



Siamo tutti drogati. E nessuno lo dice.

È risaputo che le droghe pervadono tutta la nostra società e il loro abuso è dilagante. Spesso la possibilità di eccedere porta a subire disagi: non leggiamo quanto segue da terrorizzati o con apprensione, ma rileviamo le informazioni come fonti di riflessione per adeguare i nostri comportamenti e le nostre scelte finalizzate alla conservazione della salute.

Di cosa stiamo parlando? Questo non è il classico articolo sulle droghe tradizionali: cocaina, eroina, hashish, marijuana, ma sulle droghe che inconsapevolmente assumiamo ogni giorno, tutti quanti, che ci piaccia o no.

Pensate che il fenomeno non vi riguarda? Leggete con attenzione.

Le droghe *attraggono* perché alterano la nostra percezione e la capacità di vedere e sperimentare il mondo. Vi sono vari modi per ottenere più o meno lo stesso effetto: cantare, ballare, digiunare, ridere, meditare, leggere, fantasticare.

Ma la *droga* è certamente molto più rapida, veloce e... *proibita*.

Dall'alba dei tempi l'uomo cerca e sperimenta sostanze psicotrope con le motivazioni più variegate:

- Espandere la propria coscienza per vedere il mondo con occhi diversi
- Pratiche di tipo religioso: molte piante allucinogene vengono usate in India e da altre popolazioni indigene
- Per curare malattie: oppio, cocaina, morfina marijuana e alcol sono stati i pilastri della medicina ottocentesca e venivano usati per qualunque cosa, dai dolori mestruali, all'epilessia. Alla fine dell'Ottocento la cocaina veniva pubblicizzata come medicina miracolosa mentre il vino alla coca fu il farmaco più prescritto in assoluto
- Stimolare la creatività: Charles Baudelaire usava hashish e oppio, il collega Alexandre Dumas si univa a lui negli esperimenti con l'hashish. Lo scrittore americano Edgar Allan Poe faceva uso di oppiacei e parte della sua bizzarra descrittiva derivava proprio da esperienze con la droga. I primi scritti di Sigmund Freud furono ispirati dalla cocaina, e lui stesso ne incoraggiò il consumo
- Fuggire dalla noia e dalla disperazione per migliorare l'interazione sociale
- Fuggire dal mondo e dai problemi quotidiani, isolandosi artificialmente.

DROGHE ENDOGENE

Il corpo umano, nel cervello e in certe ghiandole, produce potenti sostanze chimiche che hanno effetto sull'umore, pensieri e azioni: **le endorfine**.

Le endorfine sono sostanze stupefacenti che causano molti effetti tipici degli oppiacei, tra cui euforia, stato di benessere e riduzione del dolore.

L'essere umano, oltre a queste droghe oppiacee, genera anche stimolanti (adrenalina o noradrenalina) e sedativi (serotonina e GABA), questi ultimi sono in grado di rallentare la trasmissione nel sistema nervoso centrale (SNC).

Siamo in grado di produrre anche psichedelici, come per esempio la D.M.T.

(dimetiltriptamina): è stato dimostrato che la ghiandola pineale secerne ormoni con una struttura molecolare molto simile.

In pratica, **non ci facciamo mancare nulla: eccitanti, stimolanti, psichedelici e sedativi**.

Adesso, dopo questa breve introduzione, consideriamo le droghe che tutti noi usiamo inconsapevolmente ogni giorno, droghe che agendo nel cervello possono avere degli effetti dirompenti sul comportamento e sul nostro modo di pensare.

STIMOLANTI

La famiglia degli stimolanti, lo dice il nome stesso: stimola, fa sentire più vigili ed energici, eccita in pratica il SNC.

I nervi comunicano tra loro mediante impulsi elettrochimici. Un impulso è una vera e propria scarica elettrica che si muove velocissima lungo la fibra di un neurone. Tale fibra può terminare in un muscolo, in una ghiandola o in un altro neurone, ma c'è sempre un minuscolo spazio tra la fine della fibra nervosa e la cellula seguente.

