

Green spirit

PREVENZIONE CORONAVIRUS

Il Virus Covid-19, un virus che causa un'influenza con alta frequenza di sintomi polmonari e a volte anche infiammazioni sistemiche, è improvvisamente apparso in Cina un anno fa e si è rapidamente sparpato per tutto il mondo, anche da noi, e come tutte le altre influenze, resterà nostro compagno per molti anni, quindi ci conviene imparare a convivere.

Il governo ha deciso di adottare una politica molto aggressiva contro il virus e di imporre diversi obblighi che restringono notevolmente la libertà personale. Questo è discutibile, ma di questo parleremo più tardi, prima vorrei spiegare cosa, dal punto di vista della medicina naturale, si può fare per prevenire di ammalarsi anche in caso di contagio.

COME PREVENIRE DI AMMALARSI DI COVID-19

L'influenza spagnola del 1918-1919 uccise 40 milioni di persone. L'asiatica degli anni 1957-58 e 1968-1969 soltanto 3 milioni. Oggi i morti totali per il Coronavirus, considerato così pericoloso, sono solo 1'600'000 dall'inizio della pandemia esattamente un anno fa.

C'è da tener conto che a causa della politica attuale e dei metodi di monitoraggio i morti da Covid comprendono anche i morti per altre cause che avevano contemporaneamente anche il Covid, molto frequente negli ospedali. Nonostante quindi il numero sia gonfiato in questo modo, comunque non supera il numero di morti per polmonite degli anni precedenti.

Una cosa che mi chiedo è: perché la spagnola ha fatto cos' tanti morti e le influenze successive sempre meno? Perché siamo diventati più forti. Più forti nell'igiene e nella prevenzione, ma soprattutto più forti con l'alimentazione. Oggi come mai prima d'ora abbiamo a disposizione tutto il cibo che vogliamo (perlomeno nel nostro paese), tutto ciò che ci serve per stare bene, per avere delle difese efficaci e pronte ed un organismo resistente ai microorganismi patogeni. Usiamo le risorse che abbiamo per evitare di ammarci!

Non tutti i contagiati presentano sintomi: il 90% è asintomatico, non si accorge nemmeno di aver contratto il virus. Anche tra chi si ammala, l'80% guarisce entro pochi giorni, come da una normale influenza. Il Coronavirus non è mortale di per sé, lo è soltanto in concomitanza con altre malattie oppure per soggetti già in partenza non particolarmente sani. Siccome contro il virus non ci sono cure, l'unico modo per non ammalarsi, e anche il migliore contro tutte le malattie, è rinforzare il sistema immunitario e mantenere in forma l'organismo.

1. VITAMINE, MINERALI E FITOTERAPIA

Il sistema immunitario ha bisogno di vitamine, specialmente gli antiossidanti A, C, E, e di minerali ed oligoelementi, tutti ma in special modo Selenio e Zinco. Anche la vitamina D svolge un ruolo importante per la prevenzione di malattie influenzali. Consiglio a tutte le persone sane e giovani di prendere il sole tutti i giorni, inoltre di prendere degli integratori di vitamine A,C,E, anche D se non si sta al sole tutti i giorni, ed eventualmente anche selenio e zinco, mentre a tutte le persone deboli e/o anziane consiglio di prendere un multivitaminico e multi minerale, e anche un prodotto che stimoli il sistema immunitario, come l'echinacea, ginseng e/o eleuterococco.

Secondo recentissimi studi sul Covid, gli studiosi consigliano quanto segue:

Vitamine A, B6, B12, E, Acido folico, selenio, magnesio e rame: 100% del fabbisogno come integratore.

Vitamina C: 200mg come prevenzione, 1-2 grammi durante la malattia

Vitamina D: 2000 UI al giorno

Zinco: 8-11 mg al giorno

Omega 3: 8-11 mg al giorno.

Ecco dove trovarle:

-La vitamina D si prende in farmacia senza ricetta medica, la miglior forma è in gocce. Seguire le indicazioni sulla confezione e prendere 2000 UE al giorno.

