

un mondo di malessere

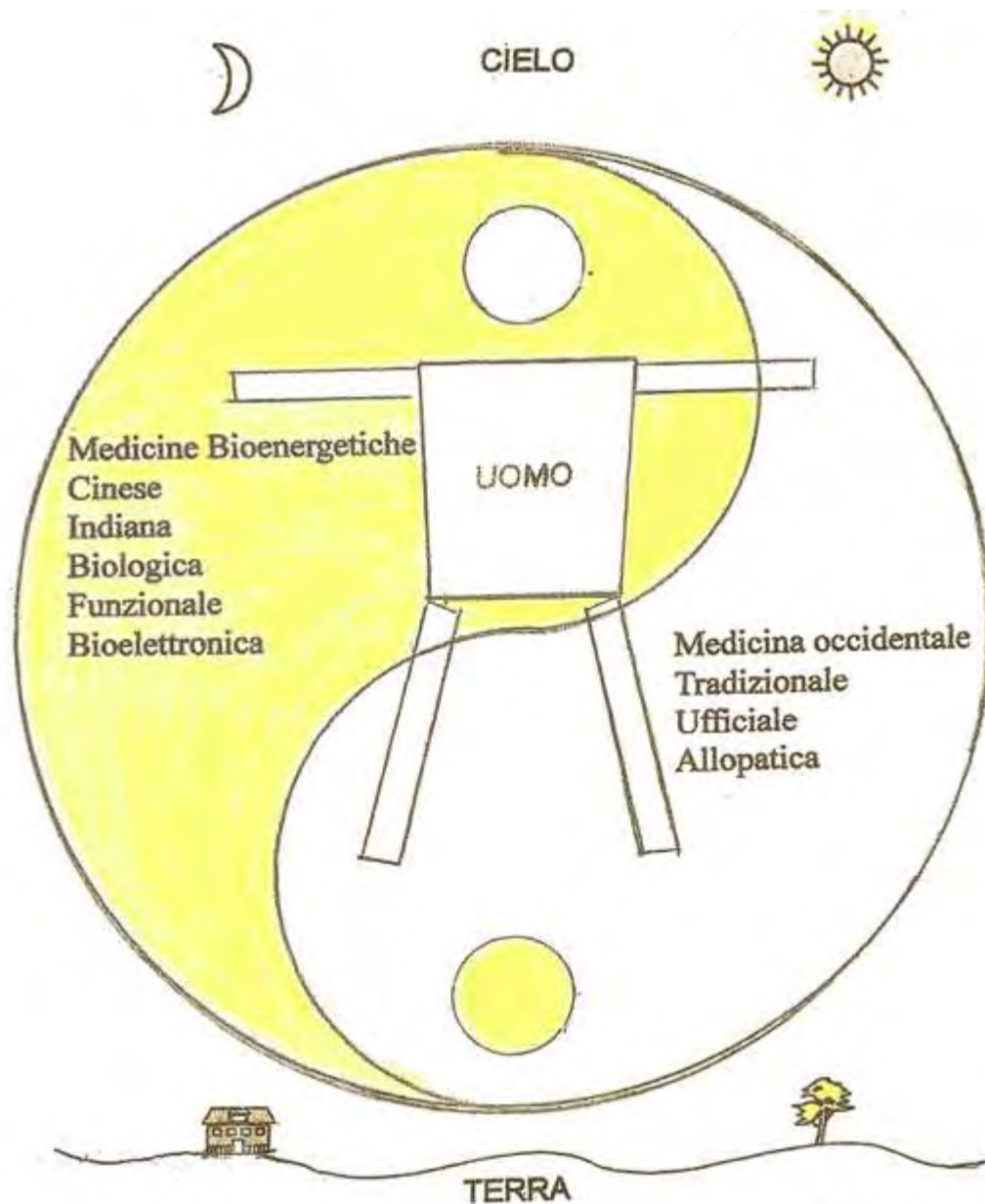
**Prevenzione
e Salute
– OGGI –**

- come

- quale

- perché

Romano Passerini



La figura simbolica orientale, che rappresenta *l'uomo* posto fra *cielo e terra*, coi quali deve convivere in perenne movimento e trasformazione, indica la possibilità; unita alla speranza, che l'attuale medicina allopatrica riconoscendo i propri limiti, per quanto riguarda *l'approccio e modo di affrontare la malattia ed in particolare nell'ambito della profilassi*, conceda spazio, integrandosi con altre *medicine olistiche e naturali*, creando con esse in un'armoniosa sinergica fusione una "*nuova medicina*" più moderna, credibile e realistica, più efficiente, più attendibile e consona alle aspettative future, ed alle esigenze delle necessità umane.

Da questa sinergica unione è nato il metodo "*Psicosomatossicologico*".

Tale metodologia ha l'ambizione di rappresentare il futuro nell'ambito della "*prevenzione*" della ricerca sulle cause o catena causale di malattie, e sul come affrontarle.

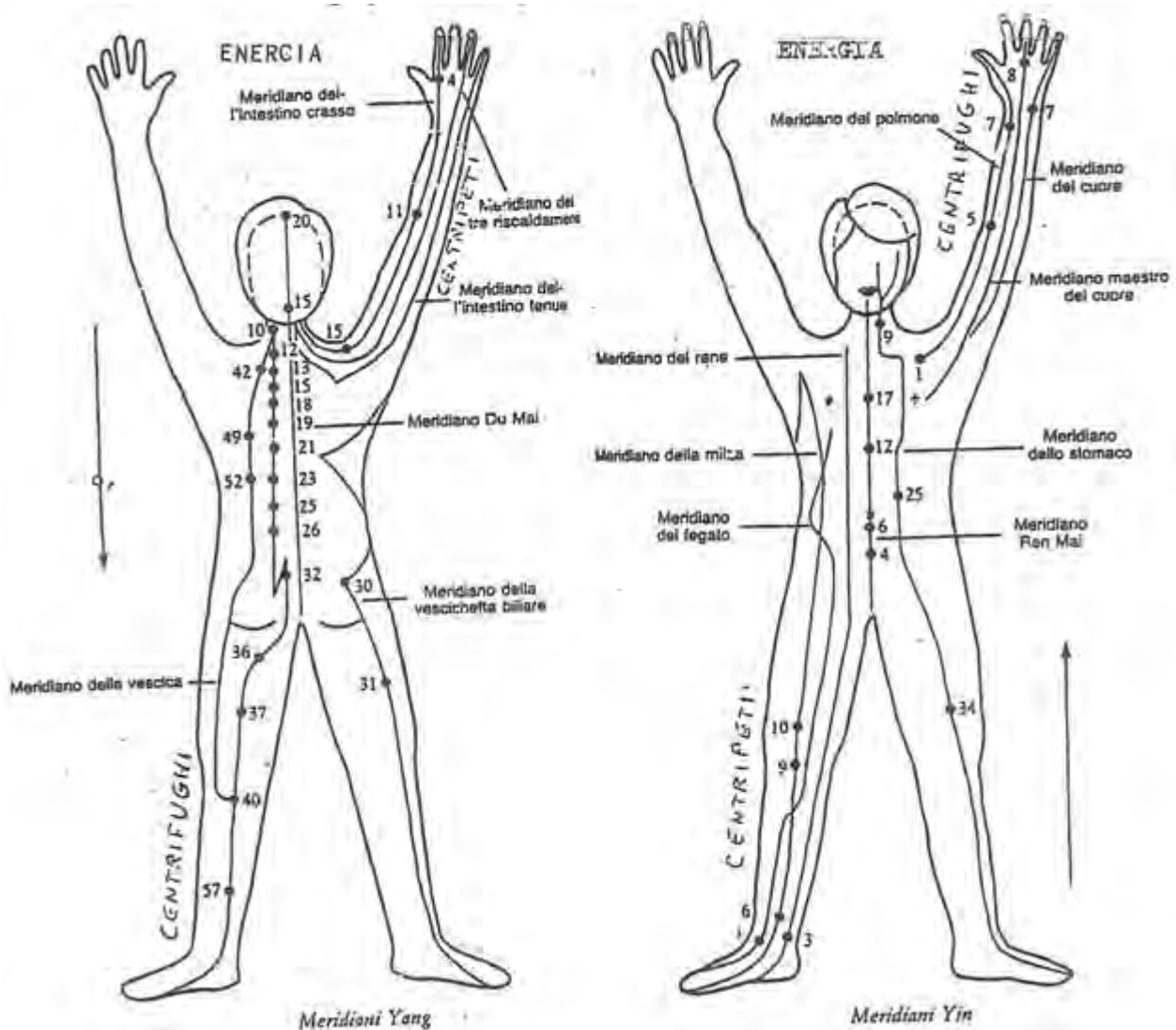
BIO-ENERGETICO

In Greco “*bios*” significa *vita*, essere vivente, mentre *energia* è *attività*.

La *bioenergetica* è quindi lo studio delle trasformazioni di energia negli organismi viventi e anche lo studio degli scambi di energia fra sistemi diversi.

Secondo la medicina estremo orientale l'uomo è un'entità indivisibile e indissociabile in se e nel suo mezzo e con esso forma *circuiti energetici aperti*, ogni organo del nostro corpo non è a se stante, ma interdipendente, per cui ogni sua funzione va ad influenzare la funzione dell'altro, afferma inoltre, che l'uomo è un microcosmo che subisce le influenze atmosferiche delle varie stagioni e risente dei vari fenomeni che si svolgono nell'universo e sulla terra ed il suo equilibrio *psicofisico è regolato dalle stesse leggi che regolano l'universo*. L'uomo vive in un ambiente ora ostile, ora benefico; il clima, le stagioni, il ritmo del giorno e della notte, il lavoro più o meno gradito ecc.

Per la medicina cinese antica è *l'energia e la sua circolazione nei meridiani* che presiede a tutto *il funzionamento, l'attività, la vita degli organi, la loro regolazione e l'intero sistema, cioè del corpo umano, questa energia circola all'interno e alla superficie del corpo in quella sua unità indissolubile*.



L'ENERGIA

L'energia sembra, per suo stesso concetto, una pura astrazione mentale. È una nozione intuitiva che fa appello ad una “percezione vibratoria”. Non si può approcciarla che oggettivando la sua azione con una dimostrazione fisica. Molti elementi sfuggono completamente alla ragione umana. Certuni ragionano unicamente con il loro cervello sinistro, altri utilizzano in modo irrazionale il loro cervello destro. È importante per l'uomo prendere coscienza di entrambi. Non è escluso, con il pretesto di un razionalismo infondato, di volersi interdire l'uso del cervello destro che fa sì che l'uomo agisca in modo permanente seguendo i suoi sentimenti, le sue intuizioni, che non sono, d'altronde, sempre fondate. Infatti, egli non è sempre capace di prendere coscienza di queste energie che lo portano ad una certa dinamica comportamentale in funzione di un certo avvenimento. Il suo modo d'essere è influenzato dalla ereditarietà parentale, ma soprattutto dalla realtà del suo essere e della sua espressione. Perché dunque negarsi tutte le possibilità che ha l'uomo di utilizzare il suo cervello destro controllandolo costantemente con il razionalismo del sinistro. Il cervello razionalista ci obbliga a rimanere nel rigore che permette l'oggettività costante del scientifico. Il cervello destro ci invita a prendere coscienza di queste energie; a noi avere il rigore sufficiente per analizzarle ed integrarle alle leggi universali che reggono il tutto.

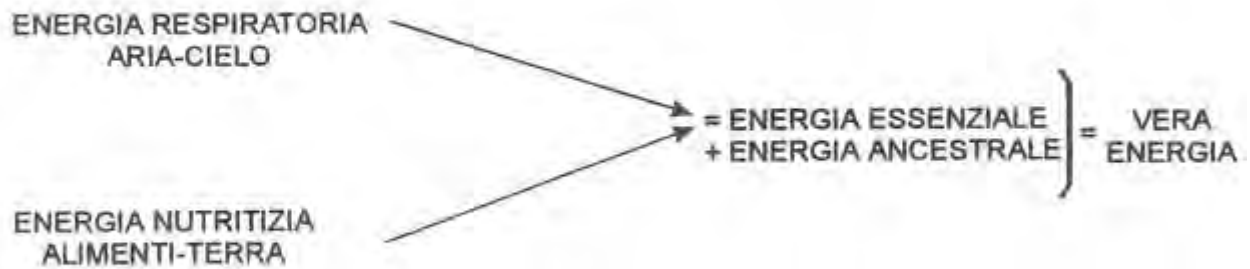
Come apprendere queste energie?

Tutte le energie possono essere percepite e messe in evidenza sul piano fisico.

Si può prenderne coscienza per mezzo di una percezione vibratoria ma realizzandone l'importanza con un'azione fisica. È importante ben padroneggiare questi due elementi essenziali: energia e materia. Per intraprendere questo cammino energetico, bisogna avere un atteggiamento di dubbio intellettuale sempre necessario prima di accettare un'equazione. Quando si supponga l'azione di un elemento energetico, bisogna poterlo verificare più e più volte prima di poter stabilire una regola. Ogni equazione può essere assunta in difetto finché nuovi parametri vengono ad aggiungersi. Bisogna dunque essere nella posizione di colui che non sa niente, ma che esamina e tenta di percepire le interrelazioni che possono esserci e mostrarsi. Molte energie interferiscono sulla nostra dinamica comportamentale, senza che possiamo realmente quantificarle. Il nostro umore può cambiare da un momento all'altro. Questo cambiamento può essere legato ad una variazione del tempo, ad una cattiva notizia...

