

Consigli per ammalarsi presto

Su tutti i giornali miriadi d'esperti si spreca in consigli per far stare bene le persone. Vorrei invece dare una serie di consigli per provare a sopravvivere felici facendosi quotidianamente del male, nell'attesa di ammalarsi presto.

Buona fortuna, prova a fare 13!

1 Come prima cosa è importante arrovellarsi in continuazione recriminando sulle cose superate e vivere nell'angoscia, nella paura e nell'ansia pensando a come affrontare le cose del futuro. I sensi di colpa e la depressione possono ulteriormente aiutare. Sarebbe un grave errore vivere serenamente il presente (*carpe diem*). Non prestate attenzione alle esigenze del vostro corpo e avvelenatelo quotidianamente. È fondamentale essere invidiosi, di tutto e di tutti, e vivere (anzi "sopravvivere") una vita stressante e monotona. Meschinità, avarizia, rancore, rabbia, desiderio di vendetta e mania di persecuzione aiutano a vivere male. Più vi caricate di preoccupazioni e prima raggiungete lo scopo. Coltivate il risentimento e cercate di essere sempre ipercritici, specialmente nei riguardi di voi stessi. Evitate di fare cose piacevoli come ascoltare la musica, viaggiare, leggere, studiare, frequentare amici sinceri, ma provate ad essere sempre tristi e, come svago preferito, fatevi delle belle scorpacciate di televisione "spazzatura", meglio se *reality*. Come lavoro, sceglietene uno monotono e ripetitivo, possibilmente in un settore che non vi interessi per nulla, cercando poi di fare quello per tutta la vita. Evitate di porvi degli obiettivi alti e difficilmente raggiungibili, cercando di non avere mai nessun tipo di ideale, tanto meno evitate di coltivare un "grande sogno". La sera, prima di addormentarvi, e la mattina, appena svegli, occupate la vostra mente immaginando le cose peggiori che possono capitare a voi, ai vostri cari, al vostro paese, e al mondo intero. Sforzatevi per far diventare tutto questo la "vostra ossessione".



2 La vita è movimento, ma voi potrete utilizzare le gambe solo per andare a prendere il caffè nel bar sotto casa vostra. È importante fare una vita sedentaria, usare sempre l'automobile e l'ascensore, non andare mai a piedi – l'ideale è passare molte ore seduti davanti al computer – e abitare in una casa umida e buia, meglio se un seminterrato, possibilmente vicina a un traliccio dell'alta tensione, a un radar, a un'antenna per radioamatori o radiotaxi, a un potente ripetitore radiotelevisivo; insomma essere immersi in campi elettromagnetici per sperare che prima o poi vi colpisca la leucemia. Dovendo scegliere la posizione della casa è importante collocarla in una zona dove non batte mai il sole, con falde freatiche sotterranee in cui scorrono corsi d'acqua e rocce da cui scaturisca il gas radon (fa bene ai polmoni!). Se nei pressi dell'abitazione vi sono impianti chimici, siderurgici, concerie, cementifici, centrali nucleari o a carbone, nonché autostrade rumorose o sotto il vostro appartamento una palestra o una discoteca, l'obiettivo può essere raggiunto più facilmente; c'è da sperare che vicino alle vostre finestre sia collocata una grande insegna luminosa al neon, accesa tutta la notte.



3 All'interno della casa, per accentuare la "sick building syndrome" (malessere da inquinamento interno), può essere utile avere l'impianto elettrico, di tutta la casa, costruito in modo da essere messo sotto tensione accendendo una sola lampadina, avere prese elettriche vicinissime al cuscino su cui dormiamo, collocare nella camera da letto la radiosveglia e il televisore, il più vicino possibile alla testa. È importante addormentarsi con il televisore acceso, poiché le onde elettromagnetiche prodotte, agevolano e non disturbano il sonno; per non farle uscire dalla stanza tenete la finestra sempre rigorosamente chiusa, estate e inverno. D'inverno mantenete gli ambienti sempre molto caldi, con temperature superiori ai 20 °C; non aerate mai le stanze. La vostra salute potrà averne un gran beneficio e in ogni modo potrete