-Le vitamine A,C,E sono contenute in molti prodotti diversi, sempre in farmacia e senza ricetta. Io consiglio di scegliere un prodotto naturale come Burgerstein Anti-ox. È consigliabile tenere in casa anche la vitamina C singola nel caso ci si ammali.

-Anche i multivitaminici e multi minerali sono molto frequenti in farmacia, sempre senza ricetta, e anche per quelli consiglio un prodotto naturale, come ad esempio Burgerstein Top Vital, che contiene già anche Ginseng per stimolare il sistema immunitario, oppure Burgerstein CELA.

-Gli Omega 3 sono contenuti nel pesce, soprattutto il salmone, nell'olio di canapa e di lino. Per dosi maggiori consiglio un integratore, sempre in farmacia.

-L'echinacea è un'ottima pianta per stimolare rapidamente le difese immunitarie. Si acquista in farmacia senza ricetta, ad esempio Echinaforce di Dr. Vogel.

-Il ginseng e l'eleuterococco (ginseng siberiano) sono piante che stimolano il sistema immunitario a lungo termine, aumentando il numero di cellule immunitarie. Sono ottimi per una cura stagionale, ma possono essere presi anche all'ultimo momento. Solo accortezza necessaria: sono stimolanti e quindi non adatti a soggetti stressati e nervosi, e non vanno presi per periodi superiori ai 2-3 mesi. Consiglio ginseng per anziani e uomini, eleuterococco per donne fino alla menopausa. Però in realtà vanno bene entrambi per tutti, eventualmente anche in combinazione.

Ulteriori consigli per rinforzare il sistema immunitario si trovano sul foglio informativo "sistema immunitario" sul mio sito.

2. ALIMENTAZIONE

Ancora più importante degli integratori è ciò che mangiamo tutti i giorni, il nostro cibo è la fonte naturale di vitamine, minerali, proteine e sostanze secondarie delle piante che ci proteggono dalle malattie.

Per rinforzare il sistema immunitario con l'alimentazione è importante mangiare almeno 5 porzioni di verdura al giorno, 1/3 delle quali cruda e 1/3 cotta. La verdura deve essere necessariamente stagionale, perché solo quella ha le sostanze secondarie che ci servono. L'aglio e le cipolle sono particolarmente utili perché battericidi. Si consiglia anche 1 frutto al giorno ricco di vitamina C (come un kiwi ad esempio).

Inoltre è importante assicurare un apporto di proteine di circa 1g ogni Kg di peso corporeo (per una persona di 65 Kg= 65g al giorno). Per calcolare la quantità di proteine ingerita esistono delle utilissime app, ad esempio Samsung Health, Lifesum o anche tante altre, spesso chiamate anche calcolatori di calorie. Altrimenti anche su google si trovano vari programmi che calcolano istantaneamente le proteine contenute nei cibi, ad esempio www.naehrwertdaten.ch

Io consiglio di coprire il fabbisogno giornaliero di proteine principalmente con alimenti vegetali (legumi, noci, semi, tofu), perché in generale sono molto più sani di quelli animali, sia per noi che per l'ambiente, e in particolare per quanto riguarda il Covid i prodotti animali, soprattutto i latticini, favoriscono la malattia.

Come ha dichiarato anche ufficialmente la società tedesca dell'obesità (DAG), i soggetti sovrappeso sono molto più a rischio dei normopeso di ammalarsi gravemente di Covid-19. Non il contagio è più frequente ma il decorso della malattia è più grave in chi è sovrappeso, ancora peggio per gli obesi. Questo dal punto di vista della medicina cinese è facilmente spiegabile, anzi direi proprio logico. Si consiglia quindi urgentemente di mantenere il peso ideale. Per dimagrire in maniera efficace e senza indebolire l'organismo né il sistema immunitario consiglio di venire da me in studio.