Lo studio dei bioritmi mostra l'incidenza del tempo sul nostro comportamento o sul nostro stato organico. Questi fatti noti mostrano la relazione costante con i ritmi cosmici. I bioritmi animano ciascun organo in osmosi con il proprio orologio biologico. Il battito del nostro cuore, la respirazione, le variazioni ormonali quotidiane o il ciclo mestruale della donna non sono che manifestazioni di questo orologio cosmico che abbiamo in noi stessi. Gli studi fatti da Kolisko sulla dinamolisi capillare sono una dimostrazione dell'influenza dei ritmi cosmici sull'acqua. Dal momento che si sa che il corpo umano contiene il 60% d'acqua, si comprende molto bene l'importanza di una tale dimostrazione. Per far ciò, sono state utilizzate soluzioni di sali d'argento e di ferro che permettono di mettere in evidenza, su carte da filtro, immagini di forma variata in rapporto con i ritmi lunari. Schwenk utilizza una tecnica diversa che consiste nel rendere visibile la forma di una goccia d'acqua mentre cade su una sottile falda d'acqua. Barbara Mac Clintock ha dimostrato che le sequenze del DNA mutavano in relazione al cosmo. Questa dimostrazione le è valsa il premio Nobel nel 1981. L'agopuntura è stata lungamente contestata poiché non era possibile mettere in evidenza i punti di agopuntura in maniera fisica ed obiettiva. Oggi si può misurare elettricamente un punto d'agopuntura. I traccianti radioattivi visualizzano i tragitti di agopuntura che si verificano essere corrispondenti a schemi vecchi di tremila anni. Attualmente, tutti gli scienziati parlano di campi morfogenetici che sarebbero responsabili della coerenza dei diversi elementi che costituiscono sia il corpo fisico che i corpi sottili. Questi diversi campi interferiscono fra loro in una dipendenza energetica costante permettendo così lo scambio d'informazioni ed il loro riconoscimento. Questi fenomeni sono utilizzati in medicina: effetto Kirlian. L'effetto Kirlian permette di rivelare dei campi energetici in forma di corona di qualità e colori diversi. Verso l'anno 1960, il Dr. Kilner all'ospedale S. Thomas di Londra utilizzava, per visualizzare questa “aura” del corpo energetico, uno schermo di dicianina. Ha così descritto molti strati attorno al corpo.

"ENERGIA" Secondo la M.T.C.



ASPETTI BIOPSIKOLOGICO E BIOCOSMOLOGICO

3 ASPETTI PRINCIPALI

- 1° L'ASSUNZIONE DEGLI ALIMENTI NELLO SPAZIO E NEL TEMPO.
- 2° LA TRASFORMAZIONE ESTERNA DOVUTA ALL'ELABORAZIONE E ASSOCIAZIONE.
- 3° L'ASSIMILAZIONE O TRASFORMAZIONE IN RAPPORTO AL NOSTRO SOFFIO (ENERGIA) ALLA NOSTRA FORMA.

ENERGIA RIGUARDANTE GLI ESSERI VIVENTI:

ENERGIA RESPIRATORIA - ENERGIA NUTRITIZIA - ENERGIA ANCESTRALE

l'albero energetico

Principali cause di disturbi o malattie

Una triste considerazione

**La *salute* è il bene primario che esista
purtroppo però la *malattia* è il solo mezzo che la nostra natura
ha a disposizione per tentare di farci *rinsavire e apprezzarla***

Romano Passerini

I SISTEMI OMEOSTATICI ORGANICI

Lo stress

Hans Selye ha detto: «...Lo stress è il comune denominatore di tutte le reazioni di adattamento dell'organismo, quando il corpo è forzato ad adattarsi agli stress» (ovvero a ciò che produce lo stress). Lo stress può essere di diversi tipi. Esistono stress fisici e stress psichici. Stress fisici sono ad esempio l'uso dei farmaci (l'aspirina distrugge acido folico, vitamina "C" e "K"; la pillola anticoncezionale distrugge acido folico, vitamina "B6", "B12", "C" ed "E") l'assunzione di alcol e sigarette o droghe, l'inquinamento da prodotti chimici industriali e metalli tossici. In aggiunta a ciò abbiamo anche carenze nutrizionali da abitudini alimentari errate, da scarsa qualità dei cibi, dai procedimenti industriali di raffinazione e di immagazzinamento. Al giorno d'oggi, la maggioranza della popolazione è influenzata da una combinazione di molti di questi stress. Da un punto di vista psico-emotivo, gli stress più comuni possono invece essere il puro sovraccarico sensoriale causato dal ritmo di vita e le emozioni ad essa reattive di paura, risentimento, ansia e tensione specie nel caso che queste problematiche siano croniche. La chiave per un'accurata determinazione dell'individualità biochimica, unico mezzo per poter stabilire le reali necessità di supplementazione nutrizionale, è quella di capire a fondo i cambiamenti fisici e psicologici a cui va incontro il corpo umano nel processo di gestione e adattamento allo stress. La "conditio sine qua non" per cui un individuo può convivere con stress di vario genere è che l'organismo sia in grado di produrre un quantitativo di energia superiore alla norma durante la fase acuta. Ciò è dimostrato dalle leggi della Sindrome di Adattamento Generale per cui, grazie a meccanismi difensivi automatici (stimolazione simpatica), un aumento di funzione della ghiandola tiroidea e surrenalica consente un'extra produzione di energia per un periodo di tempo limitato (simpatico-dominanza). Se ciò è sufficiente all'organismo, tutto tende a ritornare verso l'omeostasi (riequilibrio generale). In caso di insufficiente produzione energetica, il processo di adattamento continua fino all'esaurimento funzionale delle ghiandole stesse. Ciò comporta l'utilizzo anche di tutta l'energia di riserva disponibile. Quando queste riserve sono terminate, l'organismo va incontro inevitabilmente a un processo di decadimento generale che sfocerà alla fine in una malattia. Se però analizziamo questi meccanismi con un occhio più attento alla problematica nutrizionale, ci rendiamo conto che la produzione energetica dipende totalmente dalla presenza equilibrata di sostanze vitaminico-minerali. Possiamo quindi affermare che più l'individuo è sottoposto a stress, più deve produrre energia e ciò comporta inevitabilmente una perdita di vitamine, minerali e aminoacidi, che sono il combustibile biochimico. Un disequilibrio vitaminico-minerale provoca inevitabilmente una disfunzione dei quattro principali sistemi omeostatici del nostro corpo, che sono:

1. l'equilibrio idrico-salino;
2. l'equilibrio acido-base;
3. l'equilibrio del Sistema Nervoso Autonomo;
4. l'equilibrio del Sistema Endocrino.

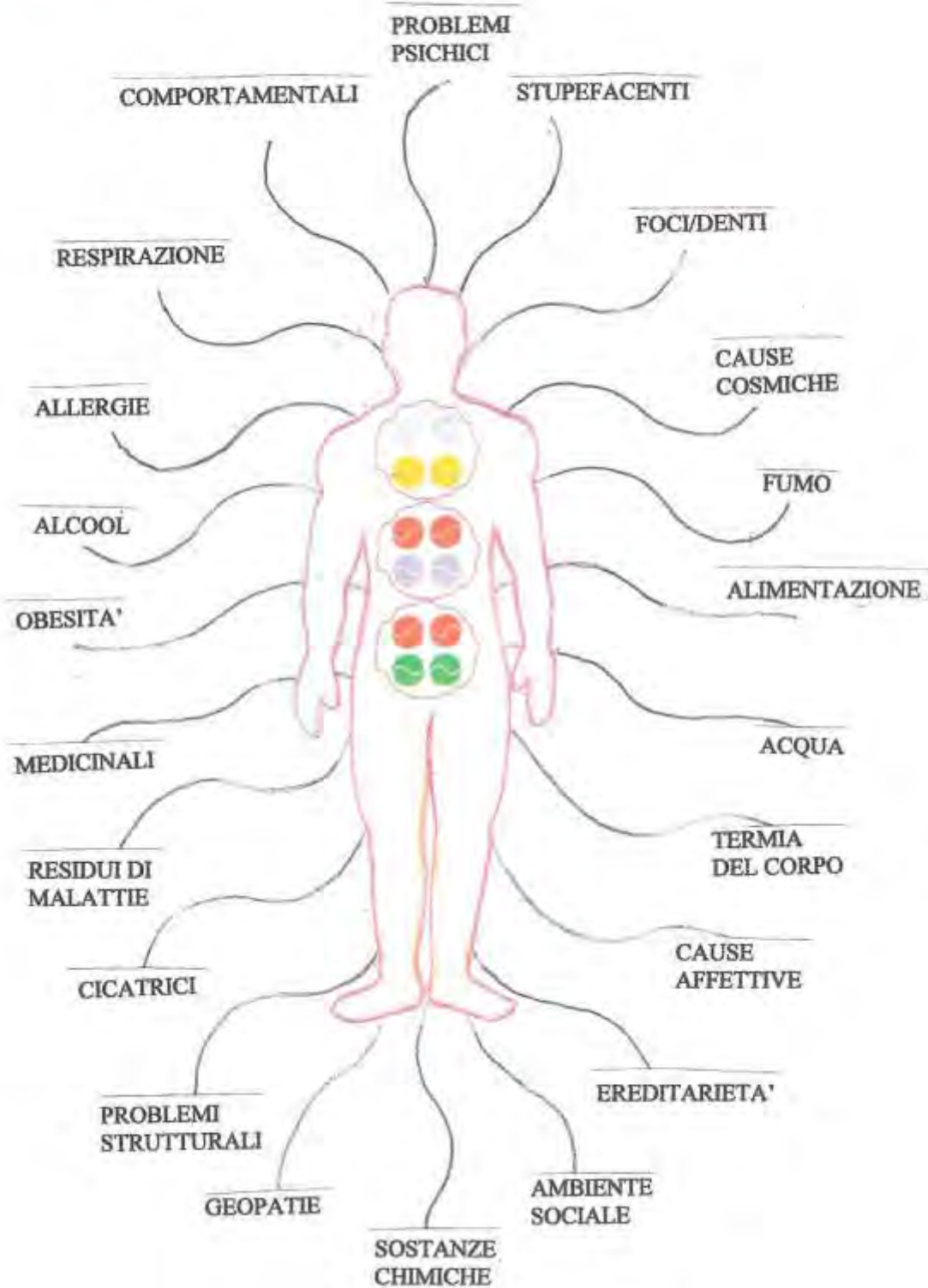
Basta che uno solo di questi sistemi sia sbilanciato per creare tutta una serie di disturbi e sintomi.

La perdita di questi quattro equilibri fondamentali comporta automaticamente uno stress che eccede i normali limiti elastici del meccanismo di equilibrio omeostatico. Il loro riequilibrio è sufficiente a eliminare la maggioranza di quei disturbi che, almeno in una fase iniziale, raramente sono capiti e interpretati dagli schemi medici tradizionali. Un altro concetto fondamentale che esula dal pensiero medico allopatico è quello di tener presente che in qualsiasi meccanismo biochimico, esistono sempre due possibilità opposte di disfunzione (iperfunzione e ipofunzione) che molto spesso sviluppano sintomi identici. La logica conseguenza di quanto detto spiega come in nutrizione si tenda a curare l'individuo piuttosto che la malattia. L'empirismo allopatico è esattamente l'antitesi della specificità nutrizionale.

Empirismo	= Approccio malattia-specifico
Specificità scientifica	= Approccio nutrizionale paziente-specifico

Inquinamento - Stress eccessivo = Malattie

Cause principali



CAUSE DI INTOSSICAZIONE “PSICO-FISICA”

Sovraffaticamento - Sedentarietà - Mancanza di sonno - Ambiente - Rumore - Alimentazione

Questi “*seri*” fattori di stress, quasi inseparabilmente collegati col nostro stile di vita “civilizzato” logorano le nostre esistenze provocando la secrezione di ormoni dello stress e costringendo l'organismo a un maggiore sforzo di adattamento.

Poiché sul tema “*stress*” esistono ampie e dettagliate ricerche, mi limiterò qui ad un breve e sintetico cenno su alcuni punti essenziali nell'epoca attuale, l'uomo dei paesi industrializzati viene solo di rado sottoposto a ***sovrappaffaticamento fisico*** nel suo lavoro quotidiano, essendo in genere sostituito dalle macchine in tutte quelle operazioni che richiederebbero un forte sforzo muscolare. In compenso, molti individui sottopongono a veri e propri strapazzi il cuore e tutto il sistema circolatorio, gettandosi senza preparazione o progressivo allenamento in avventure sportive, scalando montagne dopo settimane di vita d'ufficio, o prefiggendosi record di resistenza nello jogging. Non sono purtroppo rari i casi in cui un infarto sopraggiunge a troncane repentinamente queste imprese sconsiderate.

Un moderato ma regolare ***esercizio fisico*** è un'eccellente ***medicina antistress***, atta a stimolare tutte le funzioni metaboliche e a favorire l'eliminazione di sostanze chimiche tossiche.

La ***sedentarietà***, d'altro canto, può diventare un vero e proprio veleno, soprattutto se assommata a ansietà, irritazione ed eccitazione. Questa è purtroppo la situazione degli automobilisti costretti ogni giorno a condurre la loro vettura nel traffico intenso, magari anche assillati dalla fretta di arrivare in orario al lavoro.