contribuire anche voi all'effetto serra, meglio se utilizzerete energie non rinnovabili. Avete nella camera da letto armadi, fatti con pannelli di truciolato (tenuti insieme da collanti a base di resine d'urea formaldeide), nei quali metterete insetticidi, tarmicidi e deodoranti, per non far "camolare" e "tarmare" i vestiti, può migliorare la salute dei vostri polmoni. Sic! Per dormire sonni sereni sarebbe utile individuare, attraverso un esperto, quali sono i punti "geopatogeni", con aumento della radioattività naturale, all'incrocio della "rete di Hartmann", e in quel punto collocare il cuscino. Usate molto il telefonino, meglio se senza l'auricolare, cercando di essere alla moda, usando le nuove borse che hanno il porta telefonino nella tracolla collocata rigorosamente sul cuore; usate l'asciuga capelli elettrico tenendolo molto vicino alla testa. Il letto deve essere di ferro e avere obbligatoriamente la rete metallica, il materasso a molle e la testa mai orientata verso il nord. Per quanto riguarda il materiale da costruzione, evitate di utilizzare pietre e legno naturale, ma scegliete una struttura in cemento armato, al fine di vivere in una bella gabbia metallica. Come isolamento scegliete l'amianto e la schiuma d'urea-formaldeide (polmoni, stomaco, esofago, gola, occhi ne avranno un beneficio); guai usare il sughero, la lana di cellulosa o l'argilla ventilata. Come materiali impiegate intonaci plastici, vernici e smalti sintetici inodore, pavimenti con linoleum o moquette sintetica (meglio se messa nel bagno). Per l'arredamento non seguite i consigli concernenti lo "spaceclearing" ed il "feng shui". Se anziché vivere in centro città vivete in periferia è augurabile, almeno, essere circondati da orti e campi in cui si faccia uso indiscriminato e abbondante di pesticidi e diserbanti.



4 Respirate e "andate di corpo" solo quando è strettamente necessario. Gli alimenti devono essere raffinati e senza fibre, perché aiutano ad avere la stitichezza cronica e le emorroidi (anche il pepe serve). Meglio se abbondate nel consumo di cibi di provenienza animale, perché riuscirete ad accelerare la crescita dei tumori al colon. Per aumentare la stitichezza abituatevi a prendere abitualmente purghe e lassativi, senza provare a cambiare lo stile di vita. Non si devono mai consumare cibi biologici, meglio quelli con pesticidi, coloranti e conservanti (quelli che compriamo tutti i giorni nei normali negozi). Per quanto riguarda l'alimentazione usate come condimento lo strutto e il burro, mangiate spesso cotechino, zampone, salumi e molti formaggi di tutti i tipi (quelli italiani sono i migliori) così riuscirete a prendere costantemente farmaci contro il colesterolo. Fate abbondante uso di sale raffinato per poter prendere tutti i giorni le pillole per l'ipertensione e non privatevi mai dello zucchero bianco (la pubblicità dice che fa bene al cervello), di dolci, dolciumi e prodotti a base di farina 00, così potrete prendere anche le pillole per la stipsi e per il diabete, e dopo alcuni anni, potrete fare anche l'insulina tutti i giorni, sperando che nel frattempo si siano cariati i denti e infiammate le gengive.



5 Se siete stressati e stanchi ignoratelo. Prendete degli "eccitanti" quali il caffè, una cola, un bicchierino, una sigaretta, qualche pillola stimolante ecc. e andate avanti come se nulla fosse. Visto che la vita, così vissuta, non è bellissima, vi potrete consolare con birra, vino e, meglio ancora, con qualche aperitivo (stuzzichini inclusi), digestivi e superalcolici (il fegato ringrazia). Consumate molto alcol, non soltanto ai pasti, contribuirete così ad aumentare: disturbi psichiatrici, violenza e incidenti stradali. Per fortuna il numero dei giovani consumatori d'alcol è in costante crescita. Non bevete mai acqua di fonte con pH superiore a 7. Come bevande scegliete sempre quelle industriali gassate e ricche di zucchero, per accelerare l'arrivo del diabete, e durante la giornata non vi fate scappare l'occasione per bere molto tè nero e caffè, in modo da accelerare ulcere, osteoporosi, gastriti, cardiopatie e diventare velocemente