L'intestino resta l'organo più importante per la salute di tutto l'organismo: il sistema immunitario si trova principalmente sotto le pareti intestinali e comunica strettamente con la flora intestinale, il microbioma. Se il microbioma è in equilibrio e le mucose intestinali sono sane, anche il sistema immunitario farà il suo lavoro per bene, altrimenti no. Il microbioma dipende direttamente dal cibo che mangiamo e può cambiare molto rapidamente, nel giro di giorni. In generale, i batteri nocivi si nutrono di zuccheri, quindi dolci e carboidrati semplici come la pasta, ma anche tutti i tipi di latticini. Mentre i batteri favorevoli si nutrono di fibre, quindi verdura, cereali integrali come avena, orzo, riso, e tutti i legumi, che sono particolarmente favorevoli per l'intestino perché nutrono proprio i batteri che ripristinano la salute delle mucose. Da evitare sono anche i cibi troppo piccanti, troppo acidi (caffè, alcolici, cioccolato, troppa carne...) e altri cibi che infiammano l'intestino, a seconda delle intolleranze individuali. Poco utili sono i cosiddetti probiotici e prebiotici, specialmente se sono contenuti negli yogurt o in altri cibi e commercializzati ampiamente.

Ulteriori informazioni sull'alimentazione sana si trovano i vari miei scritti, tutti scaricabili dal mio sito, oppure nel mio libro, "La cucina consapevole", reperibile da me in studio. Consiglio a tutti anche di parlare con me dell'alimentazione, che è sempre individuale e va adattata alle esigenze della persona.

3. STILE DI VITA

Sempre secondo recenti studi, il rischio di ammalarsi aumenta con:

- fumo di sigaretta
- stress psicologico
- obesità (aggrava soprattutto le complicazioni)
- carezza di sonno
- consumo di alcolici

Mentre diminuisce con:

integrazione sociale e supporto sociale
attività fisica

Leggendo questo (si sapeva già prima dell'inizio della pandemia), non ci si stupisce più che le misure statali contro il Covid non funzionino, visto che non rispettano per nulla questi criteri, né ci vengono consigliati gli integratori o un'alimentazione sana. Più dettagli su questo nell'ultimo capitolo.

In ogni caso, noi che siamo ben informati, ci impegniamo ad evitare i fattori aggravanti e a fare attività fisica e a passare molto tempo con gli amici e i parenti, per stare bene ed essere sereni e contenti. Alla salute psicologica segue anche quella fisica. La paura, l'ansia e le preoccupazioni invece fanno ammalare.

4. AGOPUNTURA E MEDICINA CINESE

Secondo la TCM, l'influenza da Covid-19 è una malattia caratterizzata da umidità e muco, che si manifesta molto rapidamente nei polmoni. Come tale è stata curata con successo con erbe medicinali cinesi già in dicembre e gennaio in Cina. Noi abbiamo il privilegio di poter approfittare dell'esperienza dei medici cinesi e ora sappiamo come curare e soprattutto anche come prevenire l'influenza da Covid con la TCM, la medicina cinese.

La medicina cinese è molto forte nella prevenzione, perché è basata proprio su quello: per millenni l'obiettivo della MTC è stato quello di mantenere la salute delle persone individuando gli squilibri nell'organismo prima che si manifestino dei sintomi. In Cina infatti il medico veniva pagato soltanto finché il cliente stava bene, mentre se si ammalava smetteva di pagare. Ancora oggi la Medicina Tradizionale Cinese si basa sul principio dell'individuazione di squilibri al di sotto dei processi visibili e quindi è ottima per armonizzare e rinforzare tutto l'organismo.

Le tecniche usate sono agopuntura, coppettazione, moxa e guasha per stimolare la risposta dell'organismo, massaggio nel caso serva per sciogliere blocchi muscolari, nelle giunture e negli organi, alimentazione, soprattutto per prevenire ma anche per curare, erbe medicinali ed esercizi da fare in casa o fuori casa. Inoltre io ho imparato anche altri metodi secondari come la Terapia Dorn e Reiki. In tutto le mie cure rappresentano un approccio olistico che affronta qualsiasi problema da tutti i lati, per risolverlo a fondo e in maniera duratura.

