

## WWW.DISINFORMAZIONE.IT

### Oltre la Verità Ufficiale

#### Le mestruazioni sono comuni: ma sono necessarie?

A cura di Manuela Piras – 2 febbraio 2009 - [mestruazionifree@libero.it](mailto:mestruazionifree@libero.it)

##### **La donna primitiva**

Le ricerche della dottoressa ginecologa Pelotti espongono quanto segue:

“Quando una donna ha mastodinia, dolore al seno, pensa che é normale, specie se ciò avviene prima della mestruazione, non va a pensare che il dolore é legato ad una infiammazione intestinale, e non verifica che più cereali e amidi mangia più il seno si gonfia e fa male. La donna primitiva, che seguiva le leggi della natura, non aveva la sindrome premenstruale, non aveva dolore mestruale, aveva una mestruazione scarsissima, una goccia di sangue, non portava il pannolone e non aveva male al seno, e qualora avesse avuto male al seno avrebbe collegato il dolore ad un cibo sbagliato che avrebbe provveduto a non ingerire più.”

##### **Le mestruazioni e l'ovulazione sono processi differenti tra loro**

L'ovulazione nella donna sana avviene senza mestruazioni. Queste, se avvengono in coincidenza dell'ovulazione non sono normali. L'astenia (debolezza) dei muscoli addominali contribuisce alla condizione emorragica delle mestruazioni che la donna sperimenta mensilmente. Dopo l'ovulazione, si verifica un ispessimento della mucosa che riveste l'utero (endometrio), dovuto alla preparazione al concepimento. Se questo non avviene, l'ispessimento si sfalda. Nella donna debole e tossiemica tale sfaldamento si accompagna ad un'emorragia dei sottili capillari che, attendevano l'eventuale concepimento. Nella donna sana il rivestimento mucoso si trasforma soltanto in una leggerissima perdita di muco, e la fitta rete di capillari si limita a diradare finchè, a seguito della successiva ovulazione, non si riproponga una nuova preparazione al concepimento.

La normale funzione ovulatoria non cessa con il cessare delle mestruazioni.

##### **Gli animali mammiferi come l'uomo, hanno il ciclo?**

Gli animali selvatici non hanno mestruazioni ma sono soggetti al periodo stagionale degli accoppiamenti, conosciuto come fregola, calore o estro, che di solito si verifica una o due volte all'anno, in primavera o in autunno (...). Sottoposti a condizioni di addomesticamento o di cattura, in allevamento o negli zoo, questi periodi sessuali diventano più frequenti e la congestione sanguigna nei genitali che accompagna questi periodi diventa più intensa, fino a manifestarsi come emorragia mestruale. La maggioranza degli osservatori oggi, conviene che la causa delle mestruazioni negli animali domestici è il cibo che ricevono dall'uomo.

Quando questi animali sono nutriti con naturali piante fresche che normalmente mangerebbero in natura, la mestruazione cessa.

#### **Cosa accade nel nostro corpo**

##### **Cosa sono gli estrogeni**

Sono gli ormoni sessuali predominanti nelle donne e sono responsabili delle caratteristiche femminili, compreso il seno, le varie curve e la distribuzione del grasso.

Se ne conoscono di tre tipi: l'estradiolo, l'estrogeno e l'estrone. Più presenti o meno in base al periodo della vita preso in considerazione.

### **Come si formano gli ormoni estrogeni**

Due terzi della produzione di estrogeni nel corpo della donna avvengono a livello del tessuto adiposo attraverso l'AROMATASI, un enzima, che converte gli ANDROGENI prodotti dalle ghiandole surrenali in estrogeni.

Questa conversione nelle ghiandole surrenali avviene grazie ai lipidi.

