

Come per tutte le informazioni pratiche contenute nei libri di Arnold Ehret, occorre considerare che il mondo di oggi non è piú lo stesso di quello dei suoi tempi. Questo non le rende meno valide, però occorre far fronte in qualche modo alla degradazione che il mondo ha subito nel corso degli ultimi cento anni. Invitiamo pertanto il lettore a riflettere sui punti seguenti:

1. Chiunque oggi sa che la frutta e la verdura coltivate intensivamente su suoli impoveriti contengono percentuali molto inferiori di minerali e vitamine, oltre a essere contaminate da diserbanti e pesticidi. È necessario quindi nutrirsi di frutta e verdura “biologiche” se vogliamo difenderci dai veleni costituiti dai residui di diserbanti e antiparassitari contenuti negli alimenti provenienti da coltivazioni intensive. Altrimenti rischiamo di vanificare i tentativi del corpo di disintossicarsi e di ripristinare la salute dell’organismo.
2. La dieta giornaliera dovrebbe fornire a ogni individuo una sufficiente quantità di macronutrienti (proteine, grassi, carboidrati) e micronutrienti (vitamine, minerali e oligoelementi) per coprire tutte le esigenze.
3. I veri “carboidrati” sono costituiti da frutta e verdura. Quando si parla di carboidrati negli intrattenimenti televisivi sull’alimentazione o nelle relative rubriche a tema su giornali e riviste, in realtà si fa riferimento ai “farinacei” (pane, pasta, pizza e dolci vari), derivati dalle farine del grano e di altri cereali, che dovrebbero invece essere chiamati “amidi” oppure “cibi amidacei”.
4. Gli stessi canali mediatici del *mainstream* fanno spesso riferimento ai grassi e alle proteine intendendo quasi esclusivamente quelli di origine animale. Essi trascurano spesso e volentieri di affermare che anche i cibi vegetali contengono proteine e grassi laddove, secondo il parere di chi scrive, questi sono da preferirsi in quanto la frutta e la verdura di coltivazione biologica e biodinamica non contengono le tossine tipiche della decomposizione dei prodotti animali.
5. Nel 1986, lo studio denominato *Évaluation de l’Apport Alimentaire Vitaminique en Bourgogne* (Valutazione dell’Apporto Vitaminico Alimentare in Borgogna, Francia), e nel 1991 l’indagine *Val-de-Marne*, e piú recentemente nel 2003, lo studio *SU.VI.MAX* hanno dimostrato che la popolazione odierna non riceve la necessaria quantità di micronutrienti, ovvero vitamine, minerali e oligoelementi, dall’alimentazione usuale della moderna civilizzazione, che possiamo definire “onnivora” o “mediterranea”.
6. Uno studio pubblicato nei quaderni di nutrizione e dietetica nel 1999 da Darmon e Briand dimostra che è difficile, se non impossibile, ottenere i nutrienti necessari senza allontanarsi in maniera significativa dalle abitudini alimentari della popolazione media.
7. Rispetto a soltanto cinquanta anni fa, oggi mangiamo il doppio di zucchero bianco, carne, farinacei e formaggio, e gli alimenti piú ricchi di micronutrienti sono i meno consumati. Per contro, l’apporto di micronutrienti nella nostra dieta è diminuito. Oggi il 60% dell’apporto energetico è fornito da cibi ricchi di calorie ma poveri di vitamine e minerali. I cambiamenti nello stile di vita verificatisi negli ultimi anni (riduzione del tempo passato a cucinare, pasti squilibrati, pasti fuori casa, costante aumento degli “spuntini” fuori orario, eccetera) hanno ulteriormente aggravato questo fenomeno: il 70% della nostra alimentazione proviene da prodotti industriali. Questi alimenti industriali sono molto meno ricchi in micronutrienti a causa dei diversi trattamenti che subiscono quali, per esempio, la sterilizzazione, la pastorizzazione, la ionizzazione, la scrematura, la cottura, l’estrusione, il lavaggio, la raffinazione.
8. La densità di micronutrienti della frutta e dei legumi e altri ortaggi è diminuita fortemente a causa di:
 - eccessivo annaffiamento delle colture che “ripulisce” il suolo e diminuisce la presenza dei minerali;

- eccessivo utilizzo di fertilizzanti nell'agricoltura intensiva e conseguente aumento della velocità di crescita delle piante; ciò diminuisce il tempo a disposizione per la fissazione dei micronutrienti;
- eccessivo utilizzo di erbicidi e pesticidi, con conseguente diminuzione della ricchezza di vitamine dei vegetali e mancata trasformazione dei minerali da parte dei microrganismi, trasformazione necessaria per un migliore assorbimento;
- raffinazione, che toglie ai vegetali la maggior parte dei minerali contenuti in essi;
- raccolta della frutta e delle verdure prima della maturazione completa;
- trattamenti di conservazione (la congelazione e il successivo riscaldamento distruggono le vitamine).

9. La salute umana oggi è minacciata anche dai veleni che provengono dall'interno del nostro corpo, e non soltanto dall'esterno, in particolare a causa dell'uso di farmaci, droghe o altri elementi estranei come per esempio gli amalgami dentali a base di metalli pesanti o i denti "devitalizzati". Raccomandiamo quindi tutti i lettori di considerare seriamente il problema, qualora fosse presente nel loro caso individuale, ricorrendo all'aiuto di medici dentisti esperti nei protocolli di *rimozione protetta*, onde evitare che i velenosi vapori di mercurio possano essere ispirati o ingeriti. Anche la presenza di un dente "devitalizzato" porta, nel medio e lungo periodo, a infezioni batteriche potenzialmente molto pericolose che devono essere impedito e prevenute con ogni mezzo. Quando l'ammontare di tossine accumulate nel dente infetto supera la naturale capacità del sistema immunitario di farvi fronte, molte malattie anche gravi fanno la loro comparsa e la loro remissione non potrà accadere senza la rimozione dell'origine del problema, e cioè il dente morto. Ulteriori informazioni su questo argomento sono reperibili su Internet all'indirizzo www.medicinenon.it (in particolare negli articoli a firma di Lorenzo Acerra) e sul sito ufficiale www.ArnoldEhret.it.

In attesa che ci prendiamo responsabilità per i danni che abbiamo causato al mondo e vi rimediamo, l'applicazione dei suddetti accorgimenti, insieme con uno stile di vita sano che preveda molto riposo, un minimo di esercizio fisico, tanto sole, acqua e aria pura (purtroppo in certe aree del pianeta possiamo parlare solo di acqua ed aria *depurate*), renderanno possibile il raggiungimento della mèta promessa da Arnold Ehret, la *salute perfetta*.

www.ArnoldEhret.it