È risaputo che l'ansia fa ammalare. Tutte le situazioni o i fattori che suscitano in noi sentimenti negativi (paura, irritazione, invidia, collera, delusione, scoraggiamento, afflizione), possono essere fonti di problemi psichici con possibile mancanza di sonno e dunque insufficiente riposo notturna

Per quanto concerne ***l'ambiente*** il contenuto di sostanze chimiche, di polvere, allergeni e fuliggine, presente nell'aria esterna dipende dal luogo, dall'ora e dalla stagione oltre che dalla direzione e dalla velocità del vento. L'elettrosmog, i campi magnetici, geopatichi. ***L'inquinamento del suolo*** provocato da infinite sostanze chimiche e ***atmosferico*** causato dal biossido di zolfo, ossido di azoto, monossido di carbonio, e ozono, che deriva quasi esclusivamente dalla combustione dei cosiddetti ***combustibili fossili: il carbone e il petrolio*** (assieme ai loro derivati quali benzina, nafta, gasolio per riscaldamento, gas naturale), ed è particolarmente intenso nelle zone a forte concentrazione urbana, dove in uno spazio ristretto si accumulano industrie, centrali elettriche, case di abitazione con relativi impianti di riscaldamento e traffico automobilistico che oltre all'inquinamento ambientale spesso e volentieri con vari strombazzamenti concorre anche ***all'eccessivo rumore***.

Non ultimo e fattore principale, ***l'alimentazione impropria***

Geopatie



La geobiologia è una scienza nata circa 30 anni fa e studia l'influenza che esercitano le radiazioni elettromagnetiche cosmoteluriche su tutto ciò che vive (uomini, animali, piante).

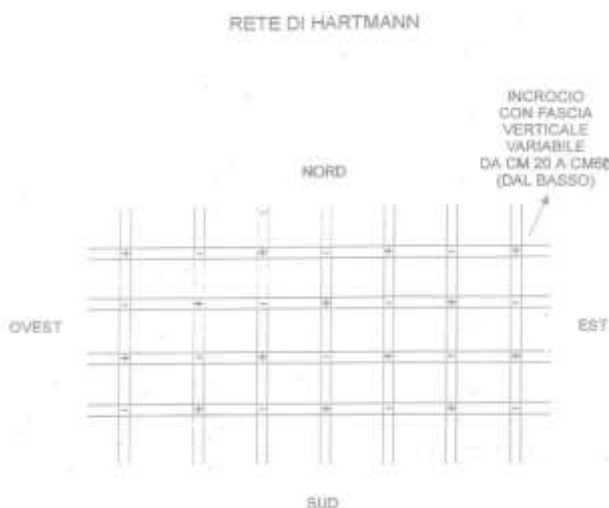
La geopatologia studia le perturbazioni radianti suddette in rapporto alla salute.

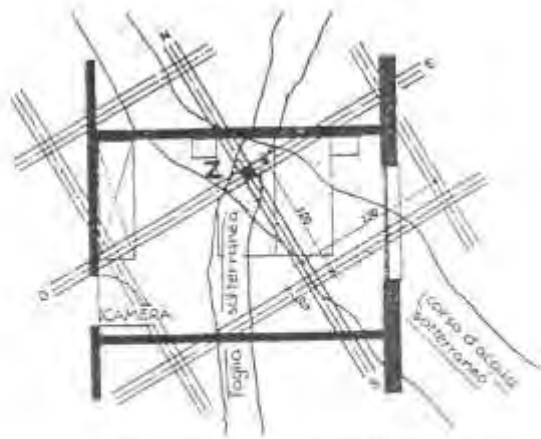
La geopatia si definisce quindi come l'insieme degli influssi in grado di favorire o scatenare malattie nell'uomo, provenienti da campi di forza (faglie, corsi d'acqua sotterranei, giacimenti nel sottosuolo di carbone, petrolio, gas, minerali, sali) inoltre altre fonti geopatologiche quali: impianti a gas, ioni negativi e positivi, ionizzatori e depuratori d'aria, trattamento delle superfici (vernici), le radiazioni sferiche, le correnti telluriche, ferro, elettricità, specchi, inquinamento elettrico (alta tensione), televisore, forno a microonde, computer ripetitore, luce artificiale (lampade alogene), trattamenti chimici, tessuti sintetici.

Per quanto riguarda i possibili effetti patologici sull'uomo bisogna premettere che:

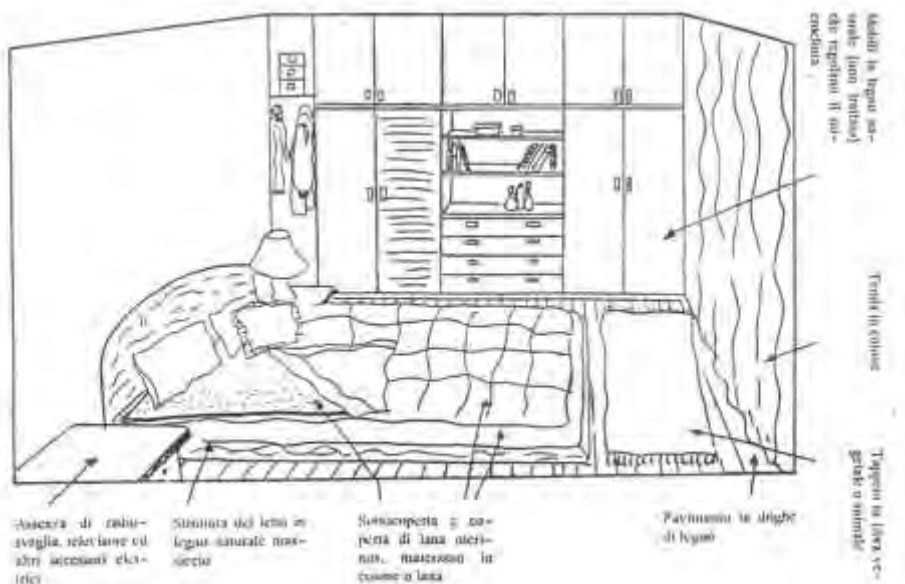
Gli effetti variano da persona a persona (gli individui sani subiscono meno danni). Nell'uomo civilizzato abbiamo una diminuzione delle resistenze ai campi patogeni a causa dello stress, dello stato d'intossicazione e della vita innaturale che viene condotta. Bisogna anche ricordare che, a seconda della polarità dell'individuo, e dell'intensità della radiazione, è necessario un periodo più o meno lungo prima che il soggetto lamenti dei sintomi. Solo le radiazioni radioattive, eventualmente presenti, continuano la loro azione dannosa. Si deve anche considerare che la polarità energetica dell'individuo può mutare per vari motivi (ad esempio nella donna in menopausa) con deterioramento anche nel rapporto di coppia. I disturbi causati all'inizio, sono del tutto aspecifici e di tipo funzionale, ma hanno una forte tendenza alla cronicizzazione: insonnia, astenia, cefalea, depressione, scarsa concentrazione, vertigini ecc. Dopo diversi anni possono insorgere malattie cardiovascolari, degenerazioni e cancro. Rispetto a quest'ultima affermazione esistono a sostegno sia dati di laboratorio che ricerche statistiche, inoltre: disturbi del sistema ormonale, reumatismi, sclerosi multipla, malattie degli occhi e nelle malattie ereditarie oltre a malformazioni congenite.

L'uomo potrebbe essere paragonato ad una perfetta batteria che richiede continuamente una giusta carica per funzionare bene. Fino a quando l'uomo viveva all'aperto, a contatto della natura, la carica elettrica ricevuta era quella giusta. Dal momento in cui ha iniziato ad allontanarsene, anche la ricarica energetica ha subito degli squilibri, diventando in certe condizioni troppo forte ed in altre troppo debole. Tutto questo è in sintonia con la: M.T.C. dello Yin e dello Yang che si occupa dell'energia del corpo, secondo la quale, la parte frontale del corpo umano possiede una carica elettrica negativa, mentre il dorso ha una carica positiva, si ritiene che gli ioni negativi diano energia al corpo e quelli positivi siano cause di fatica e perfino di depressione.



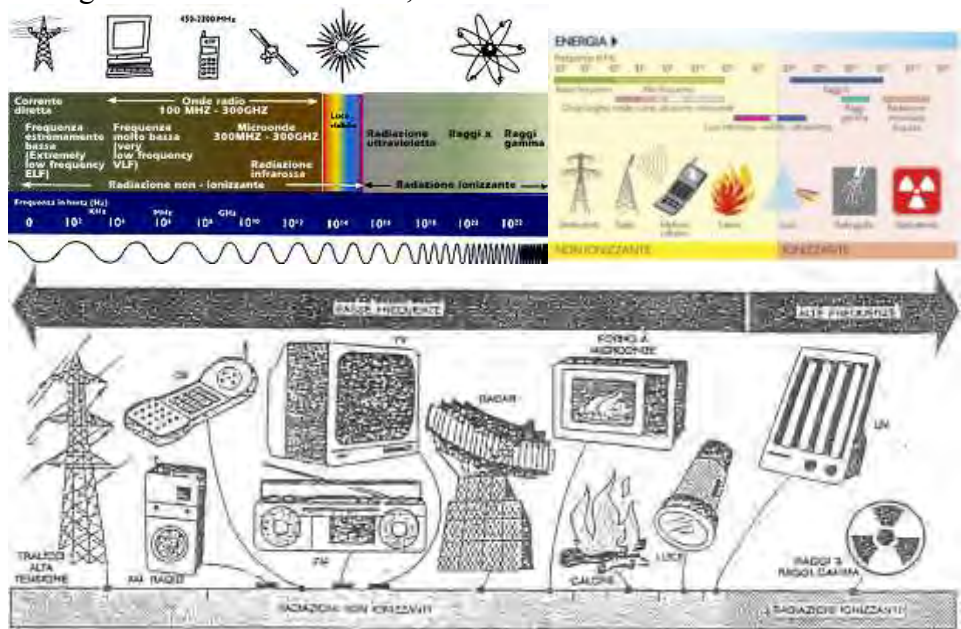


Il "prototipo" di una camera critica per la misurazione di un letto, che è determinata dall'ammontare degli elettrodomestici.



DA DOVE VENGONO LE ONDE

Qui sotto le diverse fonti di onde elettromagnetiche, secondo la frequenza delle radiazioni emesse. Sicuramente dannose per la salute sono quelle «ionizzanti» (che modificano le cariche elettriche delle materie che attraversano), cioè la vera e propria radioattività. Le radiazioni «non ionizzanti», che da sempre vengono considerate innocue, sono finite recentemente sotto inchiesta



Un buco nell'acqua in parte riscattato da quanto è accaduto pochi mesi fa in Danimarca: il governo ha deciso - per il momento - di soprassedere alla realizzazione di un elettrodotto di oltre cento chilometri verso la Germania, dopo la pubblicazione di tre studi condotti nella penisola scandinava. «Si tratta di ricerche che tagliano la testa al toro - dice ancora Maltoni - in quanto confermano in maniera ineccepibile un aumento nel rischio di tumori per chi è esposto alle radiazioni elettromagnetiche. Per la prima volta, infatti, non solo si è dimostrato che c'è questo pericolo, ma si è anche scoperto che il rischio aumenta all'aumentare della dose assorbita». Di diverso avviso il «Danish National Board of Health» che ha messo in dubbio la significatività di questi studi.

Le dichiarazioni. E non si tratta di una posizione isolata, visto che sia il «Committee of Interagency Radiation Research» statunitense sia il «National Radiological Protection Board» britannico hanno pubblicato - in occasioni diverse e sedi separate - due documenti molto simili, dove si afferma che «non vi è alcuna dimostrazione convincente che l'esposizione a campi elettromagnetici a bassissima frequenza, generati da sorgenti come gli elettrodomestici, i videotermini o le linee elettriche, sia pericolosa per la salute». Conclude Cesare Mattoni: «In questo momento abbiamo in corso sui ratti il più ampio studio al mondo per sperimentare l'effetto delle radiazioni elettromagnetiche sull'animale da esperimento. Ci consentirà di stabilire, come credo, la relazione con il cancro e qual è la soglia sotto la quale si può vivere tranquilli».

Dosi di rischio. A questo proposito uno studio recente condotto in Svezia dal Karolinska Institutet di Stoccolma, analizzando più di quattrocentomila persone, ha dimostrato che si può calcolare la dose di radiazioni emessa dagli elettrodotti e quella assorbita, trovando un parallelo col rischio di leucemia, almeno nei bambini. Posto eguale ad uno il rischio per chi è esposto a non più di 0,09 microtesla (unità di misura dei campi magnetici), il rischio raddoppia per un'esposizione da 0,10 a 0,19, addirittura, triplica se si superano gli 0,30 microtesla. Tanto più si è vicini, insomma, alla linea elettrificata, tanto maggiore è il pericolo. Un ulteriore contributo alla comprensione di un problema così complesso, verrà dalla prima ricerca italiana di ampio respiro al riguardo, partita nel 1991 grazie ad una convenzione Enel-Cnr.

Lo studio, i cui primi risultati saranno diffusi alla fine di quest'anno, oltre ad indagare l'intensità dei campi elettromagnetici emessi dalle linee ad alta tensione, si sta occupando delle radiazioni emesse dagli elettrodomestici di uso comune.

Trasmissioni di Malattie

Forni a microonde, apparecchi video, sistemi di allarme antifurto, telecomandi... Tutte fonti di piccole dosi di radiazioni. Le quantità d'energia associate a questi campi elettromagnetici sono, però, generalmente basse e ciò dovrebbe tranquillizzare per quanto riguarda eventuali effetti negativi sulla salute. Ciononostante stiamo assistendo ad una escalation di segnalazioni su possibili rischi. L'ultima, dopo i forni a microonde e i telefonini, riguarda le radio ricetrasmittenti e viene dalle lavoratrici dei Servizi di emergenza medica di New-York. L'organo bersaglio è l'apparato riproduttivo femminile: irregolarità mestruali, alterazioni del rivestimento interno del collo dell'utero fino al cancro. Questi problemi sarebbero comparsi con una frequenza significativa a partire dal 1989, quando il modello delle radioline in dotazione è stato cambiato da 400 a 800 megahertz. È un allarme giustificato? Mentre si attendono ricerche al riguardo, le donne implicate si sono rifiutate di continuare a utilizzare gli «walkie-talkie» incriminati.