Nel mio studio aiuto continuamente i miei clienti a rimanere in salute e prevenire tutti i tipi di malattie, specialmente le influenze. Nel caso del Covid posso fare ancora di più, soprattutto per prevenire di ammalarsi, ma ho avuto nel frattempo anche qualche cliente post Covid e devo dire che le cure di TCM sono molto utili.

Ringrazio tutti per la collaborazione, e vi attendo nel mio studio o online per ulteriori approfondimenti.

Consiglio a tutti di leggere anche il mio fascicolo "raffreddori e influenze", che spiega come curarsi con metodi naturali in caso di influenza, tra le quali è anche compreso il Covid, che va curato esattamente nello stesso modo, fatta eccezione per i casi di polmonite, che devono essere ricoverati in ospedale (ma comunque dovrebbero continuare a rinforzare il sistema immunitario in tutti i modi)

Per notizie sempre aggiornate sulla situazione in Svizzera, consultare il sito ufficiale del BAG.

NON È IL VIRUS IL PROBLEMA, MA LE MISURE IMPOSTE DALLO STATO

Io rispetto ogni opinione contraria, soprattutto nel mio studio, mi attengo a tutte le norme obbligatorie imposte dallo Stato Svizzero e faccio enorme attenzione a non trasmettere contagi nel mio studio disinfettando ogni volta tutto quello che tocca il cliente, lavando tutto a 95°, usando sempre abiti puliti, lavandomi continuamente le mani e pulendo molto spesso tutto lo studio, indossando la mascherina quando è obbligatoria e mantenendo le distanze di sicurezza sia in studio che fuori, sempre e con tutti. Mi metto spesso anche i guanti quando devo prendere i mezzi pubblici o nei negozi, dove vado molto raramente perché ordino tutto online. Per me è molto importante non essere una potenziale fonte di contagio per i miei clienti che si fidano di me e vengono nel mio studio. Ho molto rispetto per tutti i miei clienti e non vorrei mai deludere nessuno.

Secondo la mia opinione personale, però, le misure adottate per combattere il Covid-19 sono molto dannose per noi, più di quanto lo sarebbe il virus stesso.

Il Covid-19 è un'influenza. Per quanto possa essere un'influenza più virulenta del solito, non è nulla di nuovo per l'umanità. Perché non è stato fatto lo stesso per la suina e l'avaiaria, che erano esattamente paragonabili al Covid? Il Covid è stato strumentalizzato dagli aventi potere a favore dell'industria farmaceutica, che purtroppo sempre più detta legge in tutto il mondo.

Il danno che il Covid ha arrecato alla popolazione è stato enormemente ingrandito dai Mass Media in modo da propagare la paura tra il popolo, perché con la paura si può portare il popolo a fare ciò che si vuole, ad esempio a comperare vaccini, medicinali e qualsiasi altra cosa prometta di essere utile contro il presunto nemico.

Come detto sopra, i numeri di morti sono stati e continuano ad essere gonfiati contando anche tutti i morti per altre cause che si trovavano in ospedale per le loro malattie croniche e gravi come ad esempio malattie cardiovascolari, tumori eccetera. Negli ospedali le influenze e i raffreddori sono sempre circolati moltissimo, molto più che al di fuori, questa è una cosa molto risaputa, però finora chi moriva per influenza in ospedale veniva dichiarato morto per altre cause, perché l'ospedale si vergognava di essere culla di influenze. Adesso il meccanismo si è invertito perché è stato trovato un praticissimo capro espiatorio al quale si possono agganciare moltissimi decessi.

A questi numeri di decessi si aggiungono i numeri dei contagiati, senza specificare che il 90% di essi non ha alcun sintomo. Se avessimo fatto gli stessi test per le influenze comuni gli anni scorsi, i numeri sarebbero stati molto più alti dei numeri di infetti da Covid. I virus di influenza, parainfluenze e raffreddori circolano ogni anno tra la popolazione e la maggioranza ne vengono infetti, senza neanche accorgersi.