dipendenti dalla caffeina. Non sempre le droghe (dichiarate per legge) "illegali", sono le più dannose. Se il caffè non vi fa dormire, avrete così il tempo di pensare alla distruzione delle foreste amazzoniche, conseguenti alle nuove piantagioni di tè e caffè. Se volete dormire subito, vi resta comunque la possibilità di usare gli psicofarmaci, che sono comodi, non creano dipendenza e fanno molto bene (tanto è vero che il consumo sta crescendo in tutto il mondo). Si vive una vita sempre più frenetica, quindi, non riuscendo a trovare il tempo per cucinare cibi genuini e biologici, privilegiate quelli precotti, scaldati nel forno a microonde, oppure affumicati, pastorizzati, aromatizzati, dolcificati, stabilizzati, addensati, congelati, colorati, sterilizzati, conservati in scatola, fermentati, irradiati con materiale nucleare (al fine di conservarli meglio); l'importante è che tutti contengano molti grassi saturi, colesterolo, trigliceridi e purine. Per la marca da scegliere, basta vedere i consigli per gli acquisti che la televisione ci offre in ogni momento.



6 Se non avete il forno a microonde vi consiglio le pentole d'alluminio o quelle di teflon, meglio se rigate e graffiate.

Cucinando tenete sempre le finestre chiuse. Possibilmente mischiate le proteine con i carboidrati e, seguendo la tavola delle *corrette combinazioni alimentari*, consumate i cibi *da evitare* e non assumete quelli *consigliati*. Durante i pasti, per meglio diluire i succhi gastrici, scegliete di bere molto. Non mangiate mai frutta e verdura biologica, tanto meno cruda, perché, contenendo troppe vitamine e sali minerali, vi potrebbe fare bene.



7 Se siete interessati alla cura del fisico, anziché fare dello sport e del movimento, camminando quotidianamente, meglio prendere anabolizzanti, steroidi, ormoni, anfetamine e droghe.

Per quanto riguarda gli occhi e la vista, ai primi segni di abbassamento o scompenso, indossate subito gli occhiali, riuscirete così a portarli per tutta la vita. Non cercate di praticare la ginnastica con gli occhi, che il medico oculista americano Bates ha scoperto agli inizi del secolo scorso; riuscireste a vedere benissimo senza occhiali e per tutta la vita. Analogamente, ai primi mali di schiena, anziché fare massaggi e ginnastica, indossate subito il busto, così riuscirete a portarlo per tutta la vita, in attesa delle stampelle o della carrozzella. Per il mal di schiena, portare i tacchi a spillo può aiutare. Rifuggite dalla "pennichella" o "siesta", perché in molte parti del mondo un pisolino di 20-30 minuti, dopo il pranzo, è considerato una pratica utile per ricaricare le batterie ed allontanare i pericoli d'infarto. Dopo ogni pasto, evitate rigorosamente di lavarvi i denti e se lo fate, usate dentifrici al fluoro. Non usate mai il filo interdentale e l'idropulsore, riuscirete così ad accelerare il sopraggiungere della carie dentaria.



8 Anziché prevenire l'insicurezza, con le tecniche di "autostima", per darvi un contegno emancipato, utilizzate le *stampelle psicologiche*, iniziando a fumare sigarette.

Si consiglia ai giovani di iniziare a fumare prestissimo, così si potranno sentire subito "grandi". Sapendo ormai, in modo certo e scientifico, che il fumo fa male, accelererete così l'obiettivo che vi siete prefissi. Alcune difficoltà, con l'ultima legge sul fumo, le potreste incontrare non potendo più fumare ovunque ma, se vi date da fare, ancora oggi riuscirete a fumare almeno un bel pacchetto di sigarette al giorno. Così farete felici i vostri polmoni e i vostri amici, facendo loro respirare il "molto salutare" fumo passivo, riuscendo anche ad aumentare la vostra potenza sessuale e a tenere pulito l'ambiente buttando i pacchetti e le cicche in terra, meglio se nei boschi e meglio ancora se accese. A proposito di sesso, se volete migliorare il rapporto con il partner, non provate mai a conoscere e praticare l'antica arte del "tantra". Fumando molto, inoltre, l'approccio amoroso è facilitato perché, chi vi baccerà potrà provare la "stupenda sensazione" di leccare un vecchio portacenere puzzolente.