“Allergie”

Gli alimenti sono il nostro più intimo contatto con l'ambiente in cui viviamo.

Almeno tre volte al giorno assumiamo porzioni di sostanze estranee al nostro organismo e le trasformiamo, attraverso processi biochimici, in sostanze o energie corporee. Ma poiché le sostanze estranee possono anche rappresentare una minaccia per l'“ambiente interno”, il sistema immunitario s'incarica di combatterle.

Il nostro organismo si trova, per l'esattezza, tra “due fuochi”, la necessità di alimentarsi di sostanze estranee e l'esigenza di difendersi da tutto ciò che è estraneo, in caso di penetrazione nel “ambiente interno”. Il risultato di questo conflitto è non di rado una “*allergia alimentare*”, per cui l'organismo reagisce agli alimenti con malattie e disturbi d'ogni genere. ***Il trattamento di quelle malattie che possono essere influenzate da una conduzione simbiotica, risulterebbe incompleto senza una chiara considerazione delle malattie allergiche. Le diatesi allergiche, soprattutto le intolleranze alimentari, rappresentano infatti i campi di competenza della conduzione simbiotica.***

Negli ultimi 20 anni le intolleranze alimentari sono notevolmente aumentate. In particolare uova, carne di maiale, latte vaccino, zucchero bianco raffinato, lievito da forno, mais, frumento e moltissimi altri alimenti, comprese le sostanze chimiche, ne sono responsabili.

Come si diventa allergici?

Tra i membri della famiglia di un allergico vi sono, nella maggior parte dei casi, ascendenti (padre, madre, nonni, bisnonni) affetti anch'essi da disturbi allergici o malattie croniche come asma, eczema, raffreddore da fieno, ma anche emicrania, reumatismi e artrite. I gemelli sviluppano spesso entrambi delle allergie (e i monozigotici con maggior frequenza dei dizigotici). Ciò significa che nell'insorgenza delle allergie esiste anche un fattore ereditario. In base a dati statistici si è accertato che il rischio di “ereditare” disturbi di carattere allergico sussiste particolarmente quando un genitore presenta un'allergia “classica” (asma, raffreddore da fieno, eczema), la probabilità che anche un figlio sia allergico è del 35%; quando entrambi i genitori ne soffrono, la probabilità aumenta fino al 50%

Quando entrambi i genitori sono sani, ma hanno già un figlio allergico, la probabilità che un altro figlio diventi allergico è del 20%.

Come insorgono le allergie alimentari?

Con le sue superfici esterne ed interne il nostro organismo è esposto agli antigeni dell'ambiente che lo circonda. L'epidermide, le mucose bronchiali insieme alla superficie interna degli alveoli polmonari, e infine il tratto digerente, sono in contatto costante con sostanze e organismi del mondo esterno. Si pensi, per comprendere meglio quanto vado affermando, che la superficie della nostra epidermide misura circa 2 metri quadrati, la superficie interna dei polmoni circa 80 metri quadrati, e la superficie interna dell'intestino con i villi intestinali, da 200 a 300 metri quadrati!

Il sistema immunitario dell'intestino, il maggiore del nostro organismo, che può reagire indipendentemente dal resto del sistema immunitario, viene definito *mucosablok* insieme con la difesa aspecifica della mucosa intestinale. Come fattori di difesa delle mucose vengono prodotti, contro la penetrazione di antigeni, soprattutto anticorpi IgA. Gli allergici a determinati alimenti e sostanze chimiche presentano molto spesso un tasso molto basso di IgA, per cui gli allergeni contenuti negli alimenti e nelle sostanze chimiche possono infrangere facilmente il *mucosablok*, giungere nel sangue e provocare una sensibilizzazione allergica.

Immunità cellulare e allergie

La difesa immunitaria cellulare è un'importante arma del nostro organismo contro le infezioni virali ed altri agenti patogeni che si moltiplicano all'interno delle cellule organiche. I linfociti T citotossici sensibilizzati “riconoscono” e aggrediscono le cellule organiche infettate. Tramite sostanze speciali segnalatrici (linfocine) i fitociti vengono attivati e distruggono le cellule infette, provocando gonfiore e infiammazione dei tessuti interessati. L'immunoreazione cellulare è “ritardata” e impiega circa due giorni per svilupparsi completamente. Ne è un esempio la reazione alla tubercolina come prova di infezioni tubercolari passate o presenti.

Allergie di questo tipo si manifestano quando la superficie di determinate cellule corporee viene alterata per l'azione di sostanze chimiche, e di conseguenza queste cellule vengono aggredite dal sistema immunitario come cellule infettate da virus. Esempi di questo processo sono gli eczemi da contatto provocato da bigiotterie contenenti nichel, cosmetici, solventi, disinfettanti come ad esempio la formaldeide, resine epossidiche, sostanze vegetali etc.

In conclusione

Le malattie ambientali, la cui origine risiede nella contaminazione della biosfera per l'azione di sostanze chimiche tossiche, radioattività ed altri fattori dannosi di produzione umana, non sono un problema "privato" ma interessano tutti noi, poiché alla radice di esso vi è anche il nostro personale comportamento. Se, come consumatori e come cittadini partecipanti alla politica dei nostri rispettivi Paesi, non decidiamo di cambiare il nostro comportamento, i danni di cui soffriremo non faranno che aumentare, e ne faranno soprattutto le spese i nostri figli. Molte persone sono talmente prese dallo sfuggire a loro stessi da non sapere più cosa sia l'auto-conoscenza. Non è sorprendente, pertanto, che molti trascorrono la vita senza aver la minima conoscenza di se stessi. Molti sono letteralmente angosciati dall'idea di essere soli, dal silenzio quando avrebbero finalmente modo di guardarsi spiritualmente in faccia. Ciò che essi vedono è troppo spaventoso e demoralizzante. A, questo punto potremmo chiederci: può conoscere la vera felicità una persona che non conosce se stessa, che non che non capisce che cosa è necessario fare perché la personalità irradi felicità?

Non dobbiamo infine fidare nella possibilità della medicina ufficiale di "**bloccare**" ogni danno (e perfino i danni genetici). "**Riparare**", *fintanto che sia possibile è bene; ma prevenire col nostro agire responsabile è sicuramente molto meglio, non solo per noi stessi, ma per ogni forma di vita sulla terra.*

Sensibilizzazioni, allergie e intolleranze

I fenomeni di allergia e di sensibilizzazione sono in aumento. Un bambino su quattro oggi giorno soffre di una forma allergica importante, il che si traduce in un incremento del 400-500% rispetto agli anni Quaranta. Circa il 50% della popolazione adulta ritiene di avere un'intolleranza o un'allergia per determinati alimenti. La sola percentuale di insorgenza dell'asma raddoppia ogni vent'anni. Molte sono le ragioni addotte per spiegare questa straordinaria realtà statistica, ma la tossicità che pervade il nostro mondo gioca di certo un ruolo essenziale. L'inquinamento è stato posto in relazione con l'aumento delle manifestazioni cliniche dell'allergia, quali l'asma e le riniti allergiche. Spesso, inoltre, le allergie sono direttamente riconducibili al regime alimentare seguito dagli individui che ne sono affetti, mentre un numero crescente di persone risulta oltremodo sensibile agli additivi alimentari. Individuando le proprie sensibilizzazioni, le reazioni allergiche potranno migliorare o svanire completamente. In sostanza esistono due tipi di allergie alimentari, definite "fisse" e "mascherate" o "nascoste". Nel primo caso, che di solito riguarda arachidi, molluschi e uova, si manifesta una reazione allergica immediata, spesso grave. Se soffrite di un'allergia di questo tipo, certo lo saprete già! Le allergie alimentari mascherate o nascoste - meglio note come intolleranze - sono più difficili da individuare, poiché la reazione è meno evidente e spesso è impossibile associarla a un alimento specifico.

Intolleranze Alimentari

L'allergia è oggi uno dei problemi più diffusi, strani malesseri che spesso ci affliggono a causa di intolleranze, sovente si trasformano in veri e propri disturbi psico-fisici. Le allergie o intolleranze cominciano sovente nell'infanzia (spesso già dopo il primo vaccino) con manifestazioni quali: **coliche, raffreddore da fieno, eczema, orticaria, asma, stitichezza o diarrea.** Più avanti e raramente, **sonnambulismo, iperattività, capricci e difficoltà nell'apprendimento.** In età adulta è possibile accusare: **stanchezza cronica, sovrappeso o sottopeso, o forti oscillazioni del peso corporeo nel corso degli anni, gonfiore (edemi del viso, mani, gambe, o generalizzati), gonfiore o dolore di stomaco, pancia, gas intestinali, occhiaie scure, tachicardia specialmente dopo i pasti, sudorazione eccessiva anche senza sforzo fisico soprattutto la notte, stanchezza al risveglio, eccessivo affaticamento, asma bronchiale, acne, pelle unta, ansia, irritabilità, aggressività, depressione, sonnolenza o stanchezza dopo il pasto, abbassamento della vista, mal di testa, disturbi della concentrazione, ecc. ecc.**

Le correnti vaganti endorali si producono a livello della bocca in seguito a cure odontoiatriche in cui siano stati usati materiali metallici (amalgama con mercurio, protesi con metalli semi-nobili, come cromo, cobalto, niobio, palladio, ecc.).

Queste provocano sia sintomi locali che generali:

⇒ SINTOMI LOCALI:

Ulcere aftose - Secchezza della bocca senza causa apparente - Sensazione di bruciore alla lingua - Gengivite ipertrofica - Sapore metallico in bocca.

⇒ SINTOMI GENERALI:

1° Cefalea ed emicrania

2° Nevralgie facciali atipiche

3° Tinnito e vertigini

4° Nausea e dispepsia

5° Malattie cutanee

6° Sintomi reumatici

7° Asma

8° Ansia, e depressione

9° Turbe cardiocircolatorie specie notturne

I fattori che possono portare alla manifestazione di queste correnti sono:

1° Preparazione non corretta dell'amalgama e della base dell'otturazione

2° Otturazione senza lucidatura adeguata e scarsa igiene orale

3° Malattie gastro-intestinali con diminuzione del Ph della saliva

Inoltre in seguito a queste correnti, piccole quantità di metalli si distaccano dall'otturazione, vanno in circolo e si depositano nei vari organi, dando origine a malattie anche gravi. Infine alcuni individui non sopportano il mercurio, altri l'argento, altri l'oro ecc., spesso in relazione al loro biotipo dal punto di vista della costituzione omeopatica.

CAUSE DI MALATTIE EREDITARIETÀ/FAMILIARITÀ

Il carattere ereditario racchiude una particolare caratteristica somatica o funzionale che si trasmette da una generazione all'altra e che è determinata da unità elementari contenute nel nucleo della cellula: i geni. Il carattere congenito è, al contrario, un carattere semplicemente presente alla nascita, perché acquisito durante la vita embrionale. Ad esempio, infezioni virali di rosolia cui la madre può andare incontro nelle prime settimane di gestazione possono danneggiare lo sviluppo del feto, causando nel bambino cecità, malformazioni cardiache o altri disturbi. Malattie come queste sono malattie congenite e non ereditarie. La trasmissione dei caratteri ereditari avviene secondo regole ben determinate, le leggi di Mendel, secondo le quali esistono caratteri dominanti, che hanno maggiori probabilità di manifestarsi, e caratteri recessivi, che ne hanno meno. Perciò da un genitore con occhi chiari e uno con occhi scuri, è più probabile che nascano figli con occhi scuri, poiché questo colore risulta nei fatti dominante rispetto all'altro. La maggioranza delle malattie e delle malformazioni ereditarie sono di carattere recessivo e quindi si manifestano nei figli di genitori malati in una piccola percentuale di casi. Le maggiori probabilità, se non la certezza, di manifestazione fenotipica di una patologia si hanno quando entrambi i genitori ne sono i cosiddetti "portatori sani". Bisogna però considerare che i caratteri ereditari possono non manifestarsi in una generazione e ricomparire in quella successiva e questo aumenta le probabilità di malattia nella discendenza. Dai nostri genitori possiamo purtroppo ereditare, oltre al tipo di corporatura, al colore degli occhi e dei capelli e al colore della pelle, molte affezioni più o meno gravi come il daltonismo, il labbro leporino, il piede torto, l'emofilia e molte allergie.

Si possono distinguere lesioni del DNA di tipo ereditario, cioè trasmesse dal padre al figlio, e lesioni del DNA concezionali. Le prime danno luogo a circa 3000 malattie (fra quelle monogeniche ricordiamo: la neurofibromatosi, il rene policistico, la poliposi del colon, la sclerosi tuberosa, dovute a un carattere dominante; la fenilchetonuria, la galattosemia, la fibrosi cistica del pancreas, l'emofilia, la retinite pigmentosa, ecc., dovute a un carattere recessivo; fra quelle poligeniche ricordiamo: la palatoschisi, il piede equino, la spina bifida, il diabete, la schizofrenia, le forme maniaco-depressive, l'ipertensione, l'ulcera peptica, l'artrite reumatoide, la cardiopatia coronarica).