Per riempire questo spazio, la fibra rilascia piccole quantità di sostanze chimiche (neurotrasmettitori) che influiscono nella cellula che segue. Alcuni neurotrasmettitori sono forti stimolanti, che inducono le cellule muscolari a contrarsi, le ghiandole a secernere e altri neuroni a rilasciare scariche elettriche. Il più comune neurotrasmettitore stimolante è la noradrenalina o norepinefrina.

In pratica gli stimolanti fanno rilasciare alle fibre la noradrenalina oppure altri neurotrasmettitori che eccitano il sistema.

Pertanto l'effetto stimolante che percepiamo nel corpo è il semplice risultato dell'energia chimica del corpo che va ad agire nel sistema nervoso. Lo stimolante induce l'organismo a consumare questa energia subito, più in fretta e in maggiore quantità rispetto alla norma. Questo è il motivo per cui dopo l'effetto stimolante (illusorio e apparente) si è molto più stanchi e scarichi di prima, tanto da ricercare altri stimolanti per tirarsi su, in un circolo vizioso perverso e deleterio che crea dipendenza e assuefazione.

Esistono stimolanti che consumiamo normalmente, senza considerarli tali:

Zucchero - Mentre il nostro corredo genetico si è sviluppato in un contesto nutrizionale in cui si consumava (nel Paleolitico) procapite solo 2 kg all'anno sottoforma di miele, siamo passati a 5 kg di zucchero nel 1830 per giungere a 70 kg alla fine del secolo scorso.

Lo zucchero bianco è una sostanza innaturale tra le più tossiche in commercio.

Viene prodotto con latte di calce (che provoca la distruzione di tutte le sostanze organiche utili: proteine, enzimi, sali, ecc.), poi trattato con acido solforoso per eliminare il colore scuro, poi subisce altri processi, dove viene filtrato, decolorato, centrifugato, per venire alla fine colorato con blu oltremare e blu idantrene (proveniente dal catrame, quindi cancerogeno).

La polvere bianca che si ottiene è sterile, nel nostro corpo per essere assimilata e digerita, sottrae vitamine e minerali (calcio da ossa e denti, provocando osteoporosi e carie). Questo processo acidifica l'organismo.

Una recente ricerca condotta da Bart Hoebel del Princeton Neuroscience Institute, ha scoperto che lo zucchero crea una vera e propria dipendenza e sintomi di astinenza simili a quelli provocati da altre droghe.

Nel cervello, quando si assume zucchero, avvengono dei cambiamenti neuro chimici che fanno aumentare la dopamina e questa è la ragione per cui quando si viene privati improvvisamente della dose zuccherina giornaliera si genera una vera e propria crisi di astinenza: prima si crea una stimolazione e poi c'è la fase depressiva che crea stati di irritabilità. Questo è causato dal rapidissimo assorbimento dello zucchero nel sangue che fa salire la glicemia e costringe il pancreas a secernere insulina. Questo ormone fa scendere bruscamente la glicemia (malessere, sudorazione, irritabilità, debolezza) con bisogno di mangiare ancora zuccheri per sentirsi meglio. Le cattive notizie continuano: il biologo tedesco Otto Heinrich Warburg è stato insignito del Premio Nobel per la medicina per aver scoperto che il metabolismo dei tumori maligni dipende in gran parte dal loro consumo di glucosio (forma che assume lo zucchero una volta digerito, metabolizzato).

Ingerendo zucchero o farine raffinate (pasta, pane, biscotti, grissini) si alza il tasso di glucosio (aumenta la glicemia) nel sangue e l'organismo libera oltre all'insulina, come abbiamo visto, l'I.G.F., una molecola che stimola la crescita cellulare.

In presenza di cellule tumorali lo zucchero nutre i tumori.