### **Cosa provoca l'aumento dell'ormone estrogeno**

Ci possono essere diversi motivi, i principali sono:

1. La somministrazione di farmaci, soprattutto della pillola anticoncezionale.
2. L'ingestione, attraverso la dieta, di quantità di grassi estratti e concentrati, come ad esempio: burro, panna, olio extravergine di oliva, olio di semi, margarina, lardo, strutto, olio di lino, di girasole, ecc.. Anche se l'olio d'oliva o il burro d'arachidi sono migliori rispetto al grasso di pollo o di vitello per quanto riguarda i problemi di colesterolo, quello che qui ci interessa è l'effetto sugli ormoni, e tutti i grassi - animali e vegetali - devono essere evitati, perché tutti provocano un eccesso di produzione di estrogeni da parte dell'organismo.
3. Il consumo di prodotti di origine animale, compresi latte scremato e uova. Salse per insalate, patatine fritte, chips, burro, margarina, oli per cucinare ed il grasso presente in molti biscotti e pasticcini sono prodotti ricchi di grassi e in gran parte contenenti ingredienti di origine animale.

### **Quanti ormoni estrogeni la donna oggi ha in circolo nel proprio corpo**

Se si alimenta come una perfetta occidentale ne avrà in quantità eccessive.

### **Come si può far ritornare a livello naturale l'ormone estrogeno**

Almeno in alcuni soggetti, le diete che eliminano i prodotti animali e mantengono i grassi vegetali a valori minimi, provocano la marcata riduzione del dolore mestruale, presumibilmente a causa degli effetti della dieta stessa sui livelli ormonali.

Esistono diverse ragioni per le quali questo tipo di dieta influenza i livelli di ormoni. Prima di tutto, riducendo il contenuto di grassi nel cibo si abbassano i livelli ematici di estrogeni.

Questo accade per tutti i tipi di grassi, animali e vegetali.

### **Le fibre tendono a trascinare via gli estrogeni**

I cibi vegetali contengono fibre (crusca), che tendono a trascinare gli estrogeni fuori dall'organismo. Ecco il meccanismo: il fegato estrae gli estrogeni dal torrente ematico e li invia, attraverso l'albero biliare, nel tubo digerente. Lì, la fibra proveniente da cereali integrali, legumi, verdura e frutta assorbe gli estrogeni come fosse una spugna. Se i cibi vegetali, meglio se crudi, costituiscono la parte principale della dieta, essi apportano all'intestino una quantità abbondante di fibra.

Senza la fibra gli estrogeni ritornano in circolo...

Per contro, la quantità di fibra nella dieta è bassa quando la dieta stessa sia composta prevalentemente da yogurt, petto di pollo, uova, od altri prodotti animali, dal momento che la fibra proviene soltanto dai vegetali. Senza una quantità adeguata di fibra, gli estrogeni secreti nel tubo digerente vengono riassorbiti nuovamente nel circolo ematico.

E' inoltre importante seguire questa dieta nell'arco dell'intero mese e non soltanto prima del Dalla nostra esperienza, tale dieta deve essere seguita in modo scrupoloso per poter funzionare.

Solo un completo cambiamento di vita riscatterà le donne. Ciò vorrà dire una dieta igienista, fatta di cibi vitali o crudi, il rispetto delle corrette combinazioni alimentari, esercizio fisico giornaliero, aria fresca, sole, riposo, sonno ed equilibrato ricorso all'attività sessuale e mentale.

## La dieta mondiale oggi -2009-

### La dieta nel mondo e cosa si può fare

Poichè i cibi animali (carne, pesce, uova, latticini) hanno una forte tendenza a sviluppare muco nel corpo ed a promuovere una condizione catarrale delle mucose, [...] il primo passo da compiere per curare i catarrhi vaginali e uterini è di interrompere l'assunzione di proteine e grassi animali, oltre che dell'acido formico in chicchi, come il grano. Il dott. Schroyer consiglia abbondante uso di verdure crude per "curare" la leucorrea[1].