Le lesioni del DNA di tipo concezionale sono legate ad eventi che si verificano nell'ovocita o nello spermatozoo prima o durante il concepimento, per danni ai cromosomi (per esempio la trisomia 21 o mongolismo) o per danni a un solo o a più geni, causati da sostanze chimiche o virus, oppure per il semplice invecchiamento delle cellule germinali. Infatti le madri anziane hanno più probabilità, rispetto a madri giovani, di avere figli con la sindrome di Dawn oppure con la trisomia 18, la trisomia 13 o 15 o addirittura figli più soggetti a malattie mentali, al cancro *mammario*, tiroideo e polmonare, alla leucemia. I padri in età avanzata producono spermatozoi spesso “difettosi” e i loro figli hanno più probabilità, rispetto ai bambini nati da padri giovani, di essere affetti da particolari sindromi o patologie, come la sindrome di Apert, la miosite ossificante, l'artrogriposi, l'acondroplasia e forse la progerie o insenilimento precoce. A questo proposito, sembra esauriente l'esperimento condotto su dei rotiferi (classe di animali acquatici microscopici provvisti di ciglia vibratili, con le quali si muovono, e di una specie di peduncolo retrattile e adesivo) che sono stati fatti accoppiare, per più generazioni, dividendo le coppie vecchie da quelle giovani. Si è potuto constatare che i rotiferi nati da coppie vecchie diventavano via via sempre meno longevi (fino a vivere 24 ore), mentre quelli nati da quelle giovani vivevano per parecchie settimane. Ma è possibile evitare di avere bambini con malattie ereditarie? Secondo la medicina preventiva, come del resto secondo la medicina allopatrica, per correre meno rischi bisognerebbe scegliere un partner che non abbia genitori o nonni con malattie ereditarie ed anche evitare di procreare con dei consanguinei o con un parente prossimo. Comunque, nel caso in cui ciò si verificasse, è necessario rivolgersi a uno specialista in genetica umana poiché oggi, con opportuni esami, è possibile stabilire se un individuo è portatore di alcune malattie ereditarie come, per esempio, l'anemia drepanocitica.

I pro e contro degli antibiotici

L'uso indiscriminato degli antibiotici costituisce uno dei problemi più seri della medicina perché responsabile della selezione di ceppi di batteri resistenti. E pensare che seguendo una dieta appropriata ed evitando lo stress sarebbe possibile ridurre drasticamente il ricorso a questi farmaci. Quando un germe penetra nel nostro organismo deve passare un po' di tempo prima che il sistema immunitario si metta in moto. È un po' come chiamare il 118 in situazioni d'emergenza: tutti sappiamo benissimo che i soccorritori non arriveranno immediatamente. Gli antibiotici, invece, raggiungono i responsabili dell'infezione in un batter d'occhio, ma al tempo stesso tolgono la comunicazione con il 118 del nostro organismo: il sistema immunitario. In pratica, questi farmaci “spengono” la risposta immunitaria perché non ne hanno bisogno: possono combattere l'infezione da soli. Non appena la colonnina di mercurio del termometro sale oltre i 38° molti si affrettano a smorzare la febbre con gli antibiotici, dimenticando che il rialzo termico è un segno estremamente utile poiché indica che l'organismo sta spendendo una grande quantità di energia per debellare il nemico. Ho avuto modo di constatare personalmente che la maggior parte delle persone è in grado di affrontare e vincere le infezioni più comuni senza bisogno degli antibiotici. Questi farmaci, infatti, immobilizzano o uccidono gran parte dei responsabili del disturbo, ma il colpo di grazia lo dà loro il sistema immunitario. Permettendo all'organismo di affrontare la battaglia con le proprie armi egli riesce a memorizzare con grande efficacia le caratteristiche antigeniche del nemico e a elaborare anticorpi estremamente specifici che, in caso di un nuovo assalto, entreranno rapidamente in funzione. Spesso, inoltre, l'uso protratto di antibiotici altera il normale equilibrio della flora intestinale, provocando diarrea oppure facilitando lo sviluppo di infezioni da lieviti. L'uso di integratori a base di Bifidobatteri e Lattobacilli contribuisce a prevenire questi disturbi. Ovviamente, ci sono battaglie che devono per forza essere combattute con gli antibiotici. In questo caso è facile che vi venga prescritta anche l'assunzione di Bromelina, sostanza che aiuta l'antibiotico a penetrare meglio nei tessuti infetti. Visto che la Bromelina viene estratta dall'ananas, se il medico non ritiene opportuno ricorrere al farmaco che la contiene potete aiutarvi bevendo il succo di questo frutto. Un altro aspetto molto importante riguarda il tipo di antibiotico più adatto nel singolo caso: non tutte le infezioni possono essere trattate con i medesimi farmaci perché ogni antibiotico ha uno spettro d'azione abbastanza specifico. Tuttavia, all'interno di queste limitazioni, bisogna tener conto anche di altri fattori tra i quali, in prima linea, va ricordato il gruppo sanguigno. Resta comunque il fatto che solo il medico possiede gli strumenti culturali necessari per compiere queste scelte: in tema di terapia con antibiotici è sicuramente da bandire ogni autoprescrizione.

ALIMENTAZIONE

Non c'è una sola “via” che conduce al benessere, anche se il modo di nutrirsi viste le tonnellate di alimenti che introduciamo nell'arco della nostra esistenza resta il fattore più importante.

Ogni uomo si pone in maniera differente nei confronti della vita e del suo prossimo e quindi deve saper stabilire un particolare rapporto con la natura e le persone che lo circondano e saper cogliere quelle che sono le esigenze del suo corpo.

Prevenire oggi non è solo fare analisi di laboratorio, usare vaccini, ingoiare pillole, ecc., prevenire vuol dire aver maggior cura e amore per noi stessi, attraverso un comportamento e abitudini corrette, e un adeguato stile di vita.

La prevenzione deve essere supportata dal buonsenso, consapevolezza e dal vivere in armonia con tutto ciò che ci circonda.

Partendo dal presupposto che una *corretta nutrizione* è una delle principali necessità dell'essere umano e che un'alimentazione sbagliata può costituire un fattore di rischio per la nostra salute, appare di fondamentale importanza sapere con la massima chiarezza cosa mangiare per mantenersi in perfetta forma psico-fisica.

Ma attenzione a cosa mangiamo. Gli alimenti sono il nostro più intimo contatto con l'ambiente in cui viviamo, almeno tre volte al giorno assumiamo porzioni di sostanze estranee al nostro organismo e le trasformiamo attraverso processi biochimici in sostanze o energie corporee, ma poiché le sostanze estranee *possono anche* rappresentare una minaccia per l'“ambiente interno” il sistema immunitario s'incarica di combatterle. Nulla di ciò che mangiamo o beviamo può dirsi ai riparo dalle “*benedizioni*” della chimica.

Gli alimenti hanno raggiunto un tale livello di manipolazione che a volte risulta difficile riconoscerne le caratteristiche organolettiche (odore, sapore, colore ecc.), cibi devitalizzati, raffinati, sterilizzati, inscatolati da mesi, alimenti poveri di *vitamine bruciate*, oligoelementi perduti, enzimi, con presenza di molecole ricombinate in sostanze cancerogene.

Resta la forma dell'alimento, (in futuro forse nemmeno quella), restano più o meno i colori, anche quelli spesso artificiali, rimane qualcosa del sapore e dell'odore originari. Irrimediabilmente perduti sono però gran paté degli elementi nutrizionali e l'integrità originaria.

Anche il modo di lavorare la terra influisce sulla qualità dei prodotti e non dobbiamo stupirci se le mele non hanno più profumo, i pomodori non hanno più sapore, i mirtilli sono innaturalmente grossi, se il cibo che introduciamo *quotidianamente* è un cibo povero dal punto di vista nutrizionale, anche il nostro corpo ne farà le spese. Le molte sostanze vitali (enzimi, aminoacidi, vitamine, sali minerali, ecc.) andate perdute in crescite forzate, in processi di raffinazione e conservazione, saranno perse anche per il nostro organismo, le cui difese risultano sempre più compromesse.

Negli ultimi decenni la nostra alimentazione è profondamente cambiata sia sotto il profilo della qualità che della quantità. Il cambiamento è stato così rapido da non consentire al nostro organismo di adattarsi alle mutate condizioni.

Le conseguenze sono sotto gli occhi di tutti: buona parte delle malattie cronico-degenerative, cardiovascolari, dall'artrosi alle malattie autoimmuni, dalle malattie metaboliche al cancro, colpiscono purtroppo sempre di più anche giovani.

Oggi nemmeno gli scienziati del ramo sarebbero più in grado di avere una visione d'insieme delle sostanze ambientali nocive che arrivano sulla nostra tavola (anticrittogamici, pesticidi, erbicidi, fungicidi, antiparassitari, estrogeni, ormoni, antibiotici, tireostatici, tranquillanti, piombo, mercurio, cadmio, arsenico, nichel, idrocarburi aromatici, policiclici, idrocarburi clorati, emulsionanti, coloranti, conservanti, ecc. ecc...), pare siano oltre 5000, e di tenere il passo con le sempre nuove sorprese possibili in questo ambito.

Il nostro organismo si trova, per l'esattezza, tra “due fuochi” : la necessità di alimentarsi di sostanze estranee e l'esigenza di difendersi da tutto ciò che è estraneo, in caso di penetrazione nell’“ambiente interno”. Il risultato di questo conflitto è non di rado *un'allergia* alimentare, per cui l'organismo reagisce agli alimenti con disturbi di ogni genere e malattie vere e proprie.

GUARDIAMO IN FACCIA LA REALTÀ

Obesità - Salute - Risparmio

Oggi pochissime persone sono in grado di mangiare correttamente.

Una prima e importante causa è la difficoltà nella scelta degli alimenti perché purtroppo sono talmente manipolati, impoveriti che sì, resta la forma dell'alimento, restano più o meno i colori, anche quelli spesso artificiali, rimane qualcosa del sapore e dell'odore originari, ma, irrimediabilmente perduti sono però gran parte degli elementi nutrizionali e l'integrità originaria.

Se fossimo più attenti nell'acquisto dei cibi che quotidianamente assumiamo, scegliessimo cibi della stagione in corso, integrali, naturali e biologici in quanto più ricchi di fibre e proprietà nutritive, dunque genuini, qualitativi, osservando attentamente la composizione, le caratteristiche, la provenienza, inoltre, tenendo conto del reale fabbisogno in rapporto alla tipologia individuale, al tipo di lavoro che quotidianamente svolgiamo, al tipo di vita che conduciamo, ci ritroveremo, pur mangiando meno, ad essere sufficientemente nutriti. Pertanto non solo eviteremo il problema del sovrappeso o obesità, ma la salute nostra e dei nostri cari sarebbe tutelata e garantita. Cerchiamo dunque nel nuovo millennio di prendere coscienza della realtà, soprattutto se abbiamo dei problemi. Ricordiamoci che la prima vera prevenzione passa attraverso uno stile corretto di vita, il rispetto di se stessi, e in particolare dal modo di nutrirsi.

Infine, considerando i tempi difficili dai quali cerchiamo di sopravvivere, acquistando attentamente solo cibi ad alto valore nutritivo, dunque pochi ma buoni, evitando di riempire il carrello al supermercato con alimenti di scarsa qualità, cibi morti, inscatolati da mesi, precotti, devitaminizzati, demineralizzati, dannosi, inutili, perché no, risparmieremo anche in denaro.

BIORADIANZE

Sappiamo che il corpo umano emana attorno a se energia, che il corpo è come un magnete, crea intorno a se un campo magnetico che a sua volta emana onde corte, l'intensità di queste onde è stata anche misurata.

Anche gli alimenti emanano delle onde e recentemente anche di questi ne è stata misurata l'intensità. L'unità di misura è stata espressa in Amstrong A.

È evidente che l'assunzione di alimenti con maggior intensità di emanazione ci da modo di sfruttare tale energia e di beneficiarne per una vita sana ed equilibrata.

Gli alimenti con scarsa o privi di bioradianza sono definiti morti e quindi di scarso interesse per l'uomo o addirittura nocivi.

Ai fini di una catalogazione gli alimenti sono stati divisi in quattro categorie:

- 1^a Alimenti superiori (da 10.000 a 6.500 Amstrong)
- 2^a Alimenti di sostegno (da 6.500 a 3.000 Amstrong)
- 3^a Alimenti inferiori (da 3.000 a 50 Amstrong)
- 4^a Alimenti morti (con nessuna emanazione di energia)

Per fare alcuni esempi utili appartengono alla:

- 1^a categoria-alimenti superiori: Verdure fresche e crude, legumi freschi, cereali e farinacei integrali, pane a lievitazione naturale, olio extra vergine di oliva di prima spremitura a freddo, uova di giornata, miele non pastorizzato, frutta fresca di stagione, frutta oleosa, ricotta e formaggi freschi
- 2^a categoria-alimenti di sostegno: Latte fresco (dopo 12 ore perde il 40% delle sue proprietà e dopo 24 ore ne perde il 90%, yogurt, zucchero di canna integrale o melassa, verdure cotte, uova fino a 15 giorni
- 3^a categoria-alimenti inferiori: Carni e pesci cotti o fritti, pane bianco, frattaglie, salumi, tè, caffè, cioccolato
- 4^a categoria-alimenti morti: Cibi precotti e conservati in genere, scatolami, margarina, liquori, zucchero bianco, pasticceria, farine per la prima infanzia N.B. Le due ultime categorie che purtroppo forniscono la base della maggior parte dell'alimentazione umana, sono quelle che di fatto provocano una molteplicità di malattie croniche e degenerative

INQUINAMENTO

Acqua da bere:

Cloro, ozono, calcio, calcare, pesticidi, insetticidi, diserbanti, metalli pesanti, sostanze radioattive, detergenti, anidride carbonica, acqua dura (eccesso di minerali inorganici, carbonato di calcio, solfato di calcio, carbonato di sodio)

Acqua suolo:

Detersivi, concimi chimici, insetticidi, pesticidi,, diserbanti, DDT, fosfati, detergenti

Aria:

Biossido di zolfo (centrali elettriche a carbone, scarichi industriali, impianti di riscaldamento), ossido di azoto (scarico automobili), monossido di carbonio, ozono (derivati dal petrolio: benzina, nafta, gasolio, ecc.) acido cloridrico (PVC), piombo (benzina), diossine (gas di scarico), fumo, formaldeide, pesticidi, erbicidi, ammoniaca, acido solfidrico

Raggi solari/Luce:

Tubi al neon, troppo ossigeno nell'incubatrice, luce ultravioletta, scarichi degli aerei SST, lampade fluorescenti

Alimenti:

Pesticidi, (lindane HCH, lattuga, cioccolato), (HCB carne, uova), diossina, ormoni, estrogeni, antibiotici, erbicidi, coloranti, conservanti: sorbati, acido benzoico, bisolfito di sodio, piombo, mercurio, cadmio, antiossidanti, insaporitoli, addensanti, agglomeranti, correttori di acidità, emulsionanti, aromatizzanti, gelificanti, aromi, leganti, solventi, irraggiamento, radioattività indotta, altri additivi vari quali: anidride solforosa, glutammato di sodio, nitriti, nitrati, polifosfati, ecc. ecc. pare siano oltre 5.000

UNA TRISTE CONSIDERAZIONE

Dopo quanto si è evidenziato riguardo alla qualità dei cibi soprattutto manipolati con l'aggiunta di sostanze chimiche potenzialmente dannose, non mi resta che esporre un quesito che dai tempi della *mucca pazza* mi fa riflettere e mi lascia dei dubbi.