Caffè - La caffeina è lo stimolante naturale più diffuso e si trova in molte piante. Il caffè è stato scoperto dai nomadi etiopi che avevano osservato come i propri animali diventassero più vivaci dopo aver mangiato il frutto degli alberi del caffè. Quando loro stessi provarono a mangiarne i semi, diventarono tutti più briosi ed impararono a ricavare una bevanda dai semi tostati. All'inizio il caffè era usato solo nelle cerimonie e riti religiosi. S'incontravano una notte alla settimana, bevendo grandi quantità di caffè e rimanendo svegli a pregare e salmodiare. Il caffè è un forte stimolante: irrita le mucose dello stomaco e vescica (che secernono poi muco per difendersi), procura cattive digestioni gastrointestinali e impedisce una corretta assimilazione dei principi nutrizionali. È uno dei principali distruttori di batteri acidofili nell'intestino e nemico numero uno per reni e fegato.

Negli Stati Uniti, dove se ne consumano grandi quantità non è un caso che il numero delle ditte produttrici di antiacidi è pari a quello delle marche di caffè.

Nella nostra società la dipendenza dal caffè è fortissima. Alcuni soffrono di veri e propri sintomi di astinenza se smettono di prenderlo. La reazione di astinenza comincia 24-36 ore dopo l'ultimo caffè e i sintomi sono mal di testa, nausea, irritabilità, apatia e vomito. Per fortuna i sintomi durano da 36 a 72 ore e scompaiono rapidamente. Johann Sebastian Bach ne era assuefatto e non a caso magnificò la bevanda con la "Cantata del caffè". Lo scrittore francese Honoré de Balzac, non riusciva a lavorare senza bere una specie di brodaglia densa che gli procurava dolori e crampi allo stomaco.

The - Il the non è irritante quanto il caffè ma è sempre un potente eccitante. Il suo principio attivo si chiama teofillina, e tra gli effetti sull'organismo, quando si beve in quantità, vi sono nervosismo, agitazione e insonnia. Essendo un eccitante, vale la stessa cosa appena vista per il caffè.

Cola - La cola è un seme o noce dell'albero della cola che contiene caffeina. Il loro gusto è molto amaro, ed è per questo che in commercio la cola è addizionata a zucchero. La deleteria combinazione zucchero/caffeina, nelle bibite analcoliche gassate, è particolarmente capace di dare assuefazione e questo i produttori lo sanno molto bene. Tutti dovrebbero sapere che tali bibite sono droghe velenose capaci di influire sulla salute fisica, lo stato ed il comportamento della persona.

Guaranà - Il guaranà è ricavato dai semi di un arbusto della giungla brasiliana. Contiene più caffeina del caffè e viene usata per produrre bevande gassate oppure integratori stimolanti.

Mate - In Argentina è la bibita alla caffeina più diffusa, ricavato dalle foglie dell'ilice.

Cioccolato - La teobromina, sostanza simile alla caffeina, è il principale componente del cioccolato, ricavato dai semi di un albero. Il cioccolato contiene molto grasso (burro cacao) ed è così amaro che deve essere mescolato con tanto zucchero per renderlo gradevole al palato. Vale il discorso fatto per il caffè con l'aggravante che il cioccolato ha anche un altro alcaloide e viene zuccherato.

Tabacco - Il tabacco è una delle piante stimolanti più potenti che si conoscano e la nicotina, il suo principio attivo, è una delle droghe più tossiche in assoluto.

La nicotina è talmente forte e pericolosa che l'organismo umano sviluppa rapidamente una

certa tolleranza per proteggersi (assuefazione e dipendenza).

Sotto forma di sigarette, il tabacco somma il suo danno a quello della carta combusta.

Inalato a fondo, il fumo porta nicotina concentrata ai centri vitali cerebrali in pochi secondi; questo spiega perché fumare provoca un'assuefazione così rapida.

Per tutto il Novecento le autorità incoraggiavano l'uso di questa droga, con il pretesto che favoriva la concentrazione e il rilassamento.

Negli anni Cinquanta non era strano vedere i medici pubblicizzare particolari marche capaci di dare "sollievo alla gola". Verso la fine del secolo scorso, la posizione della società cambiò nei riguardi del tabacco.