Quindi il Covid è un'influenza paragonabile a tutte le altre, anzi spesso il suo decorso è anche più lieve di alcune influenze che abbiamo avuto in passato, fatta eccezione per chi è già malato, debole e vecchio, che spesso ne muore, come è sempre stato, soltanto che prima veniva nascosto il fatto che era morto perché aveva preso l'influenza in ospedale o nella casa di riposo.

Ciononostante lo stato ci sta terrorizzando con eccessive misure sanitarie che limitano enormemente la nostra libertà personale e la nostra vita sociale, aggravando la nostra salute generale e aumentando la probabilità che ci ammaliamo, anche di Covid, in modo da aumentare ancora di più i numeri.

Le mascherine ci impediscono di respirare aria fresca, tutto il tempo respiriamo il nostro stesso monossido di carbonio, una sostanza letale (i suicidi che si chiudono nell'auto convogliandoci dentro i gas di scarico muoiono di intossicazione di monossido di carbonio).

Ci è vietato di abbracciare i nostri amici e conoscenti, sebbene si sappia che gli abbracci (la dose quotidiana minima pare sia 8 al giorno) sono indispensabili per la salute. Ci è addirittura vietato dare la mano. Il contatto fisico è stato ridotto a zero. Chi ha un partner in casa è fortunato, ma chi abita da solo per legge non può toccare nessun essere umano, mai, da mesi. Anzi deve parlargli a distanza e con la mascherina che nasconde le espressioni del viso, la parte più importante della comunicazione.

Ci impediscono tutte le attività che ci fanno stare bene, come feste, uscite al bar o al ristorante, incontri con gli amici, festival ed eventi di ogni tipo, pur sapendo che l'integrazione sociale è molto importante per la salute. E propagano la paura, l'ansia, le preoccupazioni. Secondo gli studi di quest'anno, il danno psicologico alla popolazione e gli ammalati di ansia, depressioni e altre malattie psicologiche sono molto più gravi di quello che sarebbe stato il danno causato dal Covid.

Questa condizione è disumana e porta chiaramente ad indebolire la salute. Noi abbiamo bisogno di contatto con gli altri esseri umani altrimenti ci ammaliamo, questo è ormai provato anche scientificamente con vari studi, come scritto sopra.

L'isolazione è ormai quasi totale, anche se mascherata dalle videoconferenze, videochiamate, whatsapp, instagram e facebook, e tutti i modi che abbiamo di contattare le altre persone via schermo, che sono aumentate moltissimo perché ne sentiamo davvero il bisogno. Ma lo schermo non è assolutamente un sostituto per il contatto con altri esseri umani. Noi abbiamo bisogno di aria, luce, sole, contatto fisico, vicinanza ed emozioni vere. Altrimenti appassiamo come una pianta senza acqua né luce. È quello che sta succedendo, come testimoniano i crescenti numeri di persone con problemi psicologici come depressione, ansie, paure e dipendenze, che sono aumentati moltissimo da quando è iniziato il lockdown e continuano ad aumentare. Alla fine questo stato emotivo è proprio quello che aumenta la probabilità che ci ammaliamo di influenza, raffreddore, bronchite e anche di Covid, perché la tristezza, l'ansia, la paura e l'oppressione indeboliscono i polmoni e il sistema respiratorio.

Inoltre le conseguenze finanziarie di questo terribile lockdown hanno ridotto in ginocchio tutti i liberi professionisti, che come dice il nome, sono le persone più libere della società. Noi non ci facciamo problemi a dire la nostra opinione o a fare cose rivoluzionarie, non abbiamo paura di essere licenziati. Noi diamo il nostro esempio di libero pensiero e libera azione. Siamo troppo scomodi per chi governa.

Non è un fenomeno temporaneo, diventa sempre peggio e nulla fermerà questa crociata dell'industria farmaceutica, che ormai sta avendo così tanto successo. Perché dovrebbero smettere? Già prima del Covid avevano altri modi per farci acquistare i loro prodotti dannosi alla salute, come ad esempio i medicinali contro il colesterolo, la pressione alta, i vaccini eccetera, ma ora che hanno trovato questa miniera d'oro che è il Covid, non lo lasceranno mai più. Continueranno ad opprimere il popolo e a propagare il terrore per continuare a vendere i vaccini e tutto il resto.