Visto che assumiamo *nell'arco di un anno decine di chilogrammi di additivi chimici* non è che oltre a danneggiarci a livello fisico *alcuni di questi* concorrano a far sì che anche a livello psichico possono crearci dei problemi?

In fondo la mucca è impazzita in quanto le sono state somministrate delle sostanze a lei non confacenti, e in particolare si tratta di mangimi addizionati con polvere di ossa della sua stessa specie!!!

Viviamo è vero in una società scarsa di valori sociali, per non dire degrado. E' altrettanto vero che tutti i giorni non facciamo che assistere a cose brutte, cattivi esempi che ci giungono attraverso i canali d'informazione. Siamo quotidianamente sollecitati, subiamo costantemente notizie, fatti negativi come atti di violenza, stupri, omicidi, suicidi, e quant'altro, che poi spesso e volentieri si apprende sono commessi da persone che apparentemente erano, a detta dei conoscenti, tranquille, che non avevano mai dato segni di disturbi della personalità.

Improvvisamente queste persone danno adito a comportamenti ed atti inconsulti. Allora viene normale chiedersi: Quali sono i motivi? Quali le cause? Cosa avviene? Come è potuto succedere?

Non potrebbe darsi (è un'ipotesi) che in alcuni soggetti, oltre a essere sollecitati dagli esempi negativi di cui sopra, *certe sostanze soprattutto chimiche estranee alla natura* aggiunte ai cibi che assumiamo in eccesso creino loro, a volte subito, oppure nel tempo degli scompensi psichici?

Del resto sappiamo per certo, anche se non se ne parla mai, che alle persone che assumono *psicofarmaci, frutto della chimica moderna*, ed in particolare *neurolettici*, sostanze le quali possono su alcuni soggetti provocare oltre a gravi disturbi fisici anche reazioni negative a livello psichico e soprattutto si raccomanda loro di non smettere repentinamente di assumerli perché sospendendone l'uso da un giorno all'altro potrebbero perdere l'autocontrollo tanto da commettere ogni sorta di misfatti.

Sappiamo ormai tutti che a causa del vino al metanolo sono morte molte persone. Sappiamo che a causa dei cetrioli? Altrettante. Ciò che è triste resta il fatto che di quest'ultimi non è mai stato chiarito il vero motivo, ovvero con quali sostanze chimiche sono stati trattati. Idem per la mozzarella blu ecc. ecc.

Tutti i giorni purtroppo assistiamo a drammatici eventi.

Nulla pertanto vieta di pensare e credere che quanto sopra evidenziato, riguardo le reazioni e i danni che possono provocare alcune sostanze chimiche, oltre a livello fisico anche a quello psichico, risponda a verità.

DISTRIBUZIONE E ASSOCIAZIONE DEI CIBI DURANTE LE 24 ORE

Innanzitutto si separerà il primo piatto dal secondo piatto, mangiandoli in pasti diversi, con contorni abbondanti di verdure crude, che favoriscono sempre la digestione ed eventualmente anche di verdure cotte.

Si eviterà di terminare il pasto con la frutta e il dolce ed anche la presenza di bevande andrà limitata a favore dell'acqua, assunta a piccoli sorsi. Il vino, genuino, potrà essere tollerato occasionalmente, accompagnando il consumo della carne o del pesce.

Si tratta in definitiva di preparare un piatto unico o “monopiatto” che andrà assunto in quantità salante, senza che per questo l'impegno digestivo debba poi essere eccessivo. L'orientamento in questo senso della moderna dietologia non fa altro che confermare e dare fondamento scientifico ad un modo di mangiare caratteristico della gente semplice, della stragrande maggioranza della popolazione, che è stato stravolto solo negli ultimi decenni quando, per esigenze di emulazione sociale e per le maggiori disponibilità economiche, si è fatto diventare quotidiano un certo modo di mangiare come il pasto pluripiatto che è certamente più gratificante ma anche di indubbio impegno digestivo e che inizialmente era limitato alle feste o a qualche particolare ricorrenza. Uno schema orientativo, che tiene conto anche della necessità della prima colazione e dell'introduzione di alimenti come frutta e yogurt, improponibili nei pasti principali, può essere il seguente:

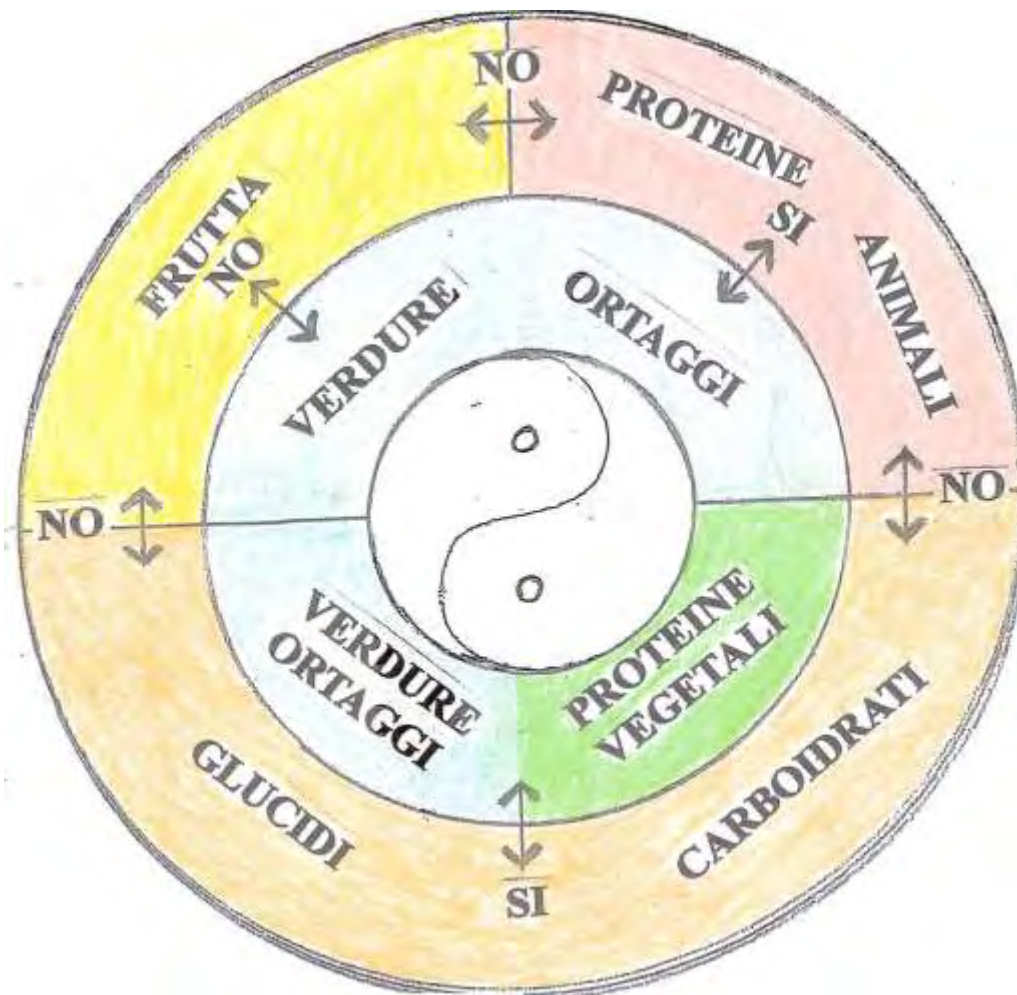
- **prima colazione:** senza essere monotona o ripetitiva, dovrebbe servire per compensare eventuali eccessi o difetti dell'alimentazione del giorno precedente. È particolarmente importante “ascoltarsi” in modo da poter valutare, anche con l'aiuto dell'istinto, quale sia il cibo migliore per noi in quel momento. Possibili alternative (l'una esclude l'altra) sono:
 - frutta fresca di stagione (in particolare agrumi, anche spremuti);
 - yogurt naturale, senza aggiunta di frutta o miele;
 - caffè d'orzo o altri infusi graditi (tiglio, menta, karkadè...) dolcificati con miele per accompagnare il consumo di cereali integrali (pane tostato, biscotti, fiocchi di avena e di orzo...);
- **a metà mattina:** particolarmente per i ragazzi è importante evitare il consumo di panini o di merendine che impegnano l'apparato digerente fino all'ora del pranzo e anche oltre, spiegando così la frequente inappetenza al momento del pasto. Una valida alternativa è costituita dalla frutta fresca;
- **pranzo:** dopo un antipasto di verdure crude miste (almeno di tre tipi, per garantirsi una sufficiente e indispensabile varietà di apporti nutritivi), condite con olio extra vergine di oliva, pochissimo sale marino integrale e abbondanti e varie erbe aromatiche, ci si servirà una porzione saziante di quello che è usualmente definito “primo piatto”, cioè cereali. Saranno cereali integrali, escludendo nel condimento il ragù di carne o la presenza eccessiva e invadente del formaggio, e spaziando dal riso alla pasta, dal miglio al grano saraceno, dai fiocchi di avena o di orzo al cus-cus, dal mais alla segale. Contrariamente alle nostre radicatissime abitudini (siamo pur sempre italiani), si cercherà un più giusto equilibrio a favore dei cereali in chicco o in fiocchi, ridimensionando, anche se non eliminando, l'onnipresente pasta. Questa infatti difficilmente è prodotta (per motivi tecnici) con il cereale veramente integrale e per di più, a causa dei processi di ossidazione, non conserva più gli stessi principi vitali del chicco. Secondo la voglia e la stagione, ci potranno essere anche dei contorni di verdure cotte per completare questo pasto, peraltro già perfettamente bilanciato;
- **a metà pomeriggio:** per gli adulti potrà costituire un piacevole intermezzo il poter mangiare ancora frutta fresca; per i ragazzi la frutta fresca può andare benissimo d'estate, ma nella stagione fredda a volte potranno preferire fichi secchi, datteri, castagne bollite o arrosto, patate dolci, pane e miele, nocciole... L'importante è che ogni alimento sia consumato in alternativa agli altri;

- **cena:** potrà essere riservata ai consumo di un cibo proteico, badando di alternare alimenti di derivazione animale con altri di derivazione vegetale. Infatti le proteine vegetali nulla hanno da invidiare a quelle animali, quando invece l'abuso di queste ultime è fin dagli anni '20 messo sotto accusa in quanto fattore favorente alcune malattie come l'ipercolesterolemia, l'arteriosclerosi e l'ipertensione arteriosa. È importante a questo punto stendere un elenco degli alimenti proteici a disposizione per uscire dal solito, consolidato e monotono “proteine = carne”: gli alimenti a disposizione sono ben di più e andranno vantaggiosamente alternati in una dieta che voglia essere equilibrata e salutare.

La scelta (l'una esclude l'altra, per i motivi già ricordati) potrà essere fatta tra:

- uova, cotte senza grassi e preferibilmente alla “coque”; infatti il tempo di digestione per queste è di novanta minuti, di due ore per le uova crude (l'albume crudo è molto indigesto), di tre ore per le uova sode o fritte;
- formaggi, preferibilmente freschi; i formaggi stagionati e fermentati sono troppo ricchi in proteine, grassi e sali minerali e dal loro frequente consumo ne deriva un affaticamento notevole per la funzione epatica e renale. Si potrà quindi scegliere tra formaggi quali mozzarella, casatella, ricotte, stracchino, caciotta, caprino...;
- frutta oleosa (noci, mandorle, nocciole, pinoli), da mangiarsi, lo ricordiamo, in alternativa e non come aggiunta ad altri cibi proteici;
- legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, soia), in una quantità mai eccessivamente abbondante, specialmente per chi non svolge una intensa attività fisica;
- pesce, non fritto ma cotto senza uso di grassi (a vapore, lessato, al cartoccio...);
- carne, preferibilmente pollo, tacchino o coniglio in quanto contengono una quantità più ridotta di grassi rispetto alle carni rosse come il manzo (1% di petto di pollo contro 5,50% per il manzo magro) e non sono, come queste ultime, implicate nell'origine di diversi tumori.