Oggi, nonostante siano risaputi tutti i pericoli, tutti i governi, guadagnano moltissimi miliardi ogni anno dal commercio di questa droga, addirittura il governo degli Stati Uniti sostiene l'industria del tabacco con fondi pubblici!

Latticini - Dentro di noi sono attive droghe simili a quelle derivate da oppio ed eroina: le endorfine.

Nel 1979 venne isolata nel latte vaccino una sostanza oppioide: la β -caseomorfina prodotta dalla lisi della β -caseina del latte. In seguito sono state determinate anche altre caseo-morfine, tutte peptidi costituite da sette aminoacidi.

Alcune caseo-morfine di origine bovina hanno un'azione analgesica superiore a quella della stessa morfina. Le caseo-morfine provenienti dal latte bovino sono più attive di quelle provenienti dal latte umano.

Negli idrolisati del glutine, proteina presente in alcuni cereali, sono presenti le exorfine (o gliadorfine), peptidi con azione simile a quella degli oppioidi. Si ritiene che le endorfine alimentari possono agire in individui predisposti direttamente od indirettamente a livello cerebrale, causando od incrementando sintomi psichici latenti. È noto che i neurotrasmettitori vengono sintetizzati dalle cellule nervose, in modo dipendente dalla composizione del sangue e quindi dell'alimentazione. ("Gli alimenti possono influenzare alcuni disturbi psicologici?", a cura del Prof. Buracchi Gabriele, www.psicos.org/ADHD2.html) Il neurotrasmettitore serotonina, deriva dall'aminoacido triptofano (contenuto soprattutto nelle proteine di origine animale). La conversione del triptofano è la seguente:

Triptofano → 5-idrossitriptofano → Serotonina → Melatonina.

La serotonina è anche il precursore della melatonina, ormone prodotto dall'epifisi con funzioni di regolazione dei ritmi sonno veglia. Un eccesso di melatonina provoca sonnolenza

e depressione psico-fisica! Quindi le conseguenze di una dieta ricca di triptofano può indurre depressione negli esseri umani sani.

Cereali - L'uomo ha un'insufficiente produzione dell'enzima Dipeptidil-peptidasi-IV (DPP-IV) che serve a digerire la proteina dei cereali (glutine) e quella dei latticini (caseina), per cui si formano molecole dette exorfine, che se assorbite dalla mucosa intestinale hanno un effetto endorfino simile. L'enzima DPP-IV degrada solo alcuni peptidi e (in piccola parte) viene neutralizzato da metalli pesanti come il mercurio, organofosfati, cadmio, fluoro, piombo e zinco. Da questa carenza enzimatica deriva l'incompleta digestione di alcune proteine (Caseina, Glutine) con formazione di "peptidi anomali" che producono:

- nel sangue, una risposta anomala del sistema immunitario; questi peptidi sono molto simili alla mucosa dell'intestino, per cui scatenano malattie auto-immuni.
- attraversando la mucosa, vanno ad occupare i siti recettoriali propri delle endorfine. La loro sequenza aminoacidica (gluteomorfinina e caseomorfinina) è simile a quella degli oppiacei e possono aumentare la soglia del dolore, alterare comportamento e percezione...

I cereali appartengono alla famiglia delle Graminacee e sono: Riso, Mais, Miglio, Grano, Orzo, Segale, Spelta, Kamut, Avena, Farro e Triticale. I cereali con glutine un po' meno colloso, sono: Farro, Kamut, Grano duro antico (tipo Senatore Cappelli).

I cereali totalmente privi di glutine sono: Riso, Mais, Miglio. Altre fonti di carboidrati privi di glutine, sono: Tapioca, Grano Saraceno, Quinoa, Amaranto, Dattero.

SEDATIVI

A differenza degli stimolanti, i sedativi sono sostanze che abbassano il livello di energia del sistema nervoso, riducendo la sensibilità alla stimolazione esterna ed a dosi elevate inducono il sonno.

Esistono sedativi che consumiamo normalmente, senza considerarli tali.

