

Il Comune Raffreddore

(Elaine Hruska)



Esistono solo un paio di letture su malattie specifiche, e una di queste fu data sul “disturbo umano conosciuto come raffreddore comune”, lettura 902-1 del 17 febbraio 1941. A Cayce si richiesero informazioni, consiglio e guida sul come la gente dovrebbe comportarsi per evitare il raffreddore comune o - una volta contratto il raffreddore - per curarlo. Quindi dovevano essere spiegati prevenzione e trattamento.

La lettura incomincia con la descrizione dell’universalità del raffreddore - per cui l’aggettivo *comune*. Eppure ogni individuo, “una legge a se stessa”, sperimenta la condizione in modo diverso, e quindi le regole per la prevenzione e il trattamento variano: “quello che sarebbe benefico per una persona per quanto riguarda la prevenzione potrebbe essere dannoso per un’altra,” e viceversa.

Il disturbo stesso “è sia contagioso che infettivo. E’ un germe che attacca le mucose dei passaggi nasali o della gola.” Queste mucose rivestono le cavità del nostro corpo e secernono una sostanza appiccicosa, gommosa (muco) che agisce come strato protettivo interiore. A seconda delle condizioni fisiche preesistenti il germe può attecchire o meno.

Se per esempio la persona è più acida - cioè il valore del pH nel sangue è fra 0 e 7 - allora è più soggetta a prendersi un raffreddore. La stessa cosa vale però in casi di alcalinità *eccessiva*; ma “un effetto alcalinizzante distrugge il germe del raffreddore”. Mantenere un equilibrio acido/alcalino con la bilancia leggermente inclinata verso l’alcalino aiuterà a prevenire il verificarsi di un raffreddore.

Altre possibili cause comprendono fatica, esaurimento fisico, contatto con persone sofferenti di raffreddori che starnutiscono e tossiscono, stanze surriscaldate (meno ossigeno), correnti d’aria, vestiti umidi, troppo vestiario e piedi bagnati. Mentre queste condizioni di per sé possono o meno causare direttamente un raffreddore, esse “hanno tutte un’*influenza sulla circolazione*”, esauriscono la temperatura del corpo disturbando l’equilibrio e creando una certa suscettibilità. Persino diventare consapevoli di queste condizioni “produce psicologicamente una suscettibilità!” dichiara la lettura.

Misure di Prevenzione

Dopo l’esposizione alle condizioni come sopra o dopo l’esperienza con qualcuna di esse si dovrebbero prendere immediatamente delle precauzioni. Dapprima, usare “una *quantità abbondante* di vitamine è benefico, di *tutti* i tipi; A, B, B-1, D, E, G [riboflavina] e K.” Queste varie sostanze organiche sono sintetizzate nel corpo e utilizzate ogni volta che è necessario. “Le vitamine non sono facilmente accumulate in eccesso nel sistema come la maggior parte degli altri integratori...” Però bisogna stare attenti a non somministrare in dosi eccessive, poiché, come afferma la lettura, “ciò che può essere utile può essere anche dannoso - se viene applicato in modo sbagliato...” Mantenere un equilibrio in cui tutti i sistemi funzionano correttamente e regolarmente è ideale per la salute, ma il corpo può usare solo ciò che è disponibile. Una carenza in qualsiasi parte “può causare debolezza attingendo a ciò che serve a fornire le condizioni necessarie per l’equilibrio del sistema”. Per esempio, quando un osso è fratturato il corpo risponde attingendo ai rifornimenti

necessari per aiutare a saldarsi. Se tuttavia non c'è un rifornimento adeguato dei materiali necessari il corpo soffre.

Un concetto chiave nelle letture sulla salute è che il fisico funziona come un'unità. Bagnarsi i piedi può causare un raffreddore di testa - o bagnarsi la testa può sempre causare un raffreddore di testa! Il sistema circolatorio è responsabile per questo nesso di collegamento muovendo i rifornimenti da una parte all'altra. "Perché ogni organo ha in sé quella capacità di prendere da ciò che è stato assimilato il necessario per costruire se stesso", conclude la lettura, poi aggiunge con un pizzico di umorismo: "Non si desidererebbe un rene incorporato in un polmone; e non si vorrebbe nemmeno un cuore addirittura nella testa (eppure spesso è necessario funzionare mentalmente in quel modo!)." Benché assunte come misura precauzionale, le vitamine possono essere aggiunte al sistema in quei momenti in cui è più probabile prendersi un raffreddore.