Anche nel pasto serale andrà particolarmente curata la presenza di contorni di verdure crude di stagione. Il pane integrale, se consumato in quantità modesta, è utile specialmente la sera per completare il pasto; se è, al contrario, consumato in quantità più consistente può costituire da solo (con i soliti contorni di verdure crude e cotte) un eccellente pasto, completo ed equilibrato. Parlando di pane integrale, ci si riferisce ovviamente ad un pane prodotto con farina integrale e biologica, macinata a pietra, lievitato naturalmente, di forma rotonda di almeno uno o due chili di peso e cotto, quando è possibile, in forno a legna.



INCOMPATIBILITÀ FRA ALIMENTI

<i>alimento</i>	<i>abbinamento da evitare</i>
CEREALI / CARBOIDRATI	con la frutta in particolare acida - le proteine animali
PROTEINE ANIMALI	con i cereali / carboidrati
PANE	con le arance - banane - castagne - patate
LEGUMI	con tutta la frutta in genere
POMODORI	con il latte e i formaggi soprattutto freschi
FRUTTA FRESCA	durante o dopo il pasto
FRUTTA OLEOSA	con altre proteine
LATTE	con i pomodori - caffè - proteine animali
FORMAGGI	con altre proteine
CARNE	con altre proteine
PESCE	con altre proteine
UOVA	aglio (molto tossico) con altre proteine
FUNGHI	quaglie (molto tossico)
VONGOLE	limone (molto tossico)
PATATE	menta (molto tossico)
GELATO	vino bianco freddo (molto tossico)

Importante

È buona norma nutrirsi seguendo delle regole che comprendono *un'equilibrata e sinergica combinazione fra i vari cibi*.

Infatti una scorretta associazione fra i vari alimenti oltre a favorire il ristagno di tossine è causa di perdita di energia.

CLASSIFICAZIONE ALIMENTI

FRUTTA ACIDA	Per frutta acida s'intende quella il cui componente di vitamina C, in relazione a 100 grammi di parte commestibile, risponde ad un valore non inferiore ai 30 mg. Ananas - Arancia - Cedro - Fragola - Limone - Mandarino Pompelmo - Kiwi - Ribes.
FRUTTA SEMIACIDA	Per frutta semiacida, viene annoverata quella il cui valore è contenuto fra i 29 e i 10 mg. per ogni 100 gr. di parte edibile in vitamina C <i>Amarena - Ciliegia - Lampone - Cachi - Mela - Cotogna - Melagrana Mirtillo - Uva ursina - Mora - Mora del gelso - Pesca</i>
FRUTTA DOLCE	Per frutta dolce s'intende tutta la frutta fresca e secca, il cui tasso di vitamina C è al di sotto dei 10 mg. per ogni 100 gr. di prodotto commestibile <i>Albicocca - Anguria - Banana - Dattero - Fico - Fico d'India - Mango Melone - Papaia - Pera - Prugna - Uva</i>
FRUTTA OLEOSA (proteine vegetali)	Per frutta oleosa, si considera quella la cui componente nutrizionale è prevalentemente data dalla presenza del tasso dei lipidi espressi in grammi, e dal valore calorico riferito per ogni 100 gr. di prodotto edibile <i>Avocado - Mandorla dolce - Nocciole - Noci - Noce di cocco - Olive Pinoli dolci - Arachidi.</i>
FRUTTA AMIDACEA	<i>Castagna</i>
ORTAGGI / VERDURE A FOGLIE VERDI	<i>Bietola - Cavolo - Indivia - Cardi - Sedano - Cicoria Lattuga Carciofo - Spinaci - Catalogna - Rucola Valeriana - Tarassaco Crescione - Cime di rapa - Cipollotto - Ortiche - Porri - Prezzemolo</i>
ORTAGGI FRUTTO	<i>Broccoli - Cavolfiore - Cetriolo - Melanzana - Peperone Zucca Pomodoro - Zucchini</i>
BULBI / RADICI	<i>Aglio - Cipolla - Finocchio - Porro - Asparago Barbabietola Carota - Radice amara - Scorzonera Rapa - Ravanella - Sedano rapa - Tarassaco Batata - Patata - Topinambur - Bardana</i>
LEGUMI (proteine vegetali)	<i>Ceci - Fagioli - Fave - Lenticchie - Piselli - Soja</i>
SPEZIE	<i>Alloro - Anice verde - Basilico - Cannella Capperone Chiodi di garofano - Cumino - Finocchio selvatico Noce moscata - Origano Salvia - Timo - Rosmarino Prezzemolo</i>
CEREALI/CARBOIDRATI	<i>Avena - Farro - Frumento - Grano saraceno - Mais Miglio - Orzo Riso - Segale</i>
PROTEINE ANIMALI	<i>Carne - Pesce - Uova - Formaggi - Salumi</i>

L'IMPORTANZA DEL "pH" PER UN SANO EQUILIBRIO ACIDO-BASICO

La conservazione del *pH* ai suoi valori normali è condizione necessaria per il *sangue e per la vita delle cellule* e dunque della salute di tutto l'organismo, gli stati di *acidosi o alcalosi* troppo estremi non possono che portare a vere e proprie intossicazioni psico fisiche. Studi approfonditi hanno messo in evidenza che *l'alcalosi* oltre ad essere un fenomeno assai raro è abbastanza ben tollerata dal nostro organismo. In genere si tratta di un fenomeno generalmente passeggero, che il corpo umano compensa con sufficiente facilità. Solo in casi estremi questo scompenso può causare disturbi quali crampi neuro-muscolari, crisi epilettiche, alcune forme di eczemi. Mentre i fenomeni di *acidosi* si producono con molta facilità e frequenza.

Gli scienziati di tutto il mondo sono concordi nell'affermare che *l'iperacidità* conduce a una seria intossicazione in quanto le cellule in ambiente *iperacidificato* vivono malissimo. Affinché le nostre cellule mantengano un certo valore *alcalino*, dato che fabbricano *acidi*, l'organismo ha bisogno di assumere in prevalenza alimenti *alcalinizzanti* e non *acidificanti come invece purtroppo avviene quotidianamente*.

L'equilibrio dietetico ideale per l'organismo umano è rappresentato dal *70/80% da cibi alcalinizzanti e dal 20/30% da cibi acidificanti*, ed è stato in genere ottenuto dalla dieta tradizionale Cinese prima dell'introduzione di prodotti occidentali.

Al contrario, la nostra dieta standard comprende circa *80/90%* di sostanze *acidificanti* e solo il *10/20%* quelle *alcalinizzanti*, con il risultato di produrre uno stato cronico di *acidificazione* del sangue, delle cellule e degli organi interni, conosciuto come *acidosi*. *L'acidosi* è responsabile di numerosi tipi di disturbi degenerativi e cronici che la medicina occidentale erroneamente considera come malattie a se piuttosto che come sintomi legati ad abitudini alimentari scorrette diagnosticando oltre a quelli citati nell'anamnesi, degenerazione dei denti e delle ossa, stanchezza cronica, disturbi intestinali e così via.

Tante persone oggi soffrono di malattie *metaboliche*, che non sono altro che malattie della civilizzazione, poiché quasi tutti mangiamo ancora cibi molto ricchi di grassi come una volta quando i lavori erano pesanti. Circa il 70% degli infarti cardiaci sono una conseguenza di un *'iperacidificazione* del muscolo cardiaco a causa di una cattiva alimentazione, per esempio contenente troppe proteine animali. Depositi del *"troppo"* nel tessuto connettivo e *"grasso"* causano delle mutazioni alle articolazioni, poliartrite, diabete, e il già citato infarto cardiaco, la lista è paurosamente lunga.

FATTORI DI ACIDIFICAZIONE DEL SANGUE E DELLE CELLULE

Carenza di alcuni minerali e vitamine, scarsa ossigenazione, sovraffaticamento psichico, eccessivi sforzi fisici, debolezza delle ghiandole digestive, cattiva funzionalità intestinale, insufficiente eliminazione renale e attraverso la pelle, eccessiva assunzione di sostanze chimiche oltre naturalmente a cibi acidificanti.

Per questo ritengo utile mettere la propria salute in primo piano verificando il tasso di *acidità e alcalinità*.

IMPORTANZA DEL FATTORE ACIDO-BASICO

L'intestino crasso ha bisogno che il suo contenuto sia acido. Nel *sangue* dove prevale l'alcalinità, la maggior parte degli alimenti vegetali ha un effetto alcalinizzante.

Nell'intestino crasso dove invece deve prevalere l'acidità essi lasciano dei residui acidi: questi processi seguono pertanto l'ordine fisiologico.

Con la *carne* la situazione si capovolge letteralmente: acidifica e intossica il *sangue* nel quale deve prevalere l'alcalinità, e alcalinizza *l'intestino crasso*, il cui contenuto deve essere acido.

Una volta completata la digestione, le sostanze nutritive che ne sono derivate, vengono assorbite *dall'intestino* e poi inviate al *fegato*, al quale fra le tante incombenze è affidato il compito di ritenere e *neutralizzare* le tossine digestive.

Le sostanze nutritive provenienti da una alimentazione a base di *carne* hanno però un tale carico di queste tossine, che il *fegato* non solo si affatica enormemente ma la sua attività *antitossica*, dunque *disintossicante*, risulta insufficiente.

Secondo l'opinione dei biologi dai residui della digestione degli **acidi nucleici**, che sempre abbondano nei prodotti di origine animale si forma in sede epatica anche **l'acido urico** e il risultato finale di questa situazione è principalmente **l'intossicazione del sangue** seguite **dall'artrite**, nonché, come conseguenze immediate, le malattie dovute all'acidosi

Il sangue acidificato inoltre disturba e danneggia anche il cuore, le arterie, le vene e il sistema nervoso, favorisce l'arteriosclerosi e affatica il rene

MINERALI E ALIMENTI ACIDIFICANTI

Gli alimenti ricchi di

- Arsenico
- Cloro
- Fluoro
- Fosforo
- Jodio
- Silicio
- Zolfo

lasciano delle ceneri che danno luogo a composti acidi

<i>Amidi con residuo secco acido</i>	<i>Proteine con residuo secco acido</i>
Melassa	Lardo
Fibra	Bacon
Pane bianco	Bicarbonato di sodio
Pane di segale	Malto
Pane integrale	Manzo
Fruento	Formaggio
Mais	Pollame
Amido	Crostacei (Granchio, Aragosta)
Cracker	Anatra
Farina bianca	Uova
Pasticceria	Pesce
Spaghetti	Ostrica
Gelato	Maiale
Zucchero	Vitello

Sappiamo che i livelli di sodio, potassio e cloro dipendono **dalla funzione** di reni, surreni, gonadi e ipofisi posteriore.

I livelli di calcio, fosforo e magnesio sono invece regolati da reni, surreni, tiroide e paratiroide. Ogni minerale è contraddistinto da una carica elettrica positiva o negativa che permette di classificarlo come acido o alcalino.

Beco dunque che **possono** svilupparsi delle tendenze acidosiche o alcalosiche a seconda della loro ritenzione o eliminazione organica. L'equilibrio di tutto questo meccanismo dipende dal buon funzionamento delle ghiandole endocrine.

SQUILIBRIO DIETETICO CRONICO

Così come il nostro organismo, anche i cibi che mangiamo **sono** caratterizzati dalla presenza di vitamine e minerali all'interno della loro struttura.

Di conseguenza possiamo classificarli in cibi **acidi** e alcalini in base al pH riscontrato a livello del residuo secco.

I cibi alcalini hanno un residuo secco ricco di potassio, magnesio e calcio, mentre quelli acidi presentano un residuo più ricco in fosforo, zolfo e cloro.

È chiaro che uno squilibrio alcalino sarà favorito dai primi, specie se concomitante con un eccesso di carboidrati (zuccheri e frutta), con una carenza di grassi e proteine relativamente ai glucidi.

Uno squilibrio acido dipenderà invece da un eccesso dietetico di cibi a residuo acido specie se associato a un'abbondanza di grassi (**chetosi**) e proteine rispetto ai glucidi.

MINERALI E ALIMENTI ALCALINIZZANTI

Gli alimenti ricchi di:

- Calcio
- Ferro
- Magnesio
- Manganese
- Potassio
- Rame
- Sodio

dopo la loro ossidazione e la combustione delle ceneri alcaline sono considerati alcalinizzanti
Quando il cibo è ridotto a una polvere, la reazione; può essere acida, alcalina o neutra.

<i>Frutti con residuo secco alcalino</i>	<i>Verdure con residuo secco alcalino</i>
Mandorle	Prezzemolo
Albicocche	Carciofi
Mele	Asparagi
Banana	Fagioli
Bacche	Bietola
Pompelmo	Coste
Uva	Cavolini di Bruxelles
Limoni	Cavolo
Meloni	Carote
Arance	Cavolfiore
Pere	Sedano
Ananas	Cetrioli
Mandarini	Indivia
<i>Eccezioni:</i>	Lattuga
Mirtilli	Funghi
Prugne	Olive
Latte_intero	Piselli
	Peperoni dolci

INTOSSICAZIONE

Organi emuntori

La pelle

La pelle è l'organo di maggiori dimensioni del corpo umano: se potessimo distenderla, essa coprirebbe una superficie pari all'incirca a 1,5 metri quadrati. Il suo ruolo nel processo di detossicazione è fondamentale: il sudore e le ghiandole sebacee rimuovono ed espellono tossine che non possono essere eliminate in alcun altro modo.