### Che effetto hanno le proteine

Ludovici scrive che le mestruazioni derivano in larga misura dalle diete super –proteiche a base di carne, propagandate dalla civiltà moderna, che, come Charles Watson ha dimostrato, tendono a causare uno stato infiammatorio della mucosa uterina. Una dieta a basso contenuto proteico, che si ottiene consumando dagli 86 ai 114 grammi di noci, è l'ammontare necessario a sostenere il lavoro giornaliero d'un uomo di 64 chili che lavora di buona lena. Un uomo del tipo menzionato consuma dai 15 ai 19 gr. di proteine al giorno nelle sue attività lavorative e vitali. E non come raccomandano certi medici, 1 gr. di proteina per chilo di peso corporeo, in questo caso 64 gr. di proteine! Perciò una dieta strettamente vegetariana (vegana) riduce l'infiammazione mestruale ed anche la pressione sanguigna, favorendo così la diminuzione e l'eliminazione della risultante emorragia uterina.

### News: le nuove generazioni

Articolo scritto da Maurizio Blondet il 15/01/2008

La mamma di Harley Tedds, un giorno, ha scoperto sgomenta sua figlia mentre in bagno si depilava le gambe. Le ascelle se l'era già depilate.

Harley ha cinque anni.

«Mi sono accorta che non era solo grassottella, le stava crescendo il seno», dice.

Mamma Tedds è una delle migliaia di mamme americane che segnalano, giustamente allarmate, i segni di precocissima pubertà nelle loro figlie.

Bambine che hanno la prima mestruazione a cinque anni.

Bambine di tre con comportamenti sessuali da adolescenti, sbalzi d'umore e ribellioni da sedicenni.

«Sbatteva la porta, cercava di picchiarmi», ricorda Hayley Haldin di sua figlia Ellie, che aveva tre anni.

Ha finito per portarla dal medico.

Che ha comunicato alla mamma che la bambina necessitava di iniezioni di ormoni per ritardare la pubertà.

E' un fenomeno che i medici americani conoscono bene, e che vedono aumentare dagli anni '90. Specie nel mondo anglosassone, le bambine tendono a raggiungere la pubertà prima degli 11 anni. Una ricerca sulla popolazione di Bristol ha appurato che una bambina su sei diventa pubere all'età di sei anni.

Naturalmente, la spiegazione scientifica collega il fenomeno con l'aumento della leptina, un ormone che è prodotto dai tessuti grassi: poiché i bambini diventano sempre più grassi ad ogni generazione, hanno anche alti livelli di leptina, che innesca il fenomeno della pubertà precoce.

## Scritti

### Cosa ha scritto Arnold Ehret

"I grassi di ogni genere, compreso il burro ordinario, sono innaturali e quindi non dovrebbero essere consumati" (pag.99 Il sistema di guarigione della dieta senza muco).

"Se il corpo femminile viene perfettamente pulito con questa dieta, il ciclo mestruale scompare. (...)

Ognuna delle mie pazienti ha riportato che le sue mestruazioni diminuivano sempre di più con intervalli

di due, tre e quattro mesi ed infine svanivano completamente, e quest'ultima condizione veniva sperimentata da chi aveva fatto un perfetto processo di eliminazione con questa dieta. Le emicranie, i mal di denti, il vomito e tutti gli altri cosiddetti "disturbi della gravidanza" svaniscono. I parti indolori, con latte abbondante e molto dolce, e bambini che non piangono mai, bambini che sono puliti in modo differente dagli altri, sono fatti meravigliosi che ho appreso da una donna che è diventata madre dopo aver vissuto con questa dieta." (pag.149 Il sistema di guarigione della dieta senza muco).

### **Cosa ha scritto il dottor Herbert Shelton, igienista**

"Non è difficile collegare l'emicrania alla funzione mestruale, alla congestione pelvica e ad altre condizioni anormali degli organi riproduttivi" (pag.206 Il digiuno può salvarvi la vita)

"La malattia esiste solo quando è necessaria e dura finchè ce n'è bisogno." Shelton

Molti credono di dover mangiare carne per avere ferro a sufficienza. [...] Contrariamente alle insinuazioni dell'industria bovina, però, i vegetariani non sono soggetti a carenza di ferro più di chi mangia carne.