Un'altra terapia preventiva è una dieta bene bilanciata - evitando acidità o alcalinità eccessive. Mentre questa particolare lettura non entra nei dettagli sui cibi da includere, altre letture raccomandano in generale che l'80% del consumo di cibi sia di formazione alcalina (la maggior parte della frutta, delle verdure, delle noci) e il 20% di formazione acida (carni, dolci, amidi). Un eccesso di una delle due "indebolisce gli organi o le attività o i funzionamenti tanto da produrre maggiore suscettibilità." La dieta che si sceglie dovrebbe essere una "che ha dimostrato di essere quella giusta per il corpo individuale..."

Rimedi Raccomandati

Una volta che il raffreddore si è insediato, però, il riposo dovrebbe essere il primo passo. "Non cercare di andare avanti bensì *riposa!*" Il raffreddore è un segnale che è in corso un esaurimento nel corpo, inoltre una condizione di indebolimento dovuto alle mucosi infiammate.

In seguito determinate dove sta la debolezza - per esempio nella testa, nella gola, nei polmoni o nell'intestino. E' dovuta alle scarse eliminazioni? Le quali causano "molti disturbi", secondo Cayce. In quel caso bevete grandi quantità d'acqua, non mangiate troppo e prendete un alcalizzatore e "un integratore per le forze di assimilazione" - tutti tentativi per dare al corpo un equilibrio migliore. Il risultato dipenderà da come verranno seguite queste raccomandazioni: quanto riposo vi prenderete, la quantità di vitamine già immagazzinate nel corpo e la qualità del cibo che mangerete.



La parte domande-risposte della lettura include rimedi più specifici. Qual è la dieta corretta da seguire dipende dalla condizione fisica e da ciò che "ha indebolito il sistema". In generale le diete liquide erano le migliori, evitando cibi pesanti o solidi. Si potevano consumare solo carni facilmente assimilate - come pesce, pollame e agnello (mai fritti); altrimenti, quando questi indebolivano il sistema dovevano essere evitate.

Le lampade a raggi ultravioletti potrebbero aiutare a prevenire i raffreddori dato che, secondo la lettura, "si è meno suscettibili ai raffreddori nel periodo estivo quando si ottengono più raggi ultravioletti dall'attività del sole e dalle sue radiazioni sul corpo." Sebbene l'uso dei raggi non debba essere esagerato, esso sarebbe benefico per la prevenzione durante il periodo invernale. Vengono raccomandati anche i trattamenti osteopatici, visto che rilassano il corpo, specialmente dopo che si è stati in una corrente d'aria. In essenza il trattamento *funziona* perché stimola i gangli (masse di cellule nervose) da cui nascono gli impulsi. Questi impulsi fanno parte di un sistema di comunicazione che connette tutte le parti del corpo, così la stimolazione dei gangli aiuterebbe ad equilibrare il corpo.

Infine è più probabile che il raffreddore venga esteso ad altri quando si ha la febbre o quando si starnutisce o tossisce. Queste condizioni sono il tentativo del corpo di eliminare il germe, molto simile a come il cavallo muove la coda per scacciare la mosca che lo morde. In questi casi ci si dovrebbe isolare di più dagli altri per evitare di estendere l'infezione per mezzo del contatto con gli altri.

[Da. *True Health*, aprile 2005]

Per ulteriori informazioni consultate la nostra sezione 'Dieta'

***Disclaimer:* Le informazioni contenute in questo sito sono destinate alla crescita e allo sviluppo personali e non devono essere considerate come guida all'auto diagnosi o all'autotrattamento. Per qualsiasi problema medico Vi preghiamo di consultare il medico.**