Sistema linfatico

Per il nostro organismo, il sistema linfatico rappresenta l'apparato di raccolta del materiale di scarto. La linfe (un fluido lattiginoso che contiene particolari globuli bianchi, proteine e grassi) scorre lentamente in ogni parte del corpo. Quando essa attraversa uno degli innumerevoli linfonodi, gli elementi estranei e le tossine vengono filtrati ed eliminati. Sempre ai linfonodi spetta di combattere le infezioni e di impedire alle sostanze tossiche di ritornare in circolo nel sangue.

I polmoni

Grazie ai milioni di alveoli presenti nei nostri polmoni, possiamo disporre di una superficie di circa 50 metri quadrati per lo scambio gassoso. Quando respiriamo, l'ossigeno entra nel sangue e i prodotti di scarto della respirazione (anidride carbonica e acqua) vengono espulsi. I polmoni inoltre devono trattare numerosi agenti inquinanti trasportati dall'aria, ad esempio il monossido di carbonio esalato dagli scarichi delle automobili, la nicotina del fumo di sigaretta e la formaldeide contenuta sia in molti materiali per l'edilizia sia in certi tipi di tessuti.

Il fegato

Il fegato entra in contatto praticamente con tutto quanto viene introdotto nel nostro corpo e depura il sangue dalle sostanze tossiche (di ogni genere, dall'alcol ai pesticidi) che altrimenti andrebbero ad accumularsi nell'apparato circolatorio. Il fegato dunque assorbe le tossine e ne altera la struttura chimica, rendendole solubili in acqua, poi le espelle attraverso la bile (un liquido di colore verdastro-marrone). La bile trasporta fuori dal fegato i prodotti di scarto facendoli confluire nell'intestino, dal quale infine essi vengono eliminati.

I reni

La funzione primaria dei reni è quella di filtrare il sangue e di produrre l'urina, che rimuove le tossine e i prodotti di scarto originati dalla scomposizione delle proteine. I reni inoltre controllano i livelli di acidità e di idratazione dell'organismo e immettono nuovamente nel sangue quei nutrienti che, dopo il loro riciclo, devono essere ulteriormente sfruttati.

L'intestino

L'intestino svolge due importanti funzioni: scompone gli alimenti e l'acqua permettendone l'assimilazione attraverso il sangue; elimina i prodotti di scarto della digestione e dell'attività metabolica del fegato. Un apparato digerente ben funzionante permette di rimuovere velocemente le sostanze nocive dall'organismo. Tuttavia, se nel nostro regime alimentare prevalgono i cibi troppo raffinati, può insorgere la stitichezza, che allunga i tempi di permanenza delle tossine.

Reazioni sintomatiche psico-fisiche

- La pelle:** pelle congestionata e chiazzata, cellulite, comedoni, milio (grani di riso), brufoli, dolori al cuoio capelluto
- Sistema linfatico:** stanchezza, occhiaie, gonfiore, cellulite, raffreddori e influenze ricorrenti, palpebre gonfie o incollate
- Polmoni:** rinorrea o starnuti continui, sinusite, catarro naso tappato, bisogno di soffiarsi il naso
- Fegato:** se il fegato è congestionato possono manifestarsi lingua impaniata, bocca impastata o asciutta, nausea, gonfiore, occhi rossi, cattiva digestione, sclere gialle, vista annebbiata, alito cattivo
- Ren:** dolore alla minzione, urine di colore scuro, torbide, scarse e maleodoranti, gonfiore sotto gli occhi specie al mattino
- Intestino:** meteorismo, flatulenza, stitichezza, mal di ventre, borborigmi, ideazione lenta, spirito confuso

LA DIETA DISINTOSSICANTE

Unitamente alla disintossicazione mente e corpo mediante l'utilizzo del **DETOX Formula R.P.** è necessario seguire, un regime alimentare specifico della durata di **una settimana** che può essere effettuato comodamente a casa propria, oppure, se l'intossicazione è profonda, quattro settimane (naturalmente sotto controllo specialistico).

In ogni caso, durante il ciclo disintossicante, oltre ad una mirata nutrizione, è importante utilizzare un prodotto **agricolo fresco, biologico e integrale** che rappresenti il miglior alimento disponibile poiché oltre alla sua propria funzione nutritiva, concorre a difendere la salute dell'uomo e, indirettamente, tutela quella della terra. **Assumere inoltre alimenti della stagione in corso.**

Mi limiterò a proporre un menù della durata di una settimana. Le virtù disintossicanti di questa dieta sono molteplici soprattutto quando l'organismo è invaso da colesterolo, acido urico, trigliceridi ecc., mentre ne traggono giovamento i diabetici, i reumatici, gli artrosici, gli ipertesi, i depressi, le persone affaticate, nervose, ansiose ecc., ecc.

Questo regime controindica formalmente l'alcool, il caffè, il burro, le proteine animali, i dadi di carne, lo zucchero bianco raffinato, il tabacco, il pepe, il latte vaccino, la panna, i formaggi, l'aceto di vino, il pane bianco, i sughi industriali, i fritti, la frutta tropicale ad eccezione dell'ananas, inoltre limita il sale **che comunque dovrà essere marino integrale.**

Durante la fase di disintossicazione sono da evitare:

Peperoni e peperoncino, in quanto sono alimenti acidi della famiglia delle solanacee, contengono un alcaloide, la capsina che è irritante. Iperstimolano la produzione di succhi gastrici e non sempre ciò è positivo ed inoltre sono vasodilatatori.

Spinaci cotti: la cottura rende indigeribili i loro sali minerali, liberando in tal modo ossalati nocivi.

Carciofi cotti, cuocendo diventano molto indigesti per la trasformazione dei sali minerali. Favoriscono le fermentazioni.

Asparagi, permettono di verificare la velocità di assorbimento degli alimenti in quanto danno all'urina un odore caratteristico permettendoci di determinare in quanto tempo dalla bocca passano in circolo. La loro rapida assimilazione però sovraccarica eccessivamente i reni. Da evitare assolutamente nelle nefropatie.

Pomodoro, è un ortaggio molto acido che irrita la mucosa intestinale. La sua acidità è dovuta principalmente all'acido citrico e all'acido malico che si decompongono in prodotti alcalini portando verso un terreno degenerativo.

Con la cottura diminuendo la quantità d'acqua aumenta l'acidità. Inoltre il pomodoro è una solanacea e la solanina contenuta è un alcaloide tossico.

Cavolo verde e cavolfiore, sono di difficile digestione soprattutto se cotti, sovraccaricano il fegato.

Patate e melanzane, come pomodoro e peperone sono anch'esse solanacee. Gli alcaloidi contenuti sono tossici anche se non è alta la loro concentrazione. Bisogna tener presente che la dulcamara fa parte della stessa famiglia e contiene una concentrazione tale di alcaloidi che il succo di dieci frutti freschi (bacche del diametro di 8-10 mm) possono uccidere un cane di 20 Kg.

Si raccomanda di non eccedere dopo il regime con nessuno di questi ortaggi Non ci si deve spaventare di queste cose o più semplicemente dire "ma se stiamo a guardare tutto non mangiamo più niente" ma renderci conto che "noi siamo quello che mangiamo" e se non vogliamo fare i conti con la sofferenza, oppure vogliamo uscire da una sofferenza, dobbiamo rispettarci eliminando le cattive abitudini, evitare certi errori alimentari, dobbiamo volerci bene in modo corretto.

a) Colazione

Bere mezzo bicchiere di acqua o di tisana specifica (vedi ricetta) senza zucchero.

Dopo un quarto d'ora si assume: Frutta fresca di stagione oppure

Una minestrina molto spessa di cereali, oppure delle gallette di grano o di mais, oppure un pancotto, soprattutto non bere altro.

b) Metà mattina

Una mela grattugiata, oppure succo fresco di frutta di stagione

c) Pranzo

Verdura cruda o cotta cereali/carboidrati

dessert (facoltativo): torta (non zuccherata) di mele o di castagne; bisogna aspettare almeno un quarto d'ora dopo il pranzo prima di bere, di preferenza bevande calde, decotti o tisane senza zucchero (vedi ricetta).

d) Metà pomeriggio

Bere una tisana specifica (vedi ricetta) senza zucchero

e) Cena

La cena deve essere leggera. Consumare un passato o una zuppa di verdura oppure brodo di verdura spesso con l'aggiunta di cereali/carboidrati secondo la stagione.

oppure

Proteine vegetali (legumi, seitan, tofu) con verdure/ortaggi

Condimenti e aromi da utilizzare:

Sale marino integrale (poco), cumino, timo, lauro, rosmarino, finocchio, aglio, cipolla, olio extra vergine di oliva di prima spremitura a freddo

Si raccomanda di bere l'acqua naturale con pH e residuo fisso corretti, bere inoltre lontano dai pasti. Cercare di non subire questo regime, ma di accettarlo con impegno, è bene sapere che nei primi giorni si possono avere delle reazioni poco piacevoli quali: mal di testa, aerofagia, stitichezza, urine con odore forte, sete, lingua con patina bianca, ecc.

Tengo a evidenziare che questo programma nutrizionale di disintossicazione non è fondato ne sulla teoria delle calorie ne sulla composizione degli alimenti, ma sul loro aspetto energetico Yin-Yang. Infatti liquidi e solidi non sono mai presi insieme ed è per questo che la *“quintessenza”* energetica di ogni alimento è utilizzato al meglio per l'organismo.

DISINTOSSICAZIONE GLOBALE LIBERANDO IL CORPO E LA MENTE

Oltre a quanto detto finora, durante il periodo di disintossicazione è utile continuare a praticare attività fisica in particolare all'aria aperta, (bicicletta, corsa, sci di fondo, nuoto, ecc.), frequentare centri FITNESS qualificati dove è possibile beneficiare di *trattamenti naturali antroterapici* quali: sauna, bagno turco, idromassaggi, inoltre: tecniche respiratorie, di rilassamento, massaggi mirati, per una profonda disintossicazione ed un totale benessere psico-fisico.

DIFFERENZE FRA MEDICINA OCCIDENTALE E MEDICINA CINESE E BIOENERGETICA

Medicina

Una delle differenze più significative tra la medicina occidentale e quella antica cinese e bioenergetica, consiste nel loro diverso modo di porsi nei confronti dell'uomo, sia per quanto riguarda la prevenzione, la diagnosi e la malattia.

La medicina occidentale poggia su due fondamenti accettati per convenzione: la patologia, che è lo studio delle malattie, e la terapeutica, che insegna il procedimento per combatterle.

I principali limiti della scienza medica occidentale consistono nel fatto che si concentra sui sintomi e non sulle cause. I metodi occidentali non arrivano alla radice della malattia in quanto ne considerano l'ultimo effetto, quello più palese ed esterno. Le cure, generalmente, sono concentrate sulla funzione danneggiata senza che vengano opportunamente calibrati gli effetti collaterali della cura sugli organi o sulle altre funzioni. Con i metodi occidentali il paziente viene assai di rado considerato nel suo insieme: il cardiologo opera diversamente e separatamente dall'endocrinologo, dal traumatologo, dal neurologo, etc. In questo modo si tende a dimenticare l'unitarietà dell'individuo e i legami esistenti fra organi, funzioni vitali, e psiche.

Mentre l'uomo a rigor di logica deve sempre essere considerato un tutt'uno con l'universo ed assistito come essere umano visto nel suo insieme, si deve considerare l'ammalato non la malattia, tutto questo è riconosciuto dalla medicina cinese antica e bioenergetica. Per questo, ben sapendo che gli stessi sintomi in pazienti diversi possono avere cause diverse, l'approccio terapeutico naturale è prioritariamente indirizzato al riequilibrio delle disfunzioni energetiche dell'organismo.



La legge Yin - Yang (positivo-negativo) insegna che tutto ciò che ci circonda è movimento. La vita non esisterebbe se non esistessero lo Yin e lo Yang.

LEGGE UNIVERSALE YIN - YANG

Da sempre i cinesi ammettono che tutto ciò che è osservabile nell'universo si divide in due categorie opposte ma complementari: lo Yin e lo Yang. Il significato originario associa lo Yin all'idea del cielo coperto, e si applica a quanto sta all'interno, freddo ed oscuro, mentre lo Yang dà un'idea di luce e di calore.

Il fondatore del TAOISMO fu Lau-Tzu, filosofo cinese del VI o V secolo a.C. La sua biografia viene ricavata dalla testimonianza di uno storico vissuto quattro secoli fa ed è tutta intessuta di leggende. Sarebbe stato direttore degli archivi reali di Chou ed avrebbe ricevuto in tale veste la visita di Confucio al quale avrebbe predicato la propria dottrina. Per la decadenza della dinastia e della vita di corte sarebbe più tardi partito verso l'occidente.

In una dimensione spaziale, Yin è il versante ombreggiato di una montagna, mentre Yang è il versante esposto al sole.

la realtà Yin e Yang non possono essere definiti con precisione e soprattutto non hanno senso se analizzati singolarmente.

L'antitesi di questi due termini può servire ad indicare tutti i contrasti possibili. Tutto quanto esiste al mondo può essere quantificato come Yin o come Yang.

YIN	YANG	YIN	YANG
Nella natura		Negli alimenti	
Notte	Giorno	(in senso quantitativo)	
Nuvoloso	Sereno	Ortaggi/Verdure	Pollame
Autunno	Primavera	Legumi	Pesci di mare
Inverno Nord	Estate Sud	Alghe Frutta	Formaggi Uova
Ovest Inferiore	Est Superiore	Frutta oleosa Latte	Pesci di acqua dolce Carne di manzo
Interno Freddo Acqua Buio Luna	Esterno Caldo Fuoco Luce Sole	Olio vegetale Spