

(1)

Capitolo I

L'origine del termine raffreddamento:

L'influenza, come possiamo controllare il virus d'influenza, quando ci attacca durante la notte o il fine settimana?

Capitolo II

Il modo della risposta e il riflesso veloce e, sterminare la quantità ed i poteri dei virus attaccanti, in un modo che si diventino un vaccino contro se stessi.

Capitolo III

Perché prendiamo raffreddore? Come possiamo affrontarlo e curarci quando ci saremmo accorti dei suoi sintomi mentre, abbiamo già avuto l'esperienza di raffreddamento ed il ricovero. Come possiamo impedire l'infezione del sistema respiratoria dovuta dall'attacco del virus di raffreddore, come possiamo confrontare e curare le tosse secche che ci tengono svegli durante la notte e, come curare la tosse umida?

(2)

Capitolo I

Caro Tommy,

Come sa, sono tornata dopo un decennio in America. Sono venuta per la festa di laurea di mia figlia e stavo pensando di fermarmi ad incontrarla a New York, prima di partire per l'europa.

Nella sua strana città, dove maggior parte della gente vive nelle apparenze e che l'unico contatto con la terra, è solo tramite le linee di comunicazione.

Io ero sola in una stanza di hotel, aspettando una chiamata che non ho mai ricevuta; ho chiamato il suo ufficio però, purtroppo la sua segretaria m'ha detto che Lei non sarebbe rientrata per qualche giorno.

Dopo aver fatto qualche domanda dalla segretaria, e le ho fatto ricordare che noi eravamo vecchi amici d'università, m'ha detto che Lei si è raffreddato ed è ricoverato a casa.

Mantenendo un tono educato, m'ha detto questo dialogo termina qui e questo m'ha fatto ricordare la tua governante a Berkeley. (e la storia si ripeteva)

Questa disperante notizia, ha mandato in fumo tutta la mia voglia di fare due chiacchiere al telefono con lei per ricordarci quell'lungo periodo che abbiamo avuto insieme, mentre eravamo due studenti o come quei giorni che guidavamo insieme nei dintorni delle vallate Verdi, andavamo al cinema, parlavamo, cenavamo e leggevamo insieme in biblioteca e, prima delle dieci, mangiavamo un panino e tante altre cose che non mi ricordo ora.

Da quello che mi ricordo, il virus d'influenza, Le attaccava ogni tre mesi, ma, ora con passare tutto questo tempo, devo confessare che:

In quell'epoca e, specialmente in un periodo, quando mi è stato detto che Lei non poteva rispondere il telefono perché, stata attaccata dal virus di raffreddore, m'ha fatto senso, mentre ero dispiaciuta.

Da sempre credevo che questo sia l'inizio per evitare una studentessa straniera che da sempre si chiedeva se dopo gli studi, avrebbe dovuto rimanere in America o no?

(3)

Quando dopo tanto tempo ha parlato con me al telefono, la sua voce, anche se rauca, perche' era raffreddata, ma per me era piu' bella del canto d'un l'usignolo.

Questo suono della sua voce, ha avuto un'influenza durevole su di me e m'ha ridato la fiducia in me stessa e, m'ha fatto si' che mi senta una principessa.

Questa era la mia volonta' di sentire la sua voce sia raffreddata che non; ed era per questo che ho parlato con la sua segretaria piu' di qualsiasi altra persona; ma, non ci sono riuscita comunque ad ottenere il suo numero di casa ,e siccome il suo numero non e' registrato nell'elenco, l'unica speranza per poterLa trovare, sarebbe stata la sua segretaria ma, anche lei era troppo conservatrice.

Alla fine l'ho costretta di scrivere il mio nome anche se sembrava molto difficile ,il nome del'hotel e il numero della camera e, insistendo, l'ho chiesto di dirLe di chiamarmi non appena sarebbe tornato al lavoro.

Lei con sangue freddo ed un po' puzza sotto il naso, ha accettato di riferiLa il mio messaggio non appena chiamera' l'ufficio.

Pero' questa qui non era di quelle che ci si possa fregare cosi facilmente.

Mi dispiace Tommy, ma in un'attimo stavo per dirgli con un tuono abbastanza dominante, che parte di capitale investito e il lavoro che sta facendo dalla quale gli viene pagato uno stipendio, l'ho finanziato io ma, all'improvviso mi e' passato in mente qualcosa che m'ha fatto rinunciare.

Dopo un attimo di silenzio, l'ho salutata e lei con un tono privo di sensi e malato proprio come la sua governante , che per me era peggio d'una maledizione, m'ha detto arrivederci.

Devo dire a proposito del prestito la quale L'avevo lasciato,e naturalmente Lei m'ha restituito tutto piu' le interesse, questi erano tutto quello che avevo trasferito all'estero prima della rivoluzione.

In quell'epoca d'oro la crescita era al massimo e prima della rivota, sono stati svaniti delle opprtunita' ed io ero ta quelle persone che credeva l'Iran venisse considerate l'isola della serenita' nel medio oriente, ma c'erano ben altre cose ed io non le sapevo, anche al culmine della rivolta,non credevo che l'ex regime stia facendo I suoi ultimo respiri.

(4)

Nel bel mezzo di questa tempesta, io non ero tra quelle persone che si sono lasciati al vento, ma invece sono stata ben ferma però, proprio come il caso di noi due, ho perso tutto quello che avevo trovato.

Ma lei sa benissimo che io non ero un'ignorante e disperato perdente perché sono arrivata vicino a dove ero prima, tentando con le unghie ed i denti; ma devo accettare che durante i primi difficili anni dopo la rivoluzione, non avrei mai potuto mandare mio figlio all'università senza quei soldi che L'avevo affidato.

Ora lui è un vero e proprio ingegnere meccanico proprio come me e lavoriamo insieme e, come vedete tutto si cambia accidentalmente ed, adesso sono io suo debitore e questo, era proprio quello che mi è passato in mente e non m'ha fatto raccontare tutto alla sua segretaria.

Dopo questa avventura non riuscita con lei, mi sono fermata accanto alla finestra d'albergo e guardavo quel vasto ed immenso panorama di Manhattan, quei edifici costruiti da essere umani, mi sono passati un'altra volta, i dolci ricordi del passato.

Un'altra volta mi è passato in mente, come io e te dopo le lezioni andavamo all'ospedale universitario per farci visita le tonsille perché l'unico modo possibile per evitare il mal di gola, era unguentarle.

Ora io Le immagino in un letto grande e volumoso, con un grande bicchiere d'acqua accanto al suo letto e numerose capsule rosse, marroni, gialle e azzurre, con il suo viso bello ed attraente, mi sembrava pallida e sofferente, priva di ogni trucco di moda, con gli sternuti che si bloccano qualche volta in gola, mi rendono triste; ed un cesto di plastica pieno di fazzoletti usati lì per terra.

Con la rabbia e sotto la pressione perché, io potevo aiutarla molto di più di quanto abbia fatto con il prestito, mi sono incoraggiata, mi sentivo l'audacia di Cary Grant, in film "Notorius" saliva dalle scale curve con eleganza per salvare Ingrid Bergman stordita e svenuta dalla cospirazione programmata dai Nazisti che avevano intenzione di avvelenarla in Argentina.

La scena finisce mentre lui la salva con amore.

Ti ricordi? L'abbiamo visto insieme questa scena quando era uscita per la prima volta.

Se avessi saputo l'indirizzo della sua residenza, sarei venuta ignorando le sue severe punizioni e proposte.

(5)

Sto pensando con me, sta la' sopra le scale la sua segretaria, e mi guarda crudele mentre io, salgo le scale ed entro nella sua camera da letto;

Mi siederei accanto a Lei, e cosi quel viso sciupato, piano piano diventerebbe quello di sempre con il nostro sorriso familiare di sempre e, molto presto le nostre mani si stringerebbero perfettamente e con forza, proprio come una volta.

Non dovrebbe pensare che incontrandoci, anch'io prendero' raffreddore; caro Tommy, ti ricordo come i vecchi tempi, io non ci penso neanche, sono ormai dieci anni che non ho avuto un vero e proprio raffreddore.

Come tante altre persone, anche Lei non mi credera' ma, io posso leggere la sua mente:

E le diro' come ci sono riuscita a scoprire la vera cura del raffreddore, mentre i ricercatori non ci sono ancora arrivati.

Si dice che ogni persona, potrebbe diventare un inventore. Odio cosi tanto il raffreddore che, avrei preferito di avere tubercolosi piuttosto che il raffreddore due, tre volte all'anno.

Per piu' di dieci anni, ho avuto esperienza, ogni volta che sono andata al letto col raffreddore, sono uscita indebolita proprio come "Il fantasma dell'opera" ...

Durante gli ultimi dieci anni passati, non ho passato neanche un giorno passivo e senza fare niente e, tutti i raffreddori recentissimi con dei nomi minacciosi come quella di Hong Kong, Cinese, Birmania, Shanghai, Taiwan, Yamagata e tante altre, non hanno potuto indebolirmi.

Io ho imparato come combattere e dominare il virus e se venissi a sapere che il virus di quest'anno, sarebbe uno dei peggiori, si chiama il virus di "Madagascar" od ogni altro posto, non mi spaventerei, ma solo per curiosita', perche' non ci chiediamo come mai il virus di raffreddore non viene mai dall'Europa perche' non sentiamo mai un virus che si chiami il virus di Manchester o Cote d'Azur?

La responsabilita' di dare una spiegazione, e' dell'organizzazione mondiale della salute, ma, oriente e oriente, ed occidente e' occidente e questo si sa, e quando ci s'incontrano in rari momenti, e' proprio allora che noi sentiamo il termine " **Influenza**" che sarebbe lo stesso paroltermine Arabo che e' stata alterata:

"**Anf**" vuol dire il naso ed "**Al-anza**" vuol dire capra.

Una capra che gli esce l'acqua dal naso e dalla bocca, allora si dice che questa capra, ha influenza, od in altre parole, chiunque altra persona, che abbia questi sintomi, si

(6)

dice di avere “ **Naso di capra**” e semplicemente si potrebbe applicarlo anche agli essere umani.

Il dizionario Americano “Heritage” invece, specifica, la parola “ **Influenza**” e’ Latino e Significa “ **Influence**” .

Ma questo significato, non ci da’ il vero e proprio senso della parola e malattia Influenza; ed e’ invece , molto piu’ vicino alla fonte e le radici Arabe, come avevo gia’ ricordato io prima.

La condizione della capra ed il suo naso, e’ molto piu’ vicino alle condizioni d’influenza in essere umano.

Molte persone influenzate che hanno tutti I sintomi, dicono di sentirsi come una capra malata senza sapere il significato della parola.

Percio’ ora che appartengono all’oriente sia il nome che la fonte della malattia, allora , lasciamo che siano gli’orientali ad scoprire la cura anche se, alle persone non appartenenti all’oriente, sembrasse non molto ortodosso.

Caro Tommy, la prima ed il piu’ importante cosa che dobbiamo sapere, e’ un cambiamento totale dei nostril abitudini contro influenza, cio’e’ sapere se deriva da una batteria oppure d’un virus.

Accettare che non esiste un lieve raffreddore e un raffreddore perfetto e specialmente lo specie d’influenza, e non accettare di riposarsi durante il raffreddore, sarebbe comprensibile; ma la cosa peggiore sarebbe accettare questa verita’, cio’e’, il riposo come una teoria di cura non appena osserviamo I sintomi di raffreddore, sembrerebbe un fatto impossibile.

Sembra ridicolo quando uno si sente mal di gola o soffia due volte il naso prima di colazione, si tuffasse al letto e riposasse per due giorni perche’, una persona normalmente attiva, non potrebbe mai fare una cosa del genere.

Le persone che hanno perso tutte le forze e non vedono altra scelta, si tufferebbero nel letto con influenza, oppure sono delle persone speciali che possono fermare facilmente tutte le provocazioni della vita in se stessi, come spegnere la luce; ma sono pochissime le persone cosi, dall’altro lato, un riposo forzato, non sara’ mai una prevenzione, perche’ ognuno dovrebbe cancellare I suoi lavori quotidiani, per esempio un appuntamento incancellabile , un lavoro da finire , un tempo da scadere, finire un progetto importante e ecc... ed altrimenti mettere da parte , un parte del programma della sua vita.

(7)

Cio' vuol dire mettere da parte la forza o l'inerzia o la resistenza .

Proprio nella stessa condizione, il virus si moltiplica e s'ingrandisce, ed alla fine si fanno indebolire la persona .

Soffiando troppo , si fanno male sia il naso che le orecchie delle persone che hanno avuto il virus, la testa s'appesantisce ed il naso cola, insomma il mondo gli si diventa insignificato.

Alla fine, da persone malate, scegliamo il letto come il nostro rifugio ed in questo caso, si comincia a prendere i calmanti che si rendono la vita piu' facile, si', ma, la malattia continua pure il suo percorso .

Dopo essere guariti , se non parliamo delle conseguenze dell'influenza, si comincia il period d'immunita', in questo caso , ormai per tre mesi o per sei mesi o nel mio caso per sei oppure come maggior parte delle persone anche per un anno non avremmo piu' raffreddore.

La mia formula e' basata su questa teoria : se ogni specie d'un virus di raffreddore, vi darebbe l'immunita' per un period determinato dopo il raffreddore, allora perche' non dovremmo ridurre ed indebolire il virus primordiale in modo che si diventi un vaccino contro se stesso ; perche' non dobbiamo fare la stessa cosa per gli altri virus di raffreddore che ogni essere umano potrebbe avere?

Come si potrebbe realizzare tutto questo?

Qui il miracolo sarebbe in un nascosto combattimento , e questo richiede sopportare un singolo dolore contro un'epidemia , della quale il mondo si e' abituato.

Accettando questi termini , anno dopo anno senza condizioni, cio'e' noi dobbiamo crearci un pensiero ed una forza dentro di noi proprio come un cowboy nei vecchi film western che, dopo una lunga giornata passata davanti al fuoco in una foresta, dorme posandosi la testa sulla bisaccia , mentre ha la mano sul calcio del fucile e, non appena il suo cavallo fa rumore in segno di pericolo, si sveglia veloce , pronto a sparare.

In primo momento quando abbiamo i primi segni dell'influenza, l'attacco sara' forte e veloce ,pero' non dobbiamo scambiarlo con i paralisi in questi preziosi moment sarebbe importante sapere che avere il prurito e il solletico in gola oppure avere il freddo dentro o cola naso , non si guariscono da se'. lo sappiamo per sperienza ma abbiamo sempre pensato il contrario.

(8)

Non inganniamoci con la nostra buona fede ogni anno ed aspettare una miracolosa cura, e crediamo che una lieve influenza non sia importante mentre non e' cosi', anzi e' molto forte, dobbiamo esserne certi.

Questo virus porta alla depressione e non appena si sente il tik tak del suo orologio, ci fa credere che li' c'e' un letto che ci aspetta con le braccia aperte, cio' che noi non desideriamo per niente. Certe volte l'estrema stanchezza, ci farebbe pensare che non guariremo mai piu' e non riavremmo piu' la nostra salute e non avremmo piu' la fiducia in se stessi.

Una volta si usava il nettare degli agrumi per alto tasso della vitamina C che contiene. La scienza di oggi, conferma completamente questa vecchia teoria e crede che questa preziosa vitamina sia l'unica via per combattere il virus. un virus che si trasforma ogni giorno.

Percio' per combattere questo virus, dobbiamo sempre avere una bottiglia di vitamina C (acid scorbic) 500mg nei nostri scaffali, ma, non usarla quando non ci siamo raffreddati.

Usare tutti giorni la vitamina C per prevenire la malattia, e' come se sparassimo ferocemente al cielo, sperando di vedere un giorno cadere un'oca davanti ai nostri piedi.

Prendere la vitamina C dalla bocca, non ci serve per niente e ci aiuteranno solo quelle prese quando il virus c'ha gia' attaccato; ma prenderle un mese prima, non servirebbe a niente, per di piu' prendere la vitamina C come un programma giornaliero, fa aumentare la saliva fino al punto di dover ingoiare piu' volte per poter parlare.

Sarebbe giusto avere sempre la vitamina C nel scaffale delle medicine e bere ogni giorno sia spremuta di arancia che il pompelmo, ma, non tanto quanto da farci venire la diarrea. La nostra vita deve avere un percorso normale e non ci dobbiamo arrabiare in contatto con le persone raffreddate e non avere dei comportamenti tipo: evitarle.

Se l'influenza puo' tornarci utile quanto una vaccinazione, perche' non averla prima possibile?

Dalla fine d'estate, piu' andiamo verso l'autunno, si riducono anche gli effetti di raffreddore. Percio' quando vediamo starnutire una persona in un'ascensore o in metropolitana oppure in qualsiasi posto chiuso, non voltiamoci facendola vergognare.

(9)

Anche se vivessimo in una camera di vetro, l'avremmo quando sara' il tempo. Molte volte siamo addirittura dei portatori ,senza essere stati raffreddati, pero' il vero processo si comincia quando perdiamo le nostre forze e siamo esposti al freddo, stanchezza fame , rabbia ed anche la depression, potrebbero essere la causa di raffreddore .

Ora supponiamo che il virus di raffreddore abbia cominciato il suo attacco ed I suoi primi sintomi come lo starnuto e cola naso si fanno sentire nonostante il termometro sul muro segna otto gradi sotto zero, allora dovrebbe mettervi subito al lavoro e siate sicuri che facendo cosi, il vostro raffreddore non sara' virale.

Anche se il momento sia inopportuno , per esempio abbiate degli ospiti oppure freddo ai vostri piedi tanto quanto da non poterle riscaldare in nessun modo o l'ostruzione della circolazione del sangue nelle gambe, sareste pronti per un veloce contro attacco , ma come si fa ?ancora non ne ho idea.

Per un attimo liberatevi di tutto, andate in bagno ,chiudete la porta per non essere disturbati ed essere completamente liberi in modo che nessuno possa interrompervi, buttate la pasticca di vitamina C in un bicchiere e fatelo impolverare con la manica di un coltello, questo sarebbe la stessa vitamina C 500 mg , alla fine aggiungete due dita d'acqua. Scioglietela mescolandola ed a questo punto siate pronti per la fase piu' difficile della cura e ricordatevi : ogni cosa che non sia stata fatta alle grandi dimensioni, sembrerebbe un po' strano.

Una volta sembrava difficile anche una semplice ignizione, ma ora ci siamo abituati a farla.

Mette l'emulsione della vitamina C nella mano e la sniffate nel naso e fate il gargarismo nella gola e poi, buttate fuori l'eccessivo sputando. ripetere questa procedura 3-4 volte.

Se faceste in modo giusto, quell'emulsione dovrebbe essere finita.

Caro Tommy, quando fai questo che t'ho detto ,avrai un forte dolore per una ventina di secondi, poi l'ultimo sorso ti fara' venire la nausea.

Mentre fate questa operazione, tossirete e dovete soffiare il naso, cosi uscira' un liquido pesante dalle narici e ripetendola, uscira' molto liquido . Questo liquido gelatinoso che esce ,sarebbe il letto dove il virus dell'influenza si moltiplica e vi meravigliera' il fatto, come puo' esser tutta questa roba in un canale cosi sottile come il naso?

Se volessimo usare un termine piu' adatto ,possiamo dire: tutto il dolore che sopportiamo in questo metodo di cura ,sarebbe meno di un minuto e questo non sara'

(10)

paragonabile con tutto il dolore e la sofferenza che dovremmo sopportare quando ci attacca il virus.

Dovremmo considerare ogni dolore e sofferenza che se ne va via in ogni secondo durante questo tempo dal nostro corpo, una sofferenza che ripetendola cancellerà' via tutta la paura che proviamo da quell dolore.

E non dovremmo considerarla una tortura a noi stessi una volta finita la sofferenza.

Ora paragoniamo questi venti secondi di dolore sopradetto con sdraiarsi su un letto d'ospedale con il naso rosso e gonfio , coperti fino il mento,per un tempo indeterminato.

Quale avremmo scelto

Il lavaggio nasale con la vitamina c fa diminuire il virus e non gli fa moltiplicare e crescere piu' il virus da parte sua si trasforma e si aumenta di quantita' e non ha piu' le forze per agire come prima.

Perche' voi avete cominciato il processo della distruzione con un percorso normale,allora dopo il lavaggio con la vitamina C, sara' come abitare per terra e sui sassi dopo un terremoto.

Quando uscite dal bagno sarete come un gigante, perche' a questo punto I narici sono perfettamente aperti e potreste respirare liberamente. L'aria si circola nei polmoni e respirate talmente tranquilli come se I fori ed I condotti dietro di loro , avessero un diametro di Quattro millimetri.

Dopo questo metodo di cura, ogni persona si sente in salute ed avra' un viso come se avesse pianto.

Certe volte con una semplice ed a buon mercato azione possiamo buttare via il virus dell'influenza dal nostro corpo,ma di solito e specialmente se avessimo l'influenza di autunno potrebbe anche non essere sufficiente questa cura e in questo caso prendendo un sonnifero o qualsiasi altro calmante dobbiamo andare a letto e cosi il giorno dopo ci sentiremo molto meglio.

secondo capitolo

Ora caro Tommy, non devi pensare tutto questo che t'ho detto sia una cosa spaventosa e strano.

Non c'è bisogno che parli di queste cose con i tuoi amici o con i medici e non aspettare che sia un chirurgo generale ad approvare tutto.

Basta avere coraggio solo una volta e fare il lavaggio per poter vedere il miracoloso risultato e per nessun motivo devi pensare che l'uso frequente del liquido della VC ti possa fare del male, perché l'Acido scorbico non danneggia mai.

Alla fine, io ho sniffato due volte il liquido della VC durante l'anno scorso e posso dire, questo mio naso capolavoro, è lo stesso naso di sempre e più forte e sensibile ancora rispetto al passato che filtra l'aria molto inquinata di Tehran prima di arrivare nei miei forti polmoni.

Faccio questa esperienza anche con mia figlia che ha appena Quattro anni e mezzo ma con un liquido meno denso ed ogni volta che gli cola il naso, gli faccio fare il lavaggio.

Dopo l'uso, mi è testimone il calmo respiro della mia figlia nel sonno, quanto questo miracoloso lavaggio con tutte le sue urla, comunque anche in forma delle gocce è necessario e l'aiutata tantissimo.

Mi rivolgo da un medico solo quando lei ha la febbre, ma in caso delle semplici influenze agisco sempre con il lavaggio del naso con la VC ed anche lo sciroppo della VC che si prepara sciogliendo la polvere della VC nell'acqua e zucchero e lei la beve tranquillamente.

Esistono tanti tipi di gocce che aiutano il naso a liberare però dura per poco e si deve ripetere ogni tanto.

Ma il lavaggio con la VC basta una volta sola e quando siamo nel bel mezzo di un'influenza, non esiste sostituto, e se dovessimo sentire che il virus si è ripreso le forze, potremmo ricominciare a fare il lavaggio nasale per demolire il virus. Per fare il rilavaggio nasale possiamo sniffare 4 volte il liquido, possiamo pure ingoiare o masticare una pasticca di 300 mg nello stesso giorno, questa dose potrebbe essere una cura sicura per qualsiasi persona in tutto il mondo.

malato si sveglia tranquillo ma non appena comincia la giornata, i sintomi si

(12)

riappariscono perché questo specie di virus, non rimane mano nella mano ed agisce mentre sta dormendo.

Tra I farmaci che conservate nei scaffali, dobbiamo sempre avere due flaconi da 500mg di VC per le iniezioni venale ed una dose per il consumo della gamaglobina.

Questi farmaci vanno conservati nel frigo.fate un'iniezione venale e subito dopo una muscolare con la gamaglobina.

Caro tommy, facendo così,sono sicuro che ti libererai da questa maledetta malattia.

Se oggi non è sabato né domenica oppure un giorno festivo, vai al lavoro e non pensare che l'influenza si peggiori , considerati una persona vaccinata, ma ricordati pure la debolezza dopo la vaccinazione.

Arrivata la notte ,vai presto a letto prendendo un calmante e non aspettare di addormentarti velocemente ,ma preparati per un sonno tranquillo e profondo.

Dormire ,nonostante aver consumato dei farmaci fa accelerare la guarigione di ogni tipo di malattia. Il consumo di un calmante è il segreto di accelerazione della guarigione di ogni persona raffreddata negli ospedali.

Nei tutti gli ospedali , qualche ora dopo cena ,arrivano le infermiere nelle corsie, con un piccolo bicchiere di plastica e qualche sonnifero, diverso da persona a persona.

Svegliano addirittura chi sta dormendo per dargli il sonnifero. Non siate perplessi nel prendere il sonnifero durante la malattia,ma quando starete meglio evitate di consumargli.

Il giorno dopo se non v'ha ancora lasciato in pace, ed esiste ancora qualche lieve sintomo, sparate l'ultima pallottola facendo un altro lavaggio nasale della VC e prendete una pasticca.

Lo specie di raffreddore che vi attacca dopo il lavaggio, sarà tanta pericolosa quanto lo avreste dopo aver fatto l'iniezione per farla passare.In altre parole, questo raffreddore, sarebbe una lieve influenza con poche spese, ma avreste bisogno di un po' di riposo.Ma se vivete in un paese che fare l'iniezione muscolare della gamaglobina e quella venale della VC è alla presa di mano, iniettandosi potete andare a giocare 18

volte a Golf,ballare, fare I giochi all'aria aperta o fare la ginnastica oppure presentarsi nei corsi di yoga ma dovrete comunque dormire a sufficienza ed evitare di bere o mangiare le cose appena uscite dal frigo.

(13)

Da qui in poi e fino la fine dell'autunno, se per caso doveste vestirvi in modo leggero, che non sarebbe adatto a quell'aria, vi sentirete solo il freddo.

Questo raffreddore non e' di quelle specie che mettendosi in contatto al freddo o con il virus vi possa attaccare, voi potete andare in sauna, uscire subito dopo e sdraiarsi sulla neve, e se avete il cuore abbastanza forte, avrete soltanto un shock .

Io stessa faccio questo davanti alle altre persone con le quali mi siedo, mentre queste persone, sono li' per liberarsi dal raffreddore senza saperlo.

Certe persone credono di poter cacciare il raffreddore bevendo gli alcolici, allora cominciano a bere una bevanda calda fatta con gli alcolici tipo : Rum, Cognac e Whisky.

Durante il raffreddore ed i giorni seguenti, l'unico alcol adatto per noi sarebbe un po' di sciroppo anti tosse, la cosa che tiene caldo l'esofago per un lungo tempo.

Si possono trovare tantissime esperienze personali con trucchi per la cura di raffreddore, ma i metodi di cura con i farmaci non si sbagliano e invece i metodi con trucchi, promettendo le cure velocissime non sono veri.

E' consigliabile usare la gammaglobina o l'igiezione anti raffreddore come prevenzione prima di essere attaccati, ma convincere la gente a fare un'igiezione prima oppure senza avere i sintomi, sarebbe un'impresa difficile. Per di piu' l'impressione di gammaglobina si scompare con passare del tempo e ricordare la data sarebbe impossibile.

Per esempio abbiamo un lieve raffreddore e vorremmo fare l'igiezione, in questo caso dobbiamo vivere un'altra volta in un ambiente freddo per togliersi la malattia e questo non puo' essere accettabile. Ma con questa formula proposta, sotto l'effetto della gammaglobina sarebbe molto efficace, anche l'igiezione venale della VC accompagnato con il lavaggio, dovremmo sopportare per pochissimo tempo cosi, non avremmo mai piu' il raffreddore.

Anche se questa proposta potrebbe sembrare lunga e complicata, per cio' per capire meglio , facendo tutto quanto detto prima, potremmo vedere realizzare tutti i sintomi su di noi.

Per lungo tempo , i mezzi dell'informazione c'hanno imposto che non esista nessuna cura per l'influenza e noi siamo costretti di convivere come se fosse il destino, malgrado tutte le spese e le perdite di milioni di dollari annuali.

Mio caro Tommy , sono disposta a scommettere su quello che vuoi, sia te che tutti i tuoi quarantenni personali , potreste confermare tutto quello che raccontano i mezzi

dell'informazione, sono delle bugie che ci fanno perdere le speranze e questo non e' giusto.

Se avessimo la volonta' ed i metodi di curacy, potremmo ridurre le assenze dalle scuole e le fabbriche per motivi di raffreddore, ed anche tutte le problematiche e le sofferenze dovute dall'influenza dipenderanno al passato.

Usa questo metodo quando t'attacca il raffreddore, e se ci sono delle persone tra di voi che sono state gia' raffreddate prima, chiama tutti e parlagli di tutto quello che sai con tutta la tua sapienza.

Digli prima di tutto quello che devono sapere, per esempio digli che secondo i progressi, non avremmo piu' il raffreddore esclusivamente avendo il virus ed insisti per farsi la cura con i metodi a buon prezzo e raggiungibili anche a casa gia' spiegato prima, si potrebbe avere dei profitti anche nei uffici.

Se non dovessero venire 40 persone ogniuno 3 giorni durante un anno al lavoro, sarebbe pari all'assenza di 121 giorni all'anno di un impiegato per motivi di malattia, e spostando questi numeri con 100 milioni di persone nel tuo paese, saremmo solo il testimone di un delirio dovuto da queste assenze.

Osservando questo modello, lei e la sua organizzazione evitereste una grande perdita'.

Ogni volta che uno dei tuoi montatori o riparatori starnutisce e si sparge velocemente una nuvola e una nebbia attorno, si dovrebbe cominciare la cura, facendo il lavaggio nasale con emulsione della VC.

Se potessimo comunicare telefonicamente con un 'infermiera specialista', gliela potremmo chiedere una mano.

Ma prima del suo arrivo che non durerebbe piu' di qualche minute, l'ignizione della gamaglobina e la vitamina c saranno tra le nostre scelte.

Non ci posso credere che non ci sia neanche un operaio in tutto il mondo che sia disposto a riposarsi per il raffreddore invece di lavorare.

Dopo averci curato solo una volta con questo metodo, parleremo della efficacia del metodo credendo ci al %100, avremmo sicuramente tutta la loro collaborazione.

Possiamo dire con la massima sicurezza ai nostri interlocutori, che il vaccino di raffreddore sarebbe la miglior protezione prima di avere ogni sintomo. Una veloce riflessione e la distruzione sia di quantita' che la forza dei virus attaccanti nel corpo,

(15)

proprio dall'inizio senza neanche sapere il tipo e le origini , sarebbe uno dei migliori metodi da osservare nella seconda fase.

Il vaccino di raffreddore di questo anno, e' stato fatto dal virus dell'anno scorso, coltivando l'uovo nell'embrione . Il vaccino produce l'anticorpo per il virus dello stesso specie dell' anno scorso e se lo specie di quest'anno fosse diverso di quello dell'anno scorso, questo vaccino non sarebbe completamente efficace. In lingua medica , si dice il virus ha saltato e comincia a cambiare sia lo schema chimica che la sua natura una volta ogni 2-3 anni e lo specie A,B e C quando variano che , la popolazione sia stata immunita da uno dei quelli.

Allora chissà' per certo l'anno prossimo cosa succederà' ? Quale compagnia farmaceutica sarebbe capace di produrre il vaccino per l'anno prossimo? Il nemico e' intelligente e complicato.

Il nemico e' anche meschino e questi vaccini non possono prevenire l'invasione. L'epidemia potrebbe essere prevenuta solo con un sforzo individuale e non con un vano teoria della veloce reazione.

In ogni modo tutti avrebbero la possibilita' economica di comprare il vaccino? Trentaquattro dollari forse anche un po' di piu' sarebbe il prezzo per ogni persona, ma veramente una famiglia ce la farebbe a pagare? Un lavaggio nasale con la VC ci costerebbe solo qualche centesimo, e se potessimo sopportare la sofferenze, ripetere il lavaggio durante il raffreddore sarebbe molto meglio del vaccino limitandola in una lieve forma o tutto sommato lo distruggerebbe ,cio' che il vaccino non sarebbe capace a farlo.

Esistono dei dubbi anche in medicina rispetto l'efficacia del vaccino, e le frasi come " il dubbio del vaccino di raffreddore " sarebbe utile usarlo di massa"?

La notizia medicinale parla di tre promettenti medici del Servizio di Salute Pubblico Americano hanno dei dubbi rispetto I valori dei programmi di massa dell'immunita' in questo paese. La ragione sarebbe basato su questa verita': l'aumento di mortalita' dovuta dal raffreddore e polmonite fu di 12000 persone durante il fine di febbraio,marzo ed aprile,nonostante 42 milioni di vaccini usati. Questo rapport e' di 22 novembre del 1963, ma con 8100 mortalita' dal raffreddore in America durante l'anno scorso e quest'anno, non credo che situazione sia migliore , percio' caro Tommy fai attenzione alla mia lettera.

(16)

La GG e la VC non sono dei farmaci anti dipendenza, fin quando si eseguisce la legge, voi potreste usarli come se fossero degli alcolici proibiti che la gente gli consumerebbe anche durante la proibizione.

Per ora potrebbero proteggerci, perché ogni anno basterebbero solo due flaconi per ogni adulto, ce gli potremmo procurare avendo la ricetta del nostro medico di famiglia convincendolo di voler fare una esperienza solo una volta personalmente oppure solo per avergli a portata di mano.

La medicina dovrebbe prepararli in modo che siano facilmente accessibile, ed i medici da parte loro dovrebbero essere disposti a dare le ricette anche alle persone sane anche se solo per conservargli per un giorno di bisogno. Gli amministrazioni del cibo e farmaci devono dare il permesso per la vendita di questi farmaci innocui senza la ricetta medica.

L'epidemia di raffreddore si comincia all'improvviso e dopo due o tre settimane, arriva al suo punto di crisi ed alla sua apice.

Ora come si potrebbe curare i milioni di persone ammalate da un improvviso epidemia? Quando gli studi medici sono pieni, i loro telefoni di casa e studio squilla senza tregua e non si trova neanche un letto libero negli ospedali, sembra un paradosso dire a causa di raffreddore, i medici stanno passando i migliori giorni della loro vita, perciò sarebbe meglio che le cure vengano raccomandate a loro stesse, perché i medici nei momenti di crisi non saranno raggiungibili.