La forma di ferro che si trova nei cibi vegetali è detta ferro non-eme. La forma di ferro che si trova nella carne (compreso pollame e pesce) è detto ferro eme. Il ferro eme viene assorbito molto più facilmente dal corpo rispetto al ferro ottenuto dai vegetali. L'industria della carne cerca di farlo apparire un punto a favore del ferro eme, ma di fatto si tratta di uno svantaggio con effetti negativi molto concreti. [...]

Il fatto che il ferro eme presente nella carne sia assorbito così rapidamente costituisce un rischio per le persone [...]. Il ferro in eccesso nel corpo causa la produzione di radicali liberi che possono danneggiare le cellule portando molte malattie[...].

Con il ferro non-eme la situazione è completamente diversa. L'organismo assorbe solo la quantità necessaria.

Quando il vostro fabbisogno di ferro è più alto, il vostro corpo ne assorbe di più; quando è più basso, ne assorbe meno. In questo caso la saggezza del corpo ha profonde implicazioni per la salute e la longevità.

Ecco perchè: è ampiamente riconosciuto che le donne vivono più a lungo quasi ovunque nel mondo. Molti dei massimi esperti in longevità nel mondo, tra cui il dottor Thomas T. Perls, ritengono che la ragione risieda nelle mestruazioni femminili. Grazie alla dispersione mensile del tessuto uterino, le donne, durante i loro anni fertili, presentano un livello di ferro notevolmente più basso rispetto a quello degli uomini. (pag.199 John Robbins Sani fino a 100 anni)

Questo scritto testimonia indirettamente la funzione del ciclo mestruale: eliminare sostanze dannose in eccesso nel corpo.

### **Cosa dichiara il dottor George Starr White, autore di "The emancipation of women"**

Le mestruazioni sono patologiche e innaturali. "Niente più della dieta influenza il flusso mensile di una donna. A volte, colei che ha un flusso molto abbondante può curarsi completamente riducendo la dieta e vivendo di cibi crudi. Spesso, quando passa dal cibo cotto a quello crudo, i cicli di tale donna saltano uno o due mesi, ma non deve per questo preoccuparsene."

### **Dal libro di Wendy Harris e Nadine Forrest Mac Donald**

"La deduzione dei medici e dei ginecologi che si sono onestamente chiesti quale fosse la causa originaria delle mestruazioni, anzichè accettare supinamente l'attuale punto di vista medico e di diffonderlo, conclude che le mestruazioni sono ereditarie. (questo è vero nel senso che intere generazioni di abitudini sbagliate hanno prodotto donne sempre più deboli, rendendo sempre più difficile risolvere questa condizione) Le mestruazioni nascono specialmente come una condizione tossica del sangue e della conseguente irritazione catarrale cronica della mucosa uterina, che diventa

periodicamente emorragica a causa della debolezza cronica dei capillari. Questi ultimi sono incapaci di contenere la pressione sanguigna nell'utero, dopo che il concepimento non si è instaurato" (Man, an indictment Ludovici)

### **Il dottor Schroyer è del parere che...**

Le mestruazioni, al pari della leucorrea, sono una condizione di malattia anziché di normalità, come comunemente si intende; e che pertanto vanno sottoposte a regime ed a rettifica dietetici. Asserisce che: "Quando si permette alle mestruazioni di continuare indisturbate, si favorisce dopo una certa età, lo sviluppo di proliferazioni patologiche nell'utero. Per questa ragione, giunte per lo più ai 35 anni di età, il 20% delle donne è affetto da miomi uterini (tumore del tessuto muscolare)[...]"  
Dopo la menopausa l'infiammazione passa dallo stato emorragico a quello atrofico (stato che comporta la diminuzione del volume dell'affezione tumorale per insufficienza di nutrimento); e questa è l'età in cui il cancro all'utero è molto diffuso. [...] Afferma: "Ho visto masse cancerose decrescere fino a metà in base solo ad una dieta fatta di frutta e verdura".