È vita questa? Siamo diventati carne da macello per le industrie, ci usano per i loro scopi e ci manovrano come vogliono loro. Guardati, tutto il giorno, dal momento in cui ti metti la mascherina per andare in autobus o incontri il capo su skype anziché sul posto di lavoro stai obbedendo ad una forza superiore, che ti impone tutto il giorno strette regole di comportamento.

Preferirei farmi una bella settimana a casa con la tosse e la febbre alta come abbiamo sempre fatto da decenni senza che nessuno si preoccupasse, senza test né medicinali e tantomeno distanza sociale o quarantene, e poi una volta guarita tornare a dimostrare il mio affetto alle persone che mi sono care, tornare a potere uscire e conoscere nuove persone interessanti, tornare a poter dare la mano anche agli sconosciuti e magari a volte una pacca sulla spalla, o un'altra dimostrazione delle mie emozioni, che sono così importanti per la vita. Chissà cosa ci aspetta in futuro.

Senza la vita emotiva l'uomo non esiste, diventa un automa, completamente privato della sua natura. Forse è questo l'obiettivo di chi ci governa? farci diventare macchine docili e obbedienti che comprano, consumano, spendono e seguono i mass media alla lettera, nella speranza di colmare quel vuoto che sentono dentro?

Intanto stanno cercando di venderci il loro nuovo vaccino, che sarà una truffa bella e buona, perché come forse non sanno tutti, è impossibile fare un vaccino contro i virus dell'influenza, perché mutano troppo rapidamente, tantomeno per il Covid che è un virus RNA incapsulato, notoriamente il più difficile da domare. Il Covid è già mutato da quello che era in marzo. Ancora prima che il vaccino esca sul mercato è già stato superato dal virus. Come vogliono fare allora per farci credere che sia efficace? Solitamente i vaccini antiinfluenzali contengono poco o niente del virus ma molte sostanze tossiche che stimolano in maniera violenta il nostro sistema immunitario, la reazione è quella di non ammalarsi o ammalarsi meno, ma le conseguenze a lungo termine sono gravi. Questa volta però pare che abbiano in mente una truffa ancora peggiore, che potrebbe avere conseguenze gravissime sulla nostra salute e quella di tutti i nostri discendenti.

Consiglio di firmare la petizione contro l'obbligo del vaccino, ci mancherebbe solo quello per rovinarci tutti definitivamente.

In generale, io consiglio di continuare a vivere liberamente e naturalmente come negli anni scorsi senza dare peso al terrore propagato dai mass media. Consiglio di non guardare affatto le notizie ma piuttosto di curarsi di sé stessi e dei propri cari, di festeggiare, soprattutto adesso che è il momento giusto per socializzare, e di passare anche molto tempo nella natura e fare movimento fisico tutti i giorni, senza esagerare. Dormire a sufficienza e pasti regolari, nonché tutte le cose dette sopra mantengono la nostra salute senza che ci sia bisogno di evitare contagi, perché dai microorganismi non si scappa.

Consiglio di evitare ospedali e studi medici, di non prendere medicinali o prendere proprio solo il minimo indispensabile, ma piuttosto di informarsi bene sulle alternative naturali e non dannose ed avere uno stile di vita sano, dal punto di vista fisico, emotivo e sociale.

Grazie a chi capisce e a chi come me aiuta a riportare l'umanità sulla strada giusta, la via naturale che abbiamo sempre seguito per milioni di anni ma che ora sembra abbiamo perso.

Silvia Vianello, Greenspirit Medicina Naturale, Nutrizione e MTC

Tel. 076 6967849 – mail: silvia.vianello@gmx.net

Invito tutti a consultare il mio sito, sempre aggiornato e pieno di importanti informazioni:

www.greenspirit-praxis.ch