Dopo tutto cosa possono fare i medici nel momento di crisi più di consigliare il riposo?

I centri dell'igiezione in ogni paese, vengono considerate i centri salvatori per gli uomini e loro devono dare l'insegnamento necessario per farsi le ignezioni come le persone Diabetiche.

Un marito od una moglie che sappia fare le ignezioni della VC o la GG, potrebbe salvare tutta la famiglia e se questa operazione si difondesse come un metodo corrente, in tal caso si potrebbe distruggere ogni virus o l'epidemia senza farci caso alla quantità dell'epidemia.

Le ignezioni venali, hanno bisogno dei vasti insegnamenti, se fosse inesperto chi fa l'igiezione, potrebbe far diventare come una scola pasta il braccio del paziente, prima di trovare la sua vena e se dovesse andare fuori neanche una goccia dalla vena, sarà dolorosissimo.

(17)

L'ignezione della VC dovrebbe essere fatto da un medico e sarebbe meglio che sia ignettato sul bacino. Purtroppo ignettandola, per almeno due ore vi sentirete di avere un pezzo di piombo spalmato di acido nel profondo del vostro bacino così più camminate, accellereste l'assorbimento nel sangue. Il vantaggio dell'ignezione venale è che noi sentiamo solo inserimento dell'ago e dopo tutto andrà liscio.

Qui ci saranno anche degli abusi, specialmente le donne non dovrebbero farlo all'insaputa e senza il permesso dei propri mariti, perché ci possono esistere dei agenti sconosciuti nel composto della VC o la GG che possa accelerare la natura genetica e potrebbe darsi che qualche persona abbia anche qualche effetto collaterale oppure allergia dopo la igneazione.

Ma come possiamo paragonare i danni ed i profitti?

Forse un incidente potrebbe cancellare tutti i profitti di una macchina?

Noi dobbiamo smettere di credere alle nostre fantasie. Se le persone imparassero a farsi e fare agli altri le ignezioni, non saremmo più il testimone di un'epidemia e soffriremmo solo dalle piccole cose e non saremmo il testimone della perdita dei milioni di dollari.

Le condizioni non si cambieranno in futuro a meno che non siamo noi a cambiare il nostro comportamento rispetto al raffreddore e non ci facciamo la vittima del virus ogni anno.

Quando il virus comincia l'attacco ed inizia il trasmesso da persona a persona, non esiste più nessun impedimento.

Se quasi la metà della popolazione di una città venisse attaccata dal virus e facesse l'igneazione della VC e la GG, non ci sarebbero bisogno di avere i medici e le infermiere specialisti per far tornare l'equilibrio.

Se ci fossero delle lunghe file nelle corsie degli ospedali, non significherebbe più la reazione veloce e noi avremmo ignorato un'importante operazione.

Il lavaggio nasale con la VC è per avere più tempo ma questo è un tempo limitato, dobbiamo iniziare a fare le ignezioni più prima possibile. Se la gente credesse a questi metodi, non avremmo bisogno ai medici e le infermiere specialisti, perciò sarebbe meglio avere una persona in casa che abbia imparato a fare le ignezioni e sarebbe meglio se avesse un certificato.

(18)

Se tutte le tappe della cura di raffreddore fossero sotto la sorveglianza medica , non basterebbero tutti I medici ed infermieri solo per fare le iniezioni della VC e la GG.

In questo caso cio' che ci verra' in mente prima di tutto, sarebbe il reparto delle donne , ci vengono in mente diversi bacini secondo la forma,il colore, I muscoli tonici e non tonici, grassi e magri che aspettano due aghi chiari e trasparenti.

I robot faranno le iniezioni della VC e la GG con la dose e nel punto giusto.

Gli aghi usati vengono buttati e quelli nuovi sono sottovuoto e le donne mentre hanno le mani dietro la testa ,parlano amichevolmente dei soggetti come la moda,cibi sani,consumo di caloria, I propri mariti e tante altre cose mentre piano piano vanno verso la iniezione.

Questo e' contro l'operazione della macchina d'esecuzione del luogo d'esilio di Kafka. Dove la sentenza viene eseguita tramite un'ago dentro la carne e la pelle di prigioniero, per fargli ricordare la sua colpa e tutto questo stato gia' previsto non e' mica la fine del mondo!

La previsione del futuro di Orley si sta per scadere, cio'e' e' stata gia' finita nel 1984. I governi smetteranno di ingannare I popoli e l'inganno cambia il suo posto con la scienza e non saremmo piu' testimoni di nessuna Guerra mondiale come una volta, non esisterebbero piu' esilio e lavori forzati ed arrivata alla fine il tempo di fabbricare le macchine di tortura. La vittoria e' diventata la volonta' di gente ed e' arrivato il tempo di tornare agli elementi.

In un mondo cosi, Il piu' grande nemico dell'uomo non e' altro che Il virus e l'AIDS e' uno dei primi corridori.

L'AIDS e l'ambiente creano la storia, tutti e due appartengono alla stessa epoca.

Questi due si appartengono uno all'altro e con la rottura dello strato del Ozon sembra che questa pianeta, questo nave senza difetto di Alaska abbia perso completamente la sua verginita' ed innocenza.

Terzo capitolo

Caro Tommy, second me , se dovessi fare anche per una volta un politico , non mi sceglieresti come la tua scrittrice dei discorsi.

Ma che altra scelta ci sarebbe tranne pensare ad una vasta linea di cura quando decine di milioni di persone sono state attaccate o stanno per essere attaccate dal virus e devono andare a letto stancate e depresse?

Il virus e' talmente contagioso che noi non saremmo mai in grado di confrontarlo a meno che' non fossimo gia' stati preparati prima.

Sarebbe sufficient solo un stornuto in un aereo per far contagiare il virus,ma, cio' non vuol dire per forza riprodursi in questo luogo.

Ma questo virus viene ricevuto dal nostro corpo anche se la nostra distanza fosse di 50 foot con la persona la quale ha fatto lo stornuto.

L'aria nel aereo si circola e non ci sarebbe piu' bisogno che sia lo stornuto a guidare il virus verso la nostra faccia,ma sara' l'aria a trasferirlo verso il nostro corpo.

Anche in un spazio chiuso ,dove le persone sono sedute in un'ambiente aria condizionata, facendo attenzione alla circolazione del %75 dell'aria,a questo punto le persone presenti in questo luogo ,non avrebbero altra scelta che accettare la malattia.

Le persone sono I pericolo anche nei luoghi pubblici come cinema e teatro. Le condizioni fanno si' che abbiano il raffreddore ed il motivo potrebbe rimanere sconosciuto.

Dopo 48 ore , se il nostro corpo fosse disposto ad ammalarsi,I primi sintomi come mal di testa , cola naso , mal di muscoli e qualche volta mal di gola si fanno sentire e noi come sempre crediamo che sedersi al corrente o non avere avuto il vestito adatto mentre annafiavamo il giardino, siano il motivo di comparire questi sintomi in noi.

Nel 412 prima del Cristo, cioe' quando la malattia virale fu scoperto e conosciuto tramite medico Greco Ipocrate, gli essere umani vissero nell'inquinamento virale, anche se furono colpevoli ma in questo caso fu anche giustificabile la loro colpevolezza.

(20)

Esporre nelle bassi temperature , acellera soltanto la divulgazione di raffreddore e nient'altro.

E' importante il significato di cura collettiva ,ma gli sforzi personali sono gia' comincianti e non esiste nessuna mancanza per arrivare a questa immunita'.

Ci e' chiaro secondo dei ragioni che il cammino del combattimento contro il virus,si cambi anno dopo anno secondo la resistenza del corpo umano.

Se non esistesse nessuna paura in noi dal virus, allora saremmo pronti ad accoglierlo in qualsiasi momento perche' abbiamo gia' creato uno spiece di anticorpo che c'immune dal qualsiasi attacco di qualsiasi virus ed I suoi sintomi tipo mal di testa,mal di muscoli e la febbre, ma l'unico piu' importante sintomo di raffreddore che si fa sentire ogni anno ed ovunque,sarebbe il cola naso ma le persone che useranno I nostri metodi di cura, non avrebbero questi fenomeni.

Caro Tommy ho anche delle buone notizie che ti faro' sapere alla fine della mia lettera e t'invito di leggerla.

Esisterebbe un rapporto tra mal di gola e l'eta' della persona , ma nei quest'ultimi decenni non ho fatto nessuna ricerca su questo fatto o meglio dire questo disturbo.

Certe volte mi e' capitato che ingoiando ,abbia sentito una strana sensazione nella mia gola , ma questo fenomeno stato talmente piccolo che mi e' bastato fare il gargarismo con acqua e sale oppure non l'ho preso sul serio.

Io credo se tutta la gente del mondo facesse tutto quello gia' spiegato prima, gli si stringerebbe cosi tanto il campo per la crescita del virus, da sradicarlo proprio come il Vaiolo.

La vaccinazione del Vaiolo e' durato 50 anni , ma quando finira' tutta questa paura d'influenza e di non prendere nessun farmaco senza il consiglio del medico per non farci I danni?

Esistono poche malattie che non si sappiano le cure dagli adulti , loro non hanno solo il coraggio di prendere tutto quello che vogliono senza il consiglio di un medico.

Per il raffreddore esistono delle confusioni,teorie, ipotesi e pensieri diversi tra la comunita' medica.

Quando stavo in America, una volta un medico m'ha prescritto una pennicilina anche se per fortuna non mi sono fatta l'ignezione, ma un altro medico sentendo

(21)

questo, scuotendo la testa e con un sguardo freddo e fisso ,m'ha fatto capire che secondo lui quel medico e' pazzo anche se non lo conosceva affatto.

Per combattere il virus , vanno d'accordo solo in una cosa: il riposo.

Al di fuori di questo , e' l'opinione di ogni medico a governare ed ogni consiglio e prescrizione e' basato sulla sua personale deduzione, e purtroppo uno e' peggio dell'altro.

Nessuno sa per d'avvero perche' certe persone non si prendono mai il raffreddore? Finisce un anno e arriva l'altro ma esistono delle persone che non prendono raffreddore, e sembra che queste persone abbiano immunita' permanente perche' non prendono neanche un lieve raffreddore.

Nei piu' freddi clima , queste persone non indossano il capotto perche' hanno il sovrappeso, anche se per la verita' si considera la crisi tra la vita e la morte,ma questo non c'entra con la malattia, l'immunita delle persone non dipende della loro disposizione per il raffreddore durante la loro vita.

Abbiamo sentito molte volte delle notizie di aeroplani che cascano nelle montagne o pianure coperte di neve,tra i passeggeri salvati abbiamo sentito disolito le persone che hanno sofferto di gelo ma raramente abbiamo sentito di avere il raffreddore.

Prima della caduta dell'ex Unione Sovietica, ho avuto un incontro con un Armeno in Armenia. Prima di terremoto in quell paese, lui ebbi ottenuto Il permesso di uscire ed andare a trovare i suoi famigliari in Iran. Lui era tra le persone che abitava al primo piano di un appartamento comunale quando fu il terremoto. Le persone che abitavano al primo piano furono scappati verso il sotteraneo prima che sia distrutto tutto il palazzo. Furono intrappolate per ben 12 giorni.

Gli intrappolati nel sotteraneo ebbero da mangiare e le candele perche' una parte di questo posto fu anche deposito di parte delle persone che abitavano li'.