### **Sessualità**

È risaputo che gli eccessi sessuali intralciano l'attività intellettuale. Allo scopo di raggiungere il suo pieno sviluppo, l'intelligenza sembra richiedere sia un buon sviluppo delle ghiandole sessuali che la temporanea repressione dell'appetito sessuale. (Carrel, Man The Unknown)

### **Impulso**

### **sessuale**

Il prof. McLester, in *Nutrition and diet in health and disease*, conclude che "L'impulso sessuale è materialmente influenzato dalla dieta". L'esperienza ha dimostrato che ad una netta diminuzione delle mestruazioni precede un calo del desiderio sessuale, dovuto ai cambiamenti di dieta: da quella a base di proteine carnee o animali, a quella di proteine tratte dalle noci o dai semi.

## **Casi specifici**

1. Si conoscono numerosi casi di donne che hanno partorito parecchi figli senza per questo aver mai avuto mestruazioni  
"Personalmente conosco una madre di cinque bambini che non ha mai avuto mestruazioni. Mentre un'altra, soggetta a mestruo da adolescente, sposò un uomo che aveva cambiato il suo regime di vita in un altro di autentico stile naturale. La donna condivise con lui il suo stile salutista, divenne anch'ella un perfetto esempio di salute vivente e cessò pertanto di mestruare.  
In seguito ebbe tre figli, tutti partoriti in assetto naturale e senza dolori, e non ebbe più mestruazioni. Nessuna funzione corporea dovrebbe essere accompagnata da emorragia. La perdita di sangue è sempre un fatto anormale."  
(Wendy Harris e Nadine Forrest Mac Donald)
2. Su un forum una ragazza chiede consiglio per un "problema" e le ragazze che non sanno questa verità sulle mestruazioni le danno consigli o parlano della loro esperienza:  
Sono stati corretti solo errori ortografici e abbreviazioni

Inviato da XXXXXXXX il 12 giu a 11:10

Salve ragazze, ho un ritardo di 10 giorni e considerando la mia puntualità nell'arrivo delle mestruazioni sono un po' preoccupata. Non sono incinta, ho fatto il test.. so che mangio sano da 3/4mesi. Molta frutta e verdura, pochissimi grassi e quasi mai saturi. Non mangio carne se non quella di pollo o tacchino.  
Sarà dovuto a questo? cosa ne pensate? qualcuna ha avuto disturbi del ciclo legati all'alimentazione? grazie mille

Risposta delle ragazze sul forum

A. Inviato da XXXXXXX il 13 giu a 21:29

C'è stato un periodo in cui ho abolito ogni tipo di grasso e soprattutto l'olio d'oliva. Questo ha causato perdita di peso e soprattutto del ciclo!!!

B. Inviato da XXXXX il 13 giu a 20:09

Anch' io non ho avuto più le mestruazioni per alcuni mesi, dopo che avevo eliminato tutti i condimenti e la carne rossa.. però io spesso digiunavo proprio.. poi a dir la verità anche adesso mangio tutto scondito, e solo carne bianca, però comunque non così poco come prima! Credo che dovresti aspettare un po' prima di trarre conclusioni! In ogni caso, spesso i disturbi del ciclo sono legati all'alimentazione!

C. Inviato da XXXXXXX il 13 giu a 18:49

Non è x la mancanza di carne. È per la mancanza dell'OLIO e dei grassi, se davvero di amenorrea si tratta. Comunque 10 gg di ritardo sono pochissimi per parlare di amenorrea... dovrebbero mancare come minimo per 3 mesi. Aspetta un altro po', poi fai ecografia pelvica e magari analisi di sangue..

D. Inviato da XXXXXXX il 12 giu a 12:40

Io ho perso il ciclo 4 anni... amenorrea durata 3 anni e mezzo ora ho ancora problemucci, mi è tornato dopo una cura di progesterone..ma non so ancora se sono tornate naturalmente..4 anni fa ho perso molto peso arrivando a pesare 46 k per 160. In piu facendo molto sport.

Avevo tolto olio pasta ecc..

Mi ingozzavo di verdura frutta, poca carne e pane..

L'unica cura... ho ripreso l'alimentazione normale.. sono 50 kg .. faccio molto sport e gli ho presi di muscolo.. ma mangio bene ora e tolgo niente..

Olio e pasta sinceramente poca... anche se so che fa bene... ma non mi piace molto, la mangio 1 o 2 volte alla sett.... ma proteine (piu pesce) 2 volte al di... frutta e verdura tanta...

Ma non togliere i grassi... come il buon olio...

Tu quanto pesi??

E. Inviato da XXXXXXX il 12 giu a 11:18

Proprio perchè la mia alimentazione è cambiata molto, e io credevo di mangiare sano. Dimmi la verità hai eliminato i carboidrati e l'olio di oliva? La loro carenza spesso e volentieri è causa di amenorrea.

F. Lei risponde... inviato da XXXXXXX il 13 giu a 11:37

Sono alta 175 e peso 58. Mi sento bene, non voglio dimagrire ancora... e comunque grazie alla mia alimentazione sana e tanto sport ho perso solo il giusto, cioè 6 kg ; non uso molto l'olio, non mangio carne, cuocio tutto al vapore o lesso..no carne rossa.

G. Inviato da XXXXXXX il 13 giu a 12:33

Stai attenta ai condimenti. Non usare "pochissimo" olio! Usa il giusto (almeno 1 cucchiaino al giorno, extravergine a crudo, e già è poco) e tutti i giorni. tutti.

Ti parlo per esperienza diretta: anch'io l'avevo quasi eliminato e mi sono andate via le mestruazioni. Subito. L'ho reintegrato e sono tornate. E all'epoca non ero nemmeno sottopeso.

Per dirti: sono anche stata sottopeso non ero in amenorrea.

### Osservazione personale

Le testimonianze su questo forum mi hanno fatto accorgere che il punto in comune che hanno le ragazze a cui sparisce il ciclo è nelle loro abitudini alimentari: la riduzione o eliminazione di: carne, grassi e olii, cereali, magari associata ad attività sportiva.

L'olio non è sempre esistito. È esistito l'olivo e l'oliva.

L'olio è il prodotto della spremitura di un nocciolo, se no non commestibile, dell'oliva. Perché noi siamo obbligate ad usarlo? Come hanno fatto le donne prima del suo utilizzo, erano tutte "malate di amenorrea"? Come facevano se non potevano mangiare la pasta? La natura è stata davvero così poco accorta da averci progettato per mangiare cose così particolari da estrarre, da macinare, da cucinare, da ammazzare, per farci stare in ottima salute? Le verdure e la frutta cruda, così semplici e naturali da cogliere, sono davvero così pericolose se consumate da sole senza l'aggiunta di cibi modificati dall'uomo? È davvero possibile ammalarsi escludendo dalla propria dieta i cibi lavorati, macinati, lievitati, cotti, spremuti, dissanguati, triturati, fritti, additivati, zuccherati, salati, e infine conditi dall'uomo?

Non è più probabile che qualcuno abbia interesse a mantenere ignoranti le donne su questo argomento, a far continuare loro la vita di ogni giorno fatta di assorbenti, moment, pillole, slim fast, riviste dietetiche, indisposizioni varie, cliniche per dimagrire, libri di cucina, problemi di donne di cui parlare, scuse per non fare, motivi per essere considerata più debole..... C'è un'industria, e non solo una, dietro al business delle donne. Le donne sono fortissime, la natura le ha dato la possibilità di espellere le tossine attraverso un'emorragia uterina non mortale, perchè la donna è importante, è generatrice di altri esseri, e deve essere in grado di generare, anche quando non è nelle condizioni migliori.. La natura, se ha scelto la donna e non l'uomo per tenere dentro di se, 9 mesi, un bimbo, vuol dire che la ha creata più forte, non c'è dubbio, se decidi a chi affidare una cosa di valore, a chi la dai? Alla persona migliore per quel compito. Gli uomini al potere lo sanno e fanno stare zitte le donne e altri uomini umili e generosi che lo hanno scoperto. Dicono che non è vero, che la normalità è questa solo perchè milioni di donne hanno il ciclo. Alla società fa comodo così.

