segnate da linee mi hanno fatto pensare. Cosa stanno ad indicare in particolare?
A parte questo, non riesco per fortuna a trovare in me alcuno degli altri segnali rischiosi indicati.

Alimentazione accurata, sport non agonistico e una tiroide asportata

Cerco in ogni caso di mangiare il meglio possibile, nei limiti delle mie conoscenze in materia.
Faccio sport in modo abbastanza intenso, anche se non a livello agonistico.
Non credo più nella medicina tradizionale da quando nel 2001 ho deciso, su consiglio del chirurgo, di farmi asportare completamente la tiroide, per scoprire poi che ci sono stati molti casi di guarigione dallo stesso mio sintomo (morbo di Basedow) tramite medicina biologica!

Il mio obiettivo è quello di costruirmi una solida cultura alimentare

Spero possa rispondere a qualcuno dei miei quesiti.
E intanto mi precipito ad acquistare il suo libro per tentare di costruirmi quella cultura alimentare che mi garantisca una salute forte e duratura, senza stampelle farmacologiche.
La ringrazio e la saluto cordialmente.
Paolo

Sembrerà paradossale, ma non sono un patito del digiuno

Ciao Paolo, a scanso di equivoci, pur parlando sistematicamente di digiuno, non sono un gran patito del medesimo.
Non ho mai fatto grandi digiuni, né li ho suggeriti o imposti in famiglia.
Lo stesso Shelton, autore di titoli tipo *Il digiuno ti può salvare la vita*, ha detto chiaramente che il digiuno di per sé non guarisce un bel niente.
La guarigione è un fatto esclusivo del corpo, della mente e dell'anima, che si sostanzia in un sistema immunitario messo nelle giuste condizioni operative atte a far guarire il corpo.

Sono contrario al digiuno pianificato, tanto per digiunare

Chi cerca il digiuno come fatto guaritivo, fa lo stesso tipo di errore ideologico di chi cerca la guarigione nella sostanza strana, nel farmaco speciale, nella cacca

della cavalletta rossa, nell’intestino del babbuino congolese, o nelle cellule staminali.
Tutti alla ricerca della bacchetta magica che non esiste.
Voglio chiarire questo una volta per tutte.
Sono contrario al digiuno settimanale, e anche a quello mensile.

Propendo piuttosto per un’alimentazione autopulente

Sono piuttosto per un’alimentazione corretta e naturale che non accumuli scorie e non porti mai a dover ricorrere a strumenti di emergenza, incluso il digiuno stesso.
Il digiuno è una specie di sala operatoria naturale, dove si spinge il corpo a cannibalizzare i propri stessi grassi inclusivi delle tossine ivi scaricate, le proprie escrescenze, addirittura le proprie crescite tumorali, i propri depositi di minerali inorganici, le proprie calcificazioni e i propri calcoli.
Una cannibalizzazione generale che fa da bisturi.
Utile e preziosa sì, ma solo nei casi di emergenza.
Solo nei casi in cui la gente continua a mangiare male.

Proposte nutrizionali che sono alternative al digiuno

Le mie proposte nutrizionali e dietetiche includono un sistema di eliminazione continua e graduale delle tossine.
Il frutto, ricco di acqua biologica strutturata ed enzimizzata, proposta di prima mattina in chiara alternativa alle colazioni pesanti stile inglese, permette infatti di prolungare il digiuno notturno, che tutti fanno durante il sonno (unico momento in cui l’uomo riesce a comportarsi bene senza abbuffarsi di porcherie proteiche).
L’uomo che dorme non mangia. L’idea della colazione leggera alla frutta acquosa è tutta lì.
E’ collegata ai famosi cicli metabolici che vanno dalle 12 alle 8 pm (ciclo appropriativo del cibo, durante il quale è giusto concentrare i pasti più sostanziosi), dalle 8 pm alle 4 am (ciclo assimilativo, dove non si deve mangiare), e ciclo eliminativo, dalle 4 am alle 12 (ciclo eliminativo (dove il corpo manda fuori gli scarti sottoforma di urine e di escrementi).

Digiuno e frutti, non guaritori diretti ma alleati sicuri della salute

Il frutto diventa attore principale e prezioso in questi schemi.
Ma anche lui, al pari del digiuno, non è di per sé un guaritore.
Buono sì, eccezionalmente attivo sì, profumato anche, magnifico sotto ogni aspetto, sopportabile persino se non è bio (quando è cresciuto comunque all’aperto, sull’albero o sulla vigna), ma sempre una sostanza priva di intelligenza operativa.
Frutto e digiuno sono due semplici mezzi.
Il solo sistema intelligente è il corpo umano stesso, inteso nella sua complessità.

E’ il sistema immunitario che auto-guarisce, non il digiuno, non il terapeuta, non il farmaco, non il rimedio, non il frutto, non la panacea.
Il frutto tutti i giorni e a tutte le ore (ma a stomaco vuoto), il digiuno le rarissime volte che serve, sono soltanto degli ottimi alleati indiretti della salute.

Nello sport il discorso non cambia di molto

Per fare dello sport, il discorso non cambia.
Quello che serve è mettere dentro tutte le calorie necessarie a sostenere il proprio ritmo intensificato di vita e di bruciatura calorie.
Chi fa sport consuma più benzina e deve mettere nella sua stufa più legna da ardere.
Ho detto legna, non additivi chimici, non altri trucchi che danneggino le strutture interne della camera di combustione, della canna fumaria e del camino.
Niente droghe, niente caffè, niente integratori.
Cibi vivi, digeribili, compatibili col proprio corpo.

Molti vegani tra i campioni di ieri e di oggi

Gli atleti di Olimpia erano tutti vegetariani, e tenevano in tasca fichi secchi e uva sultanina.
Anche tra gli atleti di oggi ci sono molti più vegani di quanto la gente pensi, soprattutto nelle specialità più impegnative, come nel decathlon.
Amiamo ricordare il mitico Moses, imbattibile campione e recordman mondiale dei 400 ostacoli, per 10 anni di seguito.

Droga e alimentazione drogante negli sport odierni

Troppi sportivi si drogano, o comunque hanno alimentazioni droganti, basate cioè su carne e pesce, su carboidrati morti, su cole e alcolici, su dolcetti e bevandine, su caffè e digestivi.
Le diete dei calciatori sono esempi classici di queste sistematiche incoerenze.
Ed è per questo che durano poco e tramontano nell’arco di 10 anni al massimo.
Vivere nutriti e vivere drogati sono cose estremamente diverse.
Nel caso mio personale, facevo i miei gol in campionati di serie A asiatica quando aveva 45 anni, contro atleti sulla media dei 20.
Vincevo gare ciclistiche in salita all’età di 50 anni.
Senza mai prendere un singolo caffè o un singolo the, una singola pasticca o un singolo integratore.

Il morbo di Basedow e la rimozione della tiroide

Non preoccuparti per le linee sulle unghie, che possono rilevare qualche leggera carenza di minerale e niente altro che quello.
Hai parlato di tiroide iperattiva e di morbo di Basedow.
Karl von Basedow (1799-1854) è il medico tedesco che ha legato il suo nome al gozzo esoftalmico, accompagnato da aumento di volume e da esagerata

secrezione tiroidea, marcata sporgenza degli occhi, tachicardia, eccitabilità (più simpaticotonismo e ipertensione).
In realtà, il merito dovrebbe andare al medico romano Giuseppe Flaiani (1741-1808), chirurgo
all'*Ospedale di Santo Spirito* a Roma, che fu il primo a descrivere i sintomi dell'ipertiroidismo.

I clamorosi errori della medicina col sistema ghiandolare

I medici allopatici continuano a commettere errori gravissimi in questo delicato settore delle ghiandole endocrine.
Purtroppo tu sei uno dei tanti che se la sono legata al dito.
Come commentava già Lezaeta nel suo *La medicina naturale alla portata di tutti*, i medici sono solo capaci di tentare vie farmacologiche e poi di sboccare nella via ancor più misera e fallimentare della rimozione chirurgica.
Fanno il clamoroso errore di giudicare malato l'organo o la ghiandola, anziché agire sulla vera causa del male.
Lasciano così in piedi un grave disordine organico, conducendolo alla morte per debilitazione cardiaca, ed in più gli regalano una grave menomazione, perché l'equilibrio ghiandolare è di estrema importanza per la salute.

Tiroide in crisi per banali problemi di squilibrio alimentare

La tiroide è coinvolta nelle più importanti funzioni vitali.
La disfunzione e l'anormalità della tiroide può provocare gravi disturbi nelle facoltà intellettuali e di crescita del soggetto.
Tutti i mali della tiroide sono legati a disordini nelle funzioni di alimentazione ed eliminazione, per cui l'unico intervento possibile è quello di normalizzare il processo digestivo, riattivare l'equilibrio nervoso e collocare il corpo in uno stato di permanente equilibrio termico.

Uno dei veleni più micidiali in circolazione

Mi fai infine domande sulla dannosità della caffeina e delle cole.
Trattasi di uno dei veleni più dannosi della terra.
Il caffè non è bevanda ma autentico farmaco dopante dalle virtù portentose (freschezza intellettuale, purtroppo artificiale e momentanea), tutte pagate però a caro prezzo.
Pur sapendo di dare fastidio a un mondo straripante di produttori, torrefattori, commercializzatori e consumatori di caffè e cole, devo in tutta onestà elencare i danni che la caffeina causa al corpo umano.

Gli effetti droganti e velenosi della caffeina

1) E' droga pericolosa causante assuefazione e dipendenza (difficile da abbandonare).

2) E’ droga teratogena, causante cioè difetti di nascita alla discendenza.
3) E’ droga anticellulare, causante rotture nelle molecole del Dna. Due tazze di caffè contengono 250 mg di acido clorogenico, di altamente tossici actractilosidi, e di tossici palmitati.
4) E’ droga cancerogena, associata a cancro alle ovaie, alla vescica, al pancreas, al fegato e all’intestino crasso.
5) E’ droga irritante del sistema nervoso, causante aritmie ventricolari.
6) E’ droga irritante lo stomaco, dannosissima per il fegato e i reni.
7) E’ droga carica di acido ossalico che cattura il calcio e lo porta a formare calcoli ai reni, al fegato e in altre parti del corpo.
8) E’ droga acidificante che compromette la formula ottimale del sangue, sovverte la digestione, disturba il riposo notturno, causa emicrania e produce forti stati depressivi in fase di astinenza.
9) E’ droga distruttrice dell’apparato renale, come ben sanno quelli che si ritrovano a fare mestamente la fila alla macchina per le dialisi.
10) E’ droga sballante il processo gastrointestinale (obbliga il cibo a lasciare lo stomaco troppo in fretta, e disturba la peristalsi intestinale).
11) E’ droga mutagena che produce materiale combusto tipo il mutageno e pirolitico glicossalato di metile.
12) E’ droga caustica, e provoca troppo rapido passaggio dei cibi nell’intestino, riducendo l’assimilazione e inviando le sostanze nutritive ai servizi igienici.
13) E’ droga causante acido urico, sostanza che il corpo non è in grado di eliminare, mancando gli
enzimi uricasi (le fonti di acido urico sono tutte le carni e il caffè).

Valdo Vaccaro – Direzione Tecnica AVA-Roma e ABIN-Bergamo