Questo corpulente armeno che gli ho incontrato a casa di una sua famiglia a Tehran, non ebbi nessuna voglia di parlare ed avere un dialogo perche' fu cresciuto in una societa' che parlare poco, fu pari alla sopravivenza, percio' lui al posto di parlare , si scuoteva la testa oppure mi confermava muovendosi la testa o mi dava delle brevi risposte.

(22)

Glasnost o la liberta' politica non gli aveva influenzato completamente oppure il terremoto era un'esperienza della quale non gli piaceva parlare, proprio come i vecchi soldati che parlano mal volentieri della loro esperienza della Guerra.

Sono venuto a capire tramite i suoi famigliari che anche lui fu intrappolato per 12 giorni nel sotteraneo e che ebbero da mangiare a sufficienza. Non avendo il fonte di calore, si tennero caldi solo con le candele, e le candele vennero accese una ad una e gli tenne caldo solo il punto del dito.

Gli ho chiesto se qualcuno di loro ebbe raffreddato quando fu salvato? Lui stava sbucciando un cetriolo e meravigliandosi l'ha messo meticolosamente in un piatto e senza alzare la testa m'ha risposto: quando stai lottando con la morte, non prendi raffreddore.

Lui non parlava tanto ed io non gli ho chiesto tanto per non metterlo sotto la pressione ed a disagio.

Non e' stata fatta ancora una completa ricerca sul perche' noi perendiamo influenza, dopo i secoli, dobbiamo smettere di cercare i motivi al di fuori del nostro corpo .

Dobbiamo cacciare i punti di vista tipo rimanere sotto la pioggia senza ombrello o camminare senza il capello nel vento d'autunno e come il motivo di raffreddore, perche' esistono delle persone che si raffreddano e poi prendono di raffreddore anche sotto il caldo d'estate.

Maggior parte dei raffreddori estive, sono dovute dall'aria condizionata della macchina che e' proprio come i nostri narici e' un posto perfetto per la crescita del virus.

Vaporizzatore e il superficie freddo dell'aria condizionata sono il passaggio e circolo dell'aria in macchina che e' umido per la sua densita'. Questo posto e' fresco e buio e l'umidita' si mescola con il polvere ed esce da li'.

Ricordiamoci che il virus per la sopravvivenza non hanno bisogno del sangue umana ma cresce nell'umidita' e polvere. Quando l'aria condizionata e' spenta, e viene accesa dopo qualche ora, nei primi moment esce un'aria umida , calda , non igienica e senza sapore fin quando non si raffreddi piano piano. Qui , sentiremo l'umidita'.

(23)

In un spazio freddo, l'unica cosa che succede, e' fare lo starnuto e proprio questo fa si' che le gocce e le particelle , uscendo dalla bocca, si spargono nello spazio umido e raffreddato dall'aria condizionata e restano li'.

Tutte la macchine sia nuove che vecchie, fanno entrare il virus attivo nei organi respiratori dei passeggeri che viaggiano con le macchine nelle quale c'e' l'aria condizionata. La stessa cosa succede nei treni, bus e gli aerie. Bisogna inoltre ricordare che il raffreddore d'estate e' ben piu' difficile di quello invernale.

Ma com'e' che ci sono soltanto qualche casi isolati ad avere l'influenza da questa fonte attivo e permanente in tutta d'estate? E come mai il contagio non esiste durante I mesi estivi?

Second me, come ha accennato indirettamente anche quel signore Armeno, lo stato mentale di ogni persona , influisce molto in questo caso.

L'estate e' il tempo di viaggiare, vacanze, picnic, stare fuori da casa ,fare le grigliate , chiusura delle scuole , divertirsi sull'erba e le risate dei vicini che si sentono da lontano e le feste fuori da casa .Tutte le persone partecipano in questa gioia e forse anche noi saremmo una di quelle vicine.

In tutto il mondo durante l'estate ci sono delle diverse feste ed e' il tempo di essere allegri e finendo tutto questo con arrivo della fine d'estate, non si vedra' piu' quell sorriso sul nostro viso e si ricominciano tutti I soliti fastidi e il cervello umano va verso una lieve depression che non saremmo consapevoli di esserci caduto.

Il virus si trasforma non per l'arrivo d'autunno , ma perche' l'estate e' finita. Le feste sono finite e voi sentite di aver trascorso un period ideale della vostra vita, una vita ideale che potrebbe non ripetersi mai piu' .

Ora hanno davanti a loro solo un periodo (afsoos) e di duro lavoro specialmente per gli student.

(24)

Arrivando piano piano il grigio inverno , I virus cominciano il loro attacco, e secondo il mio parere, spesso arrivano dalle aule delle scuole .

William Cowper , poeta del sedicesimo secolo, quando scrisse queste lettere, sarebbe stato d'accordo con me:

Oh inverno, monarca degli anni passati ed avvenire,

I tuoi capelli sparsi con la pioggia e la neve,

Hanno trattenuto il tuo respiro come I ceneri congelati sulle tue labbra,

Si e' tagliato il tuo mento ,

Con la barba sbiancata dal neve,

Che e' piu' bianca della barba degli anni passeggeri dell' eta' umana...

Quello che si puo' comprendere da questa poesia, e' che segue perfettamente il mio punto di vista.

La frase: Con la barba sbiancata dal neve , che e' piu' bianca della barba degli anni passeggeri dell'eta' umana, contiene il significato e ci da' la sensazione di un spazio malinconico del periodo invernale, e possiamo liberarci da questo spazio angoscioso solo se avessimo una residenza a Florida od a Palm spring e viverci fino all primavera.

Vivacita' ed il verde sono andati via e gli alberi sembrano dei legni nudi usciti dalla terra e che sono bruciati dal freddo.

Ora il freddo v'ha preso dappertutto ,se non pensate ad una soluzione,andrete verso l'influenza. Avete il naso chiuso , ed ogni tanto fate un soffio in un fazzoletto e sentite un rumore come il suono di un treno e sembra che proprio adesso vi esce il cervello liquefatto dal naso.

(25)

La mia proposta sarebbe fare il lavaggio nasale con la VC in caso d'avanzamento di raffreddore ,e lo ripeto un'altra volta tagliate una pasticca di 500 mg e sciogletelo in un bicchiere con un quarto d'acqua e muovendo il bicchiere,versate nel palmo della mano e tirate su dentro il naso questo liquid 3-4 volte e dopo per poter respirare meglio ,buttatelo fuori dal naso e non dalla bocca tutto il liquido e se avestete preso qualche calmante con la ricetta del medico, sarebbe ancora meglio.

Quando la respirazione e' piu' facile, allora potrete riposarvi meglio. Questa operazione funziona come un anti depressivo e voi sentirete I primi segni di miglioramento; questo aiuterebbe l'aumento della vostra forza.

Con l'ignezione della GG nella fase avanzata di raffreddore, voi avrete indebolito il virus attivo come se aveste fatto il vaccino ma dopo una considerevole sofferenza.

Noi vogliamo liberarci dal raffreddore piu' veloce possibile perche' , vogliamo lavorare e continuare a fare la vita di sempre, percio' sarebbe meglio fare un'ignezione venale della VC 500 cc per capire meglio cio' che sarebbe capace di fare.

Subito dopo l'ignezione , si aumenta il cola naso, e se tossiste, sarebbe con la forza , insieme a sgombro delle materie eccessive dal corpo ,e per un paio d'ore sembrerebbe che le vostre condizioni si stiano peggiorando.

Il naso colera' proprio come un rubinetto che gocciola e sembrerebbe che stiate affondando sempre di piu' nel profondo di malattia.

Adirittura certe persone potrebbero avere un imagine molto sbagliato , mentre non sara' cosi, perche' state andando verso il guarigione piu' di quanto pensate. Questo sgombro durera' di solito 2-3 giorni e questo continuera' 2-3 ore ogni volta . cosi' il virus viene lavato e buttato fuori dal vostro corpo; e finira' molto presto il suo punto culminante nel corpo.

In Iran esiste una frutta che non credo che esista in America. Si chiama limone dolce e consumarlo durante il raffreddore sarebbe molto utile. Limone dolce si

(26)

considera un agrume ed ha un sapore molto dolce e tranne la diarrea sarebbe utilissimo per tutte le malattie. Questa frutta e' pieno della VC.

Mangiare questa frutta e' gioioso ed e' anche utile e noi possiamo mangiare un cesto pieno. Quando prendiamo l'antibiotico, questo limone sarebbe ottimo per filtrare tutti i veleni che produce l'antibiotico nel nostro sangue. Questa frutta potrebbe essere considerata la frutta piu' farmaceutica tra le altre.

Se avessimo il permesso di esportare questa frutta in America, caro Tommy t'avrei mandato casse piene via aerea, e magari questo sarebbe stato una scusa per mantenerci in contatto e perche' no anche questi due paesi.

Caro Tommy perche' non mi chiami? Perche' fai silenzio? Vuoi per caso venire considerate un amico perduto per sempre? Oppure non ce la fai piu' di raffreddore? Ti piacerebbe risposarti di nuovo come me ? Ti sei rimessa con il tuo ex marito per caso?

Forse sei andata in un luna di miele in Europa o in Florida di nascosto? Ed e' la tua segretaria a mantenere il segreto! Forse sei stanca dal riposo ma lo devi sopportare, goditi la completa pigrizia ed immobilita' e se non hai sonno, fissa lo sguardo al tetto e lascia circolare i tuoi pensieri ovunque. Questo sarebbe la situazione ideale quando avete il raffreddore.

Caro Tommy non nascondere il tuo riposo e non cercare delle scuse dalla mia lettera e non fare niente che riposare.

La teoria della reazione e la riposte veloce, ci fa capire per combattere il raffreddore dobbiamo stare in piedi altrimenti sedetevi pure.

Riposatevi nel vero senso della parola, non guardate neanche la TV. Le tragedie dolorose oppure guardare il telegiornale con tutte le notizie commoventi , attirano la sua mente, perciò evitateli.

Se voleste scoprire il vero significato del riposo, sperimentatelo su di voi.

(27)

Quando ripsate e la vostra mente e' privo di ogni pensiero e non avete nessun inquietudine mentale,non sembrerete di essere raffreddate.

Ma se prendete un giornale e cominciate a leggerlo,allora fareste un sternuto ed dovrete rifugiarvi ad un fazzoletto, e se smettete di leggere, stareste meglio.

Esisterebbe un rapport diretto tra la malattia e pigrizia mentale e colare il naso, proprio come la legge impeccabile della gravita'.

Fin quando stai a letto per colpa di raffreddore,non fare I lavori dell'ufficio anche se si trattasse solo di leggere un piccolo rapporto di una semplice creazione, perche' cosi facendo, non dareste nessun sevizio al vostro ufficio, ma solo fate peggiorare la vostra situazione. Riposati soltanto e sei stanco ed indebolito e

vorresti poter fare qualcosa, prendi una calmante e mettiti lontano da qualsiasi lavoro.

Quando sarai pronto a ricominciare il lavoro, lo sentiresti da solo.

Senza dichiarare la tua volonta, non avere la fretta,altrimenti dovrete accettare I fastidi di raffreddore come infiammazione delle narici , labbra superior e tutto quanto dimostra che non hai fatto passare del tempo divertendoti. Anche se il capo sara' sodisfatto di te,ma, cio' non ti fara' guarire dalla malattia molto presto.