9 Respirate sempre aria inquinata ed evitate di frequentare boschi e montagne dove l'aria è poco inquinata e il silenzio regna sovrano, ma state molto nel centro delle città dove rumore, polveri sottili, piombo e inquinamento la fanno da padroni. Fate più attenzione all'acqua che mettete nel ferro da stiro o nella batteria della vostra automobile piuttosto che a quella che abitualmente bevete. Cercate di vestire sempre con abiti fatti con fibre sintetiche (mai con quelli in fibre naturali), specialmente a contatto con la pelle, perché riescono a non far traspirare il corpo e quindi a far sudare abbondantemente. In quel caso è consigliato un abbondante consumo di latte e formaggi, al fine di ottenere una sudore



razione fetida. Per creare una miscela ancora più puzzolente e nociva, i deodoranti chimici possono essere utilizzati con successo. Usate sempre scarpe e abiti stretti (preferibilmente sul girovita). Per migliorare lo stato dell'ambiente non fate mai la raccolta differenziata e cercate di comprare sempre oggetti con grandi imballaggi indistruttibili. Usate soltanto detersivi chimici, mai quelli naturali e biodegradabili. Se avete un cane portatelo a evacuare per strada, meglio in un parco giochi riservato ai bambini, ma non raccogliete mai gli escrementi.



10 Ai primi malesseri, anziché risalire alle cause e rimuoverle, cercate di reprimere subito i sintomi con farmaci ottenuti con la chimica di sintesi, testati con cruenti esperimenti sugli animali; qualora non riuscite subito a capire cosa vi sta succedendo, sottoponetevi a molte analisi di laboratorio invasive, meglio una bella serie di radiografie con i raggi X. Evitate metodi diagnostici "dolci" come l'iridologia, la lettura del polso, secondo la medicina tradizionale ayurvedica, l'analisi del volto, secondo la medicina tradizionale cinese, la riflessologia plantare ecc. Non utilizzate mai la medicina *integrata* e le *terapie olistiche* di sostegno ed in modo particolare evitate di conoscere e praticare l'Igienismo - la Scienza della Salute (il movimento che studia e divulga le leggi della vita e la filosofia della salute). Fate di tutto per ostacolare la **naturale forza di autoguarigione** sia a livello fisico, che emozionale, sociale, intellettuale e spirituale.



11 Evitate rigorosamente di camminare tutti i giorni per almeno tre o quattro chilometri, rischiereste di smaltire qualche chilo e la circolazione sanguigna con le articolazioni potrebbero migliorare.

Non esercitate la ginnastica "dolce", lo stretching, la respirazione diaframmatica, lo yoga, la meditazione, nonché le pratiche concernenti le emozioni, la mente e lo spirito. Non andate mai alle terme, non fate mai la sauna e il bagno turco, tanto meno i massaggi. Non frequentate i giovani e in modo particolare i bambini, non giocate mai con loro, rischiereste di farvi ridere e divertire. Meglio frequentare soltanto persone anziane prediligendo quelle piene di acciacchi, lamentose, tristi e rompi scatole: serve a tenervi basso il morale. Non coltivate interessi ed hobby, rischiereste di rompere la monotonia e divertirvi.



12 Nel cambio delle stagioni (primavera e autunno) evitate di fare diete disintossicanti e depurative, a base di frutta e verdura "fresca biologica", ma rimpinzatevi per raggiungere il peso "*storma*", con cibi di derivazione animale, contenenti grassi saturi e molto sale (meglio se insaccati di maiale).

Non mangiate mai in silenzio ma sempre guardando i telegiornali che vi danno immancabilmente notizie liete e rasserenanti. Se possibile, discutete e litigate con i vostri commensali. Mangiate sempre abbondantemente quando siete nervosi e stressati, ingurgitando il cibo senza masticare, per poi sentirvi immediatamente in colpa per questo. Volendo premiarvi è bene che decidiate di andare, spesso, a cena in un *fast food* rimpinzandovi di cibi e bevande *spazzatura*. Cercate di non prevenire le malattie ma curatele subito con potenti farmaci. Ai primi sintomi fate un bel ciclo di antibiotici.



13 La salute e il benessere possono considerarsi tali solo se sono totali (fisico, emozionale, sociale, intellettuale e spirituale), quindi non utilizzate nessuna delle tecniche e delle pratiche concernenti queste cinque sfere al fine di ottenere un completo equilibrio *olistico*.



**Per concludere,
può aiutare molto anche l'essere
costantemente arrabbiati e pessimisti.
Questi sono ottimi consigli
per rovinarsi la vita, ma molti altri
se ne possono aggiungere.**