Alcolici - L'alcol è la sostanza psicotropa più diffusa al mondo e utilizzata ogni giorno da milioni di persone. Forse è anche la più antica droga nota all'essere umano. Una volta entrato nell'organismo, l'alcol viene assorbito con grande rapidità dall'apparato digerente, entra nel flusso sanguigno e raggiunge il cervello, dove influenza stati d'animo e comportamenti. L'organismo deve lavorare duramente per eliminare l'alcol: ne brucia una parte come combustibile (fegato) e ne espelle una immutata sotto forma di respiro (polmoni) e urine (reni). Quindi i principali organi emuntori del corpo vengono sfibrati per espellere l'alcol, ma quello che ne risente di più è il fegato che a lungo andare diventa sempre più gonfio e pieno di grasso (steatosi), perdendo molte delle sue funzioni metaboliche importantissime. Il senso di calore prodotto dall'alcol è ingannevole: dovuto all'aumento del flusso sanguigno verso la pelle, questo permette al calore di disperdersi nell'aria, raffreddando pericolosamente il corpo. L'alcol, tra le altre cose, è un fortissimo diuretico: aumenta la quantità d'urina e questo è un segnale dello sforzo dei reni per espellere il veleno, disidratando il corpo e sfibrando i reni, organi essenziali. Grandi sbronze possono provocare forti disidratazioni dei tessuti. Certamente l'alcol è la più tossica delle droghe esaminate ma è la nostra stessa società ad aver fatto dell'alcol la droga più diffusa, grazie ai monopoli ed alle accise imposte dai governi, come nel caso del tabacco, con cui guadagnano cifre spropositate.

DELIRANTI

Il delirio è uno stato di disturbo mentale caratterizzato da confusione e disorientamento. Dosi eccessive della maggior parte delle sostanze psicotrope danno luogo a delirio in quanto tossiche per il cervello.

Esistono deliranti che consumiamo normalmente, senza considerarli tali.

Solanacee - La famiglia delle piante solanacee comprende alcuni prodotti naturali molto diffusi: pomodori, peperoni, peperoncini, melanzane e patate. Le solanacee sono piante rigogliose, pelose con odori strani e fiori molto singolari. Tutte le parti di queste piante contengono scopolamina, una droga che provoca delirio.

La concentrazione più alta è nei semi, mentre le radici ed i frutti ne hanno meno, per cui sono più sicuri da consumare. Comunque sia, radici, semi, foglie e fiori possono essere mangiati, fumati, messi in infusione per ricavarne delle tisane allucinogene. Gli effetti mentali indotti sono irrequietezza, disorientamento e delirio, comprese allucinazioni anche intense e vivide. La capacità della scopolamina è quella di scollegare chi la assume dalla realtà ordinaria, e spiega la sua diffusione.

La farmacologia utilizza ancora oggi la scopolamina come farmaco: è venduta come sonnifero da banco o sottoforma di compresse per il raffreddore e allergie, per asciugare il naso che cola.

Attenzione, con questo non si vuole affermare che è pericoloso mangiare patate o pomodori o melanzane. Questi frutti della terra, se mangiati nelle corrette quantità apportano principi nutrizionali importanti.

Le patate, in particolar modo (gli amidi più veloci da digerire), andrebbero cotte al forno con la buccia e mangiate da sole assieme a verdure crude. Si sconsiglia il loro abbinamento con cereali e/o proteine animali.

Noce moscata - La noce moscata è il seme, ricoperto da un involucro esterno detto macis, di una pianta tropicale. Contiene una droga detta miristicina che nell'organismo può essere trasformata in uno degli allucinogeni analoghi alle anfetamine.

Sia la noce moscata sia il macis, sono infatti utilizzati da tempo come sostanze psicotrope.

FARMACI DA BANCO

Dopo aver elencato le sostanze chimiche naturali, contenute in alcuni alimenti e/o piante, che vanno ad interagire con il SNC, è doveroso aggiungere un capitolo sui farmaci da banco. Moltissimi prodotti in vendita, considerati innocui anche dagli stessi medici prescriventi, e usati da milioni di persone ogni giorno per svariati problemi di salute, interagiscono pericolosamente con il nostro SNC. Sono informazioni utili da sapere, per evitare gratuiti squilibri mentali, soprattutto nel caso di bambini.

Antistaminici - Le allergie sono in costante aumento nella nostra società e non a caso gli antistaminici sono tra i farmaci più consumati in assoluto.

Quello che però c'interessa è che stranamente il nostro SNC è molto sensibile a questi farmaci.

Alcune reazioni allergiche sono mediate da una sostanza endogena, cioè prodotta dal corpo, ce si chiama istamina.

I farmaci, nel tentativo di eliminare i sintomi delle allergie, bloccano l'azione della istamina, cioè bloccano il lavoro importante che sta compiendo la Natura. Ecco perché con gli antistaminici non si curerà mai nessuna allergia.

In compenso, gli antistaminici provocano delle profonde alterazioni dello stato d'animo, rendono depressi, acidi, apatici e incapaci di ragionare in modo chiaro. Offuscano il pensiero.

Questo è il motivo per cui alcuni antistaminici, come per esempio la Piribenzamina, vengono utilizzati da tossicodipendenti per sballarsi.

Viene venduto anche il Nopron, detto "sciroppo della mamma manager", e dato da pediatri inconsapevoli per far dormire bambini piccolissimi.

L'uso di questa droga (ipnotico) è molto diffusa nei bambini piccoli che piangono di notte e/o che piangono dopo, per esempio, la poppata di latte vaccino. Il latte vaccino è una delle sostanze più intolleranti che esistano, e i piccini, spesso e volentieri, piangono proprio per l'azione tossica che ha a livello intestinale. Noi adulti cosa facciamo? Li droghiamo con un ipnotico, con tutti le conseguenze e i danni che possiamo solo lontanamente immaginare.

Cortisonici, corticosteroidi - Le ghiandole surrenali, oltre all'adrenalina scernono dei corticosteroidi (cortisone e affini). Sono universalmente usati per ridurre le infiammazioni, le reazioni allergiche e le eruzioni cutanee.

Come ogni farmaco, anche i cortisonici, anche a dosi modeste, possono sconvolgere in modo drastico l'equilibrio chimico dell'organismo e dare luogo a tossicità, fino al decesso. Arrestano la produzione da parte del corpo di steroidi naturali, e le conseguenze possono essere: aumento di suscettibilità, stress e infezione. Questi farmaci, inoltre, possono dar luogo a euforia estrema, simile alla psicosi maniaco-depressiva, e un loro uso prolungato può trasformare tale euforia in profonda depressione. Gli steroidi possono rendere psicotici alcuni individui e fare venire manie suicide.

Sciroppi per la tosse - Alcuni sciroppi per la tosse non contengono alcuna sostanza psicotropa, altri invece noti sedativi come alcol e cloroformio, stimolanti come pseudoefedrina, antistaminici o derivati oppiacei. Il principale sedativo da banco per la tosse contiene destrometorfano, un parente della codeina che calma il nucleo della tosse, senza andare a curare l'origine della stessa. I consumatori drogati, ne assumono grandi quantità per ottenere uno stato da zombie chiamato dexing o robotripping.

Broncodilatatori - Sono farmaci che aprono le vie aeree nell'apparato respiratorio e agiscono stimolando il sistema nervoso simpatico, che regola le pareti muscolari dei tubi bronchiali. La conseguenza, oltre all'effetto voluto, è che provocano eccitazione, irrequietezza, ansia e insonnia.

Creano molta dipendenza, quando l'effetto di una dose svanisce, la costrizione bronchiale aumenta rendendo necessarie altre dosi, e via così in un circolo deleterio.

Uno dei farmaci più ampiamente prescritto, la teofillina, viene tenuto sotto attento esame come possibile causa di comportamenti violenti e singolari. La teofillina è il principio attivo del the ed è un parente stretto della caffeina.