Ricordati , fin quando dopo alzarsi dal letto dovessi sternutare quiche volta al giorno, il raffreddore ci sarebbe ancora nel tuo corpo e tu potresti inquinare l'ambiente dove ci sono I tuoi colleghi o la tua famiglia, in questo caso non possiamo farci niente a meno che seguissi il metodo che t'avevo gia' spiegato.

Fai il modo che I tuoi colleghi sperimentino l'inquinamento da un altra fonte tranne te.

Ricordati anche ,se c'e' bisogno del tuo lavoro , e pensi di dover fare qualcosa d'importante, allora presentati al lavoro, e non pensare a quante persone verranno sacrificate.

(28)

Se I tuoi colleghi non venissero attaccati da te,verebbero attaccati comunque da un'altra fonte e così non saresti tu a dargli il virus e non avrebbero nessun danno da parte tua e non dimenticare mai le leggi morali.

Mentre ti sei rifugiato al letto e ti stai riposando, non fare il modo di tenerti lontano dalle pressioni giornalieri per avere tutte le cure e le attenzioni da parte della tua moglie perché certe volte non sarà così, il forte desiderio per avere la compressione potrebbe essere anche solo in apparenza ed in ogni fase della malattia che ci trovassimo, andremmo a peggiorarci.

Dobbiamo stare in compagnia del virus ancora per un paio di giorni, ma cosa vuoi che siano 2 giorni nella nostra vita?

Mi viene in mente un pezzo della canzone che cantavano I ragazzi dell'università nelle feste e mentre bevevano la birra:

“Mio amato, ti darei tutto quello che vuoi , tranne amore ed amicizia”

Caro Tommy non mi ricordo il resto della canzone.

La mia mente è piena di pezzetti dei canzoni che ascoltavamo una volta insieme, tu cantavi in armonia con gli altri ed io continuavo ad ascoltare.

La melodia dei canti e le canzoni d'amore di quando avevo vent'anni,sono rimasti nel mio pensiero con tutta la loro purezza e dolcezza come se fosse ieri , ma non tutti erano dei brani, ed una di quelle è questo:

Sabato sera...

Aspetto te,amore mio

Alle otto e mezza passate,

Aspetto te!

Capitolo IV

Se durante il raffreddore credi di aver riposato bene e senti di avere la voglia di fare qualcosa, perché non dovresti farlo?

Non si potrebbe impostare gli avvisi ed i pericoli agli organi, ma comunque questi avvisi non fanno nessun danno agli uomini.

Lascia che il virus si faccia apparire un paio di giorni con la sua vittoria, è probabile che questo sia una tentazione continuo e che si interferisca con il vostro sonno ma tutto è giustificabile anche secondo i medici.

In relazione con le persone di famiglia con cui viviamo, dobbiamo insistere su questo metodo, a costo di sembrare pazzi, cioè che i primi tempi mio marito credeva di me.

Quando volevo fare il lavaggio di VC al nostro figlio, avrei dovuto farlo quando mio marito non ci era stato testimone, mi diceva sempre da come tratto mi figlio, si vergognerebbe anche il diavolo! Ma si calmava non appena vedeva il suo miglioramento, ed ora lui stesso segue questo metodo.

La mia mamma novantunenne si migliora ignettando la GG e la VC e riprende la sua immunità.

In prima fase, ricordo un'altra volta, il lavaggio nasale con la VC, lascia il tempo sufficiente a disposizione perché qualcun'altro possa fare l'ignizione.

Per le persone anziane, non è obbligatorio il lavaggio con la VC se dovesse dargli fastidio.

Se vi sentiste di non essere puliti, andrete a farvi la doccia ma tutto ciò non dovrebbe farvi dei danni, ma non dovete farvi mezz'ora il bagno caldo con l'acqua calda, non lavatevi con acqua troppa calda perché, fa sudorare il vostro corpo e proprio per raffreddarvi il corpo, vi fareste il danno.

(30)

Fatevi una doccia veloce e lavate anche I vostri capelli con il shampoo se avete a disposizione una phon, asciugatevi I capelli immediatamente.

Siate sicuri che la vostra camera sia ben calda e mettetevi I vestiti ben asciutti sia di sotto che sopra ed andate a letto con quelli e copritevi fino il mento. Se avete qualcosa per potervi coprire anche la testa, usatela ma, toglietela prima di sudorarvi.

Farsi la doccia, vi fa respirare la pelle e tutto sommato vi da una sensazione di serenita' , farsi la doccia durante l'influenza fa bene a condizione di non fare I lavori di casa.

Ora, come ho ditto prima, dopo la guarigione , evitate di consumare qualsiasi roba fredda e consumate solo I cibi sostanziosi.

Questo metodo ha un difetto per chi si e' guarito dal raffreddore, e quelli che si sono migliorati facendo il metodo sopradetto:

Siccome non c'accorgiamo esattamente quando prendiamo raffreddore, raramente possiamo agire in tempo e per la verita' lo dimentichiamo.

Per esempio vi offrono una bevanda ghiacciata ,e voi la bevete prima di ricordare in che condizioni vi trovate.

Prendete una mela dal frigo e, senza sapere datela un morso a meno che siate di quelle persone che da' importanza alla sua igiene ed immunita' per accorgersi della temperature fredda di una mela che stata fuori mezz'ora prima dal frigo, perche' quel freddo non e' adatto per la salute dei denti, e senza dubbio , la mangeremo se non ci saremmo accorti della situazione nella quale ci troviamo, o se bevessimo un bicchiere d'acqua fredda, e dopo sentiremmo una sensazione rauca nel profondo della gola.

Cerchiamo di lisciare appianare la gola facendo delle tosse, pero', sara' con noi una sgradevole sensazione e, per correggerla , dovremmo bere qualcosa di caldo tipo un te' caldo od un caffe', ma ci rimarra' la stessa sgradevole sensazione.

(31)

Il virus si trasforma ed entra in un nuovo ambiente come gli organi respiratori superiori ed alla fine quello inferior cio'e' I polmoni.

Allora dobbiamo subito metterci al lavoro , altrimenti I nostri polmoni si riempieranno dal sangue ed e' probabile che il catarro non ci lasci per tutto l'inverno,ma, questo avviene durante la prima fase e dopo si vedra' di meno, ma comunque per liberarci completamente, avremmo bisogno del tempo.

Dobbiamo avere l'antibiotico adatto nella cassetta dei farmaci e, Ampicilina 500, e' forte ed agisce benissimo. Prima di arrivare dal medico, cominciate a prendere un'antibiotico, uno ogni otto ore.

Prendete anche l'Expectorant prima che I polmoni si riempiscono di catarro altrimenti, fin quando non vi stabilite in un ambiente caldo,con una tosse improvvisa ed in un posto specifico, cominceremo ad avere il catarro e qualche volta saremmo costretti di sputarlo nei marciapiedi,ovviamente senza che nessuno ci vedesse.

Certo noi non siamo capaci a fare queste cose,pero', caro Tommy,e' possibile che Lei sia una persona diversa perche',appartieni ad un gruppo di persone che nel tuo paese, le chiamano " brave persone " ed e' proprio questo che La rende diversa dalle altre persone, sono le boune e brave persone che sone diverse e non quelle ricche.

Lei e' ricca e che la buonta' sia con lei ed io spero che rimanga sempre cosi ,ma, ricordati , qualche volta sapere molte cose , ci costringe a fare dei giochi ruvidi con I nostri prediletti.

Pensa un' attimo a questo:

Il famoso pittore Iraniano,Kamal-ol-molk, divenne cieco invecchiandosi, Bethowen divenne sordo e l'ultimo miliardario paul Getty, soffri' di indigestion, forse queste tragedie possono essere considerate un scherzo casto? O forse potremmo indovinare che tutto questo si tratti d'un santo e casto equilibrio ? Cio'e' Dio da' e Dio riprende? Noi non potremmo immaginare questi casi, senza

(32)

avere un senso religioso, perche' tutte le persone intelligentissime e con talento, moiono prima di tutti? Loro moiono perche' durante la loro vita , devono essere la luce conduttrice della gente.

Perche' la vita lunga non vuol dire per forza, felicita' ma, il talent si'?

Questo argomento rimarra' come una regola generale, Dio non riprende niente senza averci regalato abbondantemente prima.

La simfonia numero "nove" di Bethowen,e' la melodia piu' simile alla quale Dio canta per I suoi creatori.

Cosa sarebbe successo, se la fonte di questo canto fossero le stelle comete nel cielo? Che importanza avrebbe se, la fine di questa coda lucente e corta , sia la fine di un' esistenza!

Cosa potresti dire di questo gioco della vita , se fossi un stilista con successo, ma il tuo destino in vecchiaia non sarebbe altro che metterti dei stracci non perche' sei povero ma, perche' non hai avuto che le idee assured nella tua vita? Io dovrei metterLa in categoria sopradetto, oppure la sua disequilibrio nel successo sarebbe dovuto dalla perdita' di ragionamento ?

No , non e' affatto cosi, lasciami dire che ti sto mettendo paura,perche' non hai risposto alle mie chiamate ed I messaggi che t'avevo lasciato e il telefono della casa mia e spento senza nessun motive.

Quando stai soffrendo dal raffreddore, dovrei riposarti e mangiare e bere le robe calde per giorni e giorni, il problema e' che sarebbe impossibile continuare a mangiare senza fare niente.

Dovresti consumare l'antibiotico ma,non lo fai , dovrei rivolgerti ad un medico e chiedere dei consigli da un farmacista.

Ma quanto ancora devi perdere tempo? Passare piu' di due giorni, fara' si' che prendiamo il raffreddore il fine settimana. Leggiamo certe notizie delle persone

(33)

famose, nelle quali veniamo a sapere , per esempio e' scomparso una di loro per aver avuto il bronco polmonite, oppure una delle stelle del cinema sta passando il

(35)

Periodo di indisposizione perche' ha avuto i problemi respiratori. Tutti questi ,per noi, sono delle prove senza far attenzione al loro nome e fama .

Loro sono dei rappresentanti di circa diecimila persone che, in America perdono ogni anno la vita per motivi d'influenza da sconosciute.

La maggior parte di queste persone, cadono nella trappola della morte per il fumo e l'alcol che aiuterebbe il progresso della malattia oppure la vecchiaia.

Ogni volta che queste notizie ci danno una scossa, la prima cosa che faremo, sarebbe ignorare l'anno passato ,percio' ignorare tutto; pensiamo con noi stessi che , questo minaccioso ospite sara' un'altra cosa quest'anno; ma per la verita' non esiste nessuna differenza tra questi anni , e noi facciamo passare del tempo prezioso senza fare niente, l'unica cosa che sapremmo dire e': riposando s'aggiustera' tutto, ed accettiamo di andare dal medico solo quando i sintomi di malattia s'appaiono, e dopo torneremo a casa oppure andremo verso ospedale, guariremo comunque ma, dobbiamo nominare questo un'influenza o la progressione della caduta!

Ma cosa succederebbe se le persone consumassero l'antibiotico , secondo il loro personale giudizio, prima di andare dal medico?

Se gli antibiotici venissero consumati senza la ricetta medica , non morirebbe nessuno, e se fossimo allergico a qualsiasi tipo d'antibiotico, lo sapremmo meglio noi .

Se un antibiotico venisse preso il primo giorno , avrebbe il valore di dieci antibiotici presi tre giorni dopo. Questo valerebbe anche per le pastiglie di Hydrocortizone 0,5 mg ,consumabile secondo il nostro giudizio personale.

(34)

Puo' darsi' che I medici vi consiglino di non prendere gli antibiotici da se', oppure vi diano un farmaco diverso,ma ,di qualsiasi tipo d'antibiotico che

Si trattasse quello che avreste preso durante I primi giorni del vostro raffreddore,senza dubbio, sarebbe l'aiuto piu' concreto che abbiate ricevuto.

Per un paziente che gli potrebbe venire attaccato anche dal raffreddore,e che le conseguenze potrebbero essere anche polmonite e molto altro, non ci sarebbe niente meglio dell' Aspirina e I suoi derivati.

Perche' non si dovrebbe prendere qualche tipo d'antibiotico senza ricetta medica?

Una persona sana, non e' capace di consumare l'antibiotico ma, quando c'ammaliamo e dopo qualche tempo ci peggioriamo, saremmo costretti ad aggiungere 50 flaconi di Gentamycin ad ogni igniezione per impedire l'infezione dei polmoni.

Perche' cerchiamo di giustificarci quando, non facciamo niente per una persona che ha bisogno il nostro aiuto, e pregando ,aspettiamo per poterla portare dal medico non appena sara' passato la notte e, non siamo capaci di fare niente da soli?

Perche' un paziente non dovrebbe avere il tempo opportuno per combattere il raffreddore prima di arrivare da un medico? Mentre avevamo gia' provato tutto una centinaia di volte su se stessi?

Percio' munite ed aggiornate le cassette dei farmaci della vostra casa ogni anno, per poter affrontare piu' veloce possibile a raffreddore senza rimanere in attesa di andare da un medico.

In ogni modo, perdere il tempo, vorra' dire mettere a disposizione del virus tutto il necessario. Avete mai pensato che I capi del Governo non disdicono mai I loro programmi ed incontri? Com'e' che non sentiamo mai tale presidente della Repubblica sta riposando a casa, a causa d'un raffreddore?

(35)

Questo vale per tutti i capi del governo del mondo, avendo sempre a disposizione il medico personale, gli permette di avere una reazione veloce; basterebbe premere un bottone perché si presentasse un medico.

Anche noi dobbiamo premere il bottone che c'è nella nostra testa, per chiamare il nostro medico, non appena appaiono i primi sintomi di raffreddore in noi.

Non è il medico che ci toglie il raffreddore, ma sarà il nostro contro attacco a metterlo in ginocchio. Avendo il raffreddore ogni anno, ci darebbe l'esperienza sufficiente come un medico a non cadere nel tranello di raffreddore tanto da non dover cancellare tutti i nostri impegni; questo potrebbe essere interessante solo per le persone importanti, noi abbiamo solo bisogno di poterci curare più veloce possibile e senza effetti collaterali, proprio in prima fase di raffreddore.

L'antibiotico da sempre viene usato come la prevenzione dalle malattie contagiose e le infezioni, quando una persona viene operata, gliela vengono prescritte gli antibiotici necessari, per impedirgli ogni tipo d'infezione e contagio.

Perché lo stesso concetto, non vale per un paio di polmoni che stanno per ammalarsi, o in parole povere stanno per avere infezione? Ma è d'avvero giustificabile solo perché non abbiamo la febbre; e ci dà la possibilità di convivere per un periodo lungo che potrebbe anche trattarsi di tutto l'inverno?

Il consumo degli antibiotici, sarebbe utile prima di avere l'infezione ai polmoni.

Possiamo pure prendere il sciroppo della VC, 1500 mg, due volte al giorno. Si consiglia anche prendere tre pastiglie pestate della VC, mescolato con l'acqua e latte in un bicchiere. Se avessimo il polvere della VC, sarebbe molto meglio.

Queste bevande sono buonissime e possiamo berle anche qualche giorno dopo la guarigione, ed usarle anche al posto dell'acqua naturale.

Non dovremmo bere queste bevande mentre, prima o dopo i pasti, perché può darsi che l'ora del pasto sia due ore dopo e, noi dovremmo berla quando

s'assorbe volcemente e perfettamente e non nell'orario indicato.

Per bere, sarebbe sufficient solo avere la sensazione della sete.

Se dopo tanti raffreddori, avessimo la tosse con il catarro, dovremmo essere contenti perche' in questa fase, non avremmo problem di sonno; avendo invece la tosse secca , ci fa soffrire di piu' perche', ci disturba il nostro sonno e la lunga notte sarebbe accompagnata dalle tosse.

Quando ci prende un dolce sonno, all'improvviso con una tosse ed un piccolo movimento, manda via tutto il sonno e, ci rendera' nervosi.

Possiamo prendere un farmaco anti tosse o una pasticca da succhiare con tanta disperazione e fatica e chiuderci gli occhi, cosi dopo un breve sonno, si ricomincia la tosse . Ci accadrà tante volte durante la giornata e qualche volta non ci sarà chiaro il motivo e nei altri momenti , se respirassimo ogni tipo di odori,emulsioni,spray,profumo,polline , polvere e ..., ricominceremmo a tossire.

Sembra improbabile che finisca entro l'inverno, e succederebbe solo alle persone che come abitudine personale, subito dopo il raffreddore cominciano a bere .

L'alcol e' la cosa peggiore sia all'inizio che durante e anche un po' dopo il raffreddore; perche' l'alcohol fa si' che I polmoni abbiano una reazione d'allergia provvisoria verso qualsiasi cosa . Quando vi trovate d'avanti alle certi situazioni, non esitate a prendere gli anti histaminici e le pastiche da succhiare.

Non perdetes il tempo , fate il raggio dai polmoni , analisi di sangue e ... per chiarire che non esista nessun problema o difetto ,e che l'unico problema sarebbe il cola naso, e se la vostra comprensione fosse esatto,cominciate il lavaggio nasale con acqua e sale e con il resto lavate la bocca.

Quando la notte non riuscite ad addormentarvi e siete sicuri che si tratta di rimanenza di raffreddore nel vostro corpo, e vi viene da tossire mentre fate la respirazione, la ripetizione delle tosse vi farebbe male la pancia e non ce la fate piu', fate l'operazione finale.

(37)

Se non soffrite dell'ulcera allora non perdetevi tempo: prendete tre volte al giorno, una pasticca di Cortisone 0,5 mg insieme ad un Antibiotico e, prendete ogni otto ore un' Ampicilina 500mg, le capsule sarebbero ideali.

Facendo così, dormirete senza aiuto di sonniferi, perché avete avuto troppa insonnia ed a questo punto per dormire non ci sarà bisogno di nessun aiuto farmaco; continuate questo metodo di cura, per dieci giorni, ma, dal quinto giorno in poi, diminuite il consumo delle pasticche di Cortisone finché al decimo giorno la percentuale arriva a zero.

D'ora in poi, la tosse nera che non vi faceva dormire la notte, ed ha fatto disperare sia voi che tutta la famiglia, ormai se ne è andata via.

Dobbiamo ricordare un'altra cosa, anche nelle persone sane, riempire lo stomaco la sera con le frutta crude, fagiolini, insalata, latte, gelato, derivati del latte come lo yogurt e il formaggio ed i cibi che contengono l'amido, possono aumentare al massimo la tosse secca e portare anche le tosse notturne.

Evitate di bere anche un bicchiere di latte caldo con l'Aspirina prima di andare a letto, anche se potrebbe essere consigliabile come cura.

Tutto il sopradetto, producono il gas nel nostro stomaco perciò, vi farebbero fare il ruto, secondo la vostra scelta a bassa od ad alta voce, e siccome quando vi siete sdraiati sul letto, fare il ruto è impossibile, allora la vostra gola avendo bisogno di fare una reazione per liberare il ruto, che non gli è possibile, perciò, comincia a fare il solletico e così s'inizia la tosse.

Perciò voi sarete costretti a svegliarvi e sedervi nel letto, molto nervoso e con tutte le forze, tossite e certe volte tra una tosse e l'altro, esce fuori anche il gas; la dieta ha il ruolo principale.

In tutto l'anno, se avete il problema di tosse, cercate di andare a letto affamato e con lo stomaco vuoto; questo vi aiuterebbe moltissimo a liberarvi dalle tosse dovute dal raffreddore.

Certe persone si mettono a bere i bicchieri di tè con spremuta di limone e

credono che gli riscaldi la gola e farebbe passare la VC sopra il tessuto aggravato

(38)

della gola e provvede ad applicare abbondantemente la VC.

Questa e' la cosa peggiore che possa fare qualsiasi persona, perche' fa venire la tosse anche alle persone sane, facendo venire acido allo stomaco.

Dobbiamo evitare di prendere anche il sciroppo della VC, quando abbiamo la tosse. L'acido di stomaco, anche se non lo sentiste, solletica la gola dunque vi fara' tossire.

Qui dovete fare attenzione ad un'altro punto, quando siete sani, evitate di bere il liquido rimasto in fondo ad insalatiera, e' chiaro anche , prendere troppo caffe' , provoca i nervi dello stomaco percio', vi fara' tossire; se non siete fumatori e non vorreste fare la tosse indesiderate, trattate bene il vostro stomaco.

Ovviamente esistono dei momenti che non possiamo fare cosi, per esempio quando siamo ad una festa, non potremmo evitare di mangiare o riempire il nostro stomaco. Oppure immaginiamo che abbiamo tanta fame, allora l'unica cosa che ci viene in mente sara' accomodarci a tavola e mangiare e, con una prevenzione ,cominciamo ad riempire lo stomaco fino a cacciare via i segni della fame per poter arrivare ad un equilibrio in questo caso.

In questo caso ,continueremo a mangiare fin quando non avremmo piu' posto vuoto nello stomaco, e sarebbe per questo motivo che smettiamo di mangiare e non certo di sazieta' ; ma se fosse una volta ogni tanto, non avremmo comesso nessun sbaglio.

Quando andiamo a letto con lo stomaco pieno, dobbiamo cercare di far uscire il gas dallo stomaco, alzando la gamba per aria, proprio come un calciatore. Facciamo per quindici minuti questa ginnastica ma, non necessariamente di continuo riposando e con la distanza.

Dopo qualche tempo, facendo questa ginnastica, il gas si disperde e comincia a venire fuori tanto quanto da poter gonfiare la ruota della bici.

Anche se questa ginnastica, fa rilassare lo stomaco, per poi avere un sonno tranquillo, se ripetessimo la ginnastica tutte le sere, non specificamente per lo stomaco e dimenticando la vostra eta', potreste ballare felice come un fenicottero.

Caro Tommy a questo punto l'unica cosa di cui avresti bisogno, sarebbero un paio di castanets.

All'improvviso mi sono ricordato le tue risate quando volevo insegnarti la parola

(39)

“ backgammon” , una parola che in quei giorni era talmente sconosciuta nella lingua inglese , chiunque poteva tirare ad indovinare secondo la sua immaginazione che si tratti di nome d'un albero esotico.

Io ricordo invece questo pezzo che m'hai insegnato quando eravamo andati a fare un picnic insieme, un lavoretto che per sempre devo cercare a trovare il significato:

Chicori chic chola chola

Chicori chic in a vananeka

Chicori chic chola cholaaaa.....

E chicori chic non e' nessuno altro che io.

Ma dov'e' quel grande significato che cercavamo una volta e, cantando insieme , ci si mischiavano le voci , allora, smettevamo di cantare e ridevamo della mia inabilita' per imparare le parole apparentemente idiote, belle ed attraenti?

Con un anno di ginnastica come stato detto prima, ogni persona con la vita grande, e' probabile che non abbia piu' bisogno di allargare I pantaloni,per di piu dovrebbero comprare anche dei pantaloni e le cinture nuove .

Voi potreste pompare il vostro stomaco,alzando e piegando il ginocchio. Questa operazione, tiene fermo il vostro centro di gravita' , piu' vicino a dove eravate prima e reduce il pericolo di girare e perdere equilibrio.

Regolarmente con questa ginnastica, ogni volta che ci alziamo la coscia, fa scuotere lo stomaco .

Fai questa ginnastica nonostante la tua eta', e non pensare che non faccia per la tua eta' e non avere mai paura di cadere .

Certo, andando a bici immobile, farebbe la stessa cosa, ma se non avete questa possibilita' , potrai fare la stessa cosa prendendo gli infissi.

Proprio come se volessi deviare qualcuno dalla via di un proiettile, continua ad alzarti la gamba veloce e con fermezza e senza paura.

Capitolo V

Caro tommy, questo era tutto quello che sapevo ,per evitare il raffreddore. Avevo sempre avuto il peggior specie di raffreddore, perche' non mi rassegnavo al riposo a meno che non m'abbia messo in ginocchio, ed alla fine cadevo cosi nel tranello di raffreddore che, per fermarlo avrei fatto qualsiasi cosa.

Una volta anni fa, ho sentito da un radio in medio oriente : quando l'aria calda entra nel naso, I virus del raffreddore che esistono , non resistono al caldo percio', muoiono e noi ci liberiamo; ed io devo dire che questo vale per la febbre di fieno e non il raffreddore.

In caso di apparizione del raffreddore o l'influenza, il virus, si mette nella parte posteriore del naso e da li' apre la sua via verso la gola.

La febbre di fieno ed il suo virus,si posizionano d'avanti I buchi del naso, con una sensazione di prurito continuo un po' piu' sopra e noi possiamo liberarci , soffiando l'aria calda con una fon, ma dobbiamo anche sopportare il rumore.

Quando il virus inizia l'attacco, riscaldandolo, potremmo metterlo in guai, ma, cosi facendo, comunque il virus non uscirebbe dal nostro corpo per sempre.

Questo per me stato provato e, l'unico modo di distruggere il virus e' il metodo di cura che avevo gia' spiegato.

Mettiamoci bene in testa che numerosi farmacisti credono che quando ci facciamo l'ignezione della GG, impediamo l'esecuzione della sistema immunitaria del nostro corpo.se fosse vero, allora perche' si produrrebbero la GG.

Due cc della GG all'anno, non impedisce l'esecuzione della sistema immunitaria.

Se questa operazione , aumenterebbe la resistenza della vostra sistema immunitaria contro numerosi infezioni e virus durante I mesi invernali, perche' non usarla?

Second questi ricercatori, ci sarebbero necessarie dieci flaconi della GG, per le malattie sconosciute che potrebbero attaccarci in futuro.

Le persone che la pensano cosi, non vengono considerati tra I pensierosi operative , ma, se ci fosse opportuno usarla ora, perche' non dovremmo approfittarne?

I medici ci possono proteggere dalle malattie ben piu' complicate e piu' importanti che ci faranno soffrire in un futuro.

Conosco delle persone che ,non prendono neanche un'Aspirina quando hanno mal di testa perche', credono che stiano osservando le regole mediche per il loro

(41)

corpo e, cercano di guarirsi senza aiuto di nessun farmaco e contando sui se stessi,ma, queste persone ,non osservano nessuna regola medica , anzi si fanno sembrare come le persone dell' eta' di pietra.

Ogni volta che vi sentite ammalati, prendete le medicine e, consummatele quanto basterebbe per combattere una malattia .

Non pensate e non lasciate mai che sia il corpo a combattere la malattia da solo, queste sono le parole insensate nel mondo medicinale.

Ora caro Tommy, stiamo arrivando al punto del piramide ,cio'e' come non prendere raffreddore.

Se avessi spiegato tutto in una lettere da una pagina, non m'avresti creduto; perfavore credimi specialmente ora che ho faticato cosi tanto, accetti le mie parole e preghiere.

Sono ormai cinque anni che non mi sono fatta l'ignezione della VC e la GG, e non ho fatto neanche il lavaggio nasale con la VC, non avendo avuto raffreddore per ben cinque anni , non ne ho avuto bisogno .

Non saprei cosa sarebbe successo a proposito di questo, perche' non ho le informazioni chimiche. Non so tanto di Cromosomi,DNA, e ho pochissime informazioni della Batteriologia ed altri lati della scienza medicina.

Tutto quello che so e' questo che non ho piu' avuto il raffreddore, e senza cercare, ho trovato la miniera d'oro.

Durante I primi cinque anni,credevo di non avere piu' I raffreddori acuti e cronici con l'aiuto delle cure sopradetto, ed ora senza avere bisogno di qualssiasi tipo di cure , sono libero di fastidi della febbre e raffreddore.

Solo qualche giorno d'autunno, io uso il mio fazzoletto da tasca, ma non so se si tratta della febbre di fieno o allergia od e' il freddo che mi sta per attaccare?

Se fosse l'ultimo, non arriverebbe da nessuna parte perche' , per la prevenzione, io berro' un paio di bicchieri di VC in un giorno.

Forse e' vero che questo nuovo stato mentale e uguale a quello che aveva accennato quell'Armeno dell'ex Unione Sovietica?

Ho forse vinto raffreddore perche' ero preparato a tutti I suoi sintomi?

Oppure I miei sguardi sono diventati ghiacciati e mortali fino al punto che non appena entro in piazza del combattimento,distrugo il virus?

Forse ho distrutto il virus mettendolo in ginocchio moralmente?

(42)

Forse lui lo sa che sono io il vincitore della battaglia che ogni mattina e la notte c'è tra di noi? Il virus ha la mente e può pensare? Forse sa chi deve attaccare e chi evitare? O ne è al conoscenza che è una materiale chimica?

Forse io mettendo in atto questo metodo, avrei prodotto piano piano un'immunità per tutta la mia vita? O una composizione chimica mentale ha fatto tutto? non si crea un stato mentale infallibile, senza raffreddore e sapendo che voi potreste sconfiggerlo in una notte.

Aiutare il corpo in un modo steso per combattere il raffreddore che è nella fase di divulgazione, è un'altra storia diversa dall'ignizione proprio in tempo del vaccino d'influenza. Sono stata testimone di tanti casi di raffreddore che le persone hanno avuto dopo l'ignizione del vaccino d'influenza.

Non appena si vedono i sintomi di raffreddore, ci sarà bisogno di riposo ed anche prendere un po' di medicine e, sono solo i giovani capaci di farlo passare senza curare tanto, i sintomi come cola naso e lo starnuto.

Potrebbe essere ideale avere questo senso di sicurezza che non diventerà peggio di così e, il raffreddore non andrà peggiorato, facendo progressi verso un polmonite, mal di ossa, febbre o l'infezione d'orecchie o di polmoni.

Se non credi al mio metodo di cura, allora fai l'ignizione del vaccino d'influenza; ma se non vorresti avere il raffreddore ogni anno, fai tutto quello che t'ho già spiegato.

Riempi la tua mente con questa sensazione infallibile che, avrai l'immunità e sicurezza per tutta la tua vita e non avrai più bisogno di ripetere le ignizioni di continuo di ogni tipo di farmaco fin quando stai in piedi e cammini.

E non dare retta a quest'infermiere di notte e quella di giorno e, non accettare mai tutto quello che senti nelle pubblicità alla TV, di effetti miracolosi di farmaci, quando sei raffreddato, prendendo un cucchiaino di quello, avrai un sonno dolce, profondo e sereno senza anche girare nel letto per tutta la notte.

Lasciaci tornare in dietro ed a il vero senso della parola.

Per avere un sonno notturno sereno e tranquillo, abbiamo bisogno di avere il canale respiratorio pulito, perciò, dobbiamo fare il lavaggio nasale con il liquido della VC e, buttare fuori e distruggere tutte le impurità.

(43)

Credimi ne vale la pena sopportare la sofferenza per qualche secondo, il valore di avere i canali respiratori liberi e respirare liberamente per tutta la notte, sarà ben più grande e non faremo più le russe anormali e non avremo più il senso di soffocamento e kes kes dei polmoni che ci fanno svegliare continuamente per colpa di rumori che si sentono nella nostra testa.

Se potessimo respirare dal naso e in modo naturale, avremmo un sonno tranquillo e sereno per un lungo tempo magari, prendendo qualche Aspirina o meglio ancora qualche sonnifero.

Non dovremmo dimenticare pure l'igienizzazione della VC e la GG il giorno dopo e tutti e due assieme regolarmente; e se non riuscissimo a farlo, potremmo fare continuamente il lavaggio nasale con la VC e, se non avessimo il coraggio di farlo, allora potremmo fare il lavaggio con acqua e sale al posto della VC.

La VC e la GG, mescolandosi nel sangue, producono una materiale chimica che distruggerebbe il virus in pochissimo tempo, ed anniterebbe i sintomi di raffreddore in brevissimo tempo.

Io, non saprei spiegarti il perché ed il motivo di tutto ciò che accade per avere le conseguenze così veloci; perciò lascia che siano le persone interessate a fare la ricerca per trovare una risposta; ma per me, questo problema è stata risolta in miglior modo possibile in questa fase della mia vita.

Caro Tommy, scriverti questa lettera, m'ha dato una buona sensazione.

La mia mente è stata talmente occupata dal tuo pensiero che, non avrei mai desiderato di accomodarmi in lobby di hotel e guardare la gente che andava e veniva.

M'aspettava e mi chiamava verso di sé il bar di Hotel che era nel piano di sotto, con i calici colorati, le luci e soavi profumi che veniva fuori da quella porta curvata, ma io, ho preferito di non andare neanche lì e non bere una birra, mi sono seduta ed ho scritto questa lettera per te, amica con sangue freddo ma seria.

Ora, dopo un po' di tempo, partirò per l'europa per fare un giro lì per poi dopo, tornare in Iran che per te stato e forse lo è ancora, Perscia.

Non dimenticherò mai come lucicavano i tuoi occhi chiari, sentendo il nome storico dell'Iran, quando andavamo all'università insieme, non hai mai usato il nome Iran, perché il nome Persia aveva un tuono ed una melodia piacevole per le tue orecchie.

(44)

Questo Le faceva ricordare I tappeti colorati, dei bei signori e la bellissime donne di harem e, siccome io appartenevo a quella terra, ero un esempio valido di una pagina di "mille e una notte" che,era stampato nei ricordi delle nostre gioventu'.

Le tue memorie , sono I ricordi della mia gioventu' ,essi contengono tutti I miei momenti piu' belli e felici; ma che peccato, tutti quei bei ricordi, sono stati congelati nello stampello del tempo e l'unica cosa che fanno e', ammirare una vecchi amica con tutti I ricordi.

Le memorie che mi danno gioia e mi rendono felici , ogni volt ache mi guardo in dietro.

Le memorie ed il tuo mondo nella quale vivi, non sono ancora appassiti in me ,e c'e' ancora la sua ombra sulla mia mente.

Questi pensieri esistono li' nel mio pensiero talmente chiaro e trasparente ,come se appartenessero ad ieri!

No credo mai che mi stia ignorando,non chiamandomi; ma tutto quello che vorrei e' che tu non prenda raffreddore ed ho ancora speranza che torni un giorno da me!

La mia ultima parola e' di non lasciarti mai andare d'una fase di raffreddore ad un altra, non lo permettere mai.

Leggi un'altra volta la mia lettera , eseguila per tornare come eri prima.

Dopo aver battuta in macchina la mia lettera,tela manderò da Tehran.

COME NON PRENDERE IL RAFFREDDORE