Nel libro "I cosiddetti sani, la patologia della normalità", Erich Fromm scrive: "Molti conosceranno il racconto di Herbert George Wells "Il paese dei ciechi": un giovane, smarritosi in Malesia [sic: in Wells, sulle Ande ecuadoriane. N.d.T.], incontra una tribù dove da molte generazioni tutti gli individui sono affetti da cecità congenita. Il giovane invece, per sua «sfortuna», ci vede: e così tutti diffidano di lui. Tra gli altri, persino medici esperti diagnosticano la sua malattia come una strana e fino ad allora ignota affezione del volto, causa di ogni sorta di fenomeni bizzarri e patologici: "Queste strane cose chiamate occhi, che esistono per formare nel volto una lieve e piacevole depressione, in lui sono malate di modo che gli disturbano il cervello. Sono molto dilatate, hanno le ciglia con palpebre che si muovono; di conseguenza, il suo cervello è in uno stato costante d'irritazione e di distrazione". (Wells, 1925, p. 671) Il giovane si innamora di una ragazza e la vuole sposare. Ma il padre di lei si oppone alle nozze, a meno che egli non si sottoponga a un'operazione che lo renda cieco. Prima di dare il suo consenso, il giovane fugge via. Il racconto di Wells mostra con estrema semplicità quello che tutti noi proviamo, più o meno distintamente, quando si parla di normalità e anormalità, salute e malattia, dal punto di vista dell'adattamento.

La teoria dell'adattamento si basa implicitamente su alcune premesse: 1) ogni società in quanto tale è normale; 2) chi non corrisponde al tipo di personalità gradito alla società deve considerarsi psichicamente malato; 3) il sistema sanitario, in ambito psichiatrico e psicoterapeutico, ha lo scopo di ricondurre il singolo individuo al livello dell'uomo medio, indipendentemente dal fatto che questi sia cieco o vedente. L'unica cosa che conta è che l'individuo sia adattato, e che non turbi il contesto sociale.

La teoria dell'adattamento è caratterizzata da alcuni elementi. Tipica è per esempio la convinzione che la nostra famiglia, la nostra nazione, la nostra razza siano da considerarsi normali, mentre il modo di vivere degli altri viene percepito come non normale. Mi spiegherò meglio con un aneddoto. Un uomo va dal medico e gli descrive i suoi sintomi. Comincia così: «Dunque, dottore, ogni mattina, dopo che ho fatto la doccia e ho vomitato...». Il medico lo interrompe subito: «Mi sta dicendo che lei vomita tutte le mattine?», e il paziente replica: «Perché, dottore, non lo fanno tutti?». Questa storiella è divertente proprio perché coglie un atteggiamento che tutti noi, chi più chi meno, condividiamo. Magari sappiamo che alcune nostre idiosincrasie personali si riscontrano anche in altri individui, ma non sappiamo che vi sono molte idiosincrasie che esistono soltanto nelle nostre famiglie, negli Stati Uniti o nel mondo occidentale, e che noi invece riteniamo comuni a tutti gli esseri umani,



mentre in realtà non sono affatto caratteristiche della natura umana.”

*Le mestruazioni non sono la causa,  
bensì l'effetto dell'intossicazione dell'organismo.*

*“Non ci si può ammalare solo in una parte del corpo.  
In realtà è l'intero corpo ad ammalarsi.  
Ogni donna dovrebbe fare di tutto per eliminare  
le condizioni morbose chiamate mestruazioni”*

---

[1] Leucorrea: termine col quale ci si riferisce alla eliminazione di perdite biancastre e viscosi dalla vagina e dalla cavità uterina. Deriva dall'infiammazione e dall'irritazione delle mucose che rivestono l'interno degli organi genitali.



**[www.erboristeriaweb.net](http://www.erboristeriaweb.net)**

Olistic naturcenter sas & C.

Vicolo Martinelli 12 Marino 00047 (Rm)

0693667678 3334908328 [olisticinfo@gmail.com](mailto:olisticinfo@gmail.com)