Decongestionali nasali - Uno degli effetti degli stimolanti è quello di contrarre i vasi sanguigni nel naso e nei seni. Tale costrizione restringe i tessuti, consentendo all'aria di passare meglio.

Tale effetto è ovviamente momentaneo, e quando svanisce viene seguito da una reazione opposta detta "rimbalzo", nella quale i seni sono più chiusi di prima. Il meccanismo di forte dipendenza dipende dalla natura temporanea del sollievo che danno, se si continua ad usarli per far fronte al "ribalzo" che segue alla dose iniziale, in breve non si riuscirà più a respirare senza.



Nel mercato sono disponibili forme decongestionanti orali contenenti la pseudoefedrina, parente stretto della efedrina stimolante.

LEGGI DELLA VITA

Esistono alcune leggi immutabili in Natura che scandiscono la nostra esistenza. Nel nostro caso due sono le Leggi che interessano.

La "Legge della Forza", afferma che tutta "la Forza usata, e quindi consumata, in ogni azione vitale o medica, è la Forza Vitale, e cioè, quella che proviene dall'interno dell'organismo e non dall'esterno".

La "Legge del Doppio Effetto", afferma invece che "l'effetto secondario sull'organismo vivente di qualsiasi atto, abitudine, indulgenza o agente, è l'esatto contrario del primo effetto".

Cosa significano queste fondamentali Leggi?

Da una parte si stabilisce che è la Forza Vitale organica ad agire e produrre l'Azione, dall'altra che l'effetto secondario di ogni sostanza è contrario al primo.

Quindi quando assumiamo sostanze tossiche-velenose come caffè, the, cioccolata, zucchero o altre droghe come fumo o farmaci, l'effetto immediato è l'eccitazione del sistema.

Questa eccitazione però non è dovuta alla droga in sé (caffaina, nicotina, teofillina, teobromina, ecc.), ma all'Energia o Forza Vitale che viene eccitata (*effetto primario*) e coinvolta (costretta) dal corpo per espellere la tossina velenosa che abbiamo assunto. Dopo di che si manifesta l'*effetto secondario* che è esattamente contrario: tutto il sistema prima eccitato, energico, si svuota e scarica. A lungo andare, questo assurdo modus vivendi non naturale, debilita fisicamente e psichicamente l'uomo di "energia vitale".

Siamo drogati e non lo sappiamo.

All'appello mancano moltissime altre sostanze con effetti diretti sul SNC, ma certamente con queste notizie è già possibile affermare che oggi una persona "normale", con uno stile di vita "normale", è un drogato!

L'affermazione è pesante ma non lontana dalla verità.

Ricordiamo che l'abuso di droga non è il consumo di una sostanza non accettata o illegale: drogarsi significa assumere qualunque sostanza che danneggia la salute fisica e/o mentale. Far crescere bambini con eccesso di alimenti putrefattivi come le proteine animali, bevande gassate e alcoliche (eccito-depressivi), eccesso di zuccheri e cereali raffinati (eccito-depressivi), caffè, thé (eccito-depressivi), significa sviluppare adulti sovraccitati, *drogati*,



dipendenti da queste sostanze *ma soprattutto privi di energia vitale*, quindi predisposti alle malattie e al crollo mentale.

Tutto questo fa comodo al Sistema, che ha interesse di aver a che fare con persone non libere e deboli.

Adoperiamoci perché domani i giovani non abusino di alcol o altre sostanze deleterie per il corpo e la mente: noi adulti li dobbiamo educare ad evitare accumuli nell'organismo, di droghe pericolose per la salute!

Tratto dai seguenti libri:

"Dal cioccolato alla morfina: tutto quello che dovete sapere sulle sostanze che alterano la mente", Andrew Weil e Winifred Rosen, ed. Arcana

"Anti-cancro: prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali", David Servan-Schreiber, ed. Sperling & Kupfer

"Il Sistema Igienistico", Herbert Shelton, ed. Manca

http://disinformazione.it/siamo_drogati.htm - Marcello Pamio - 2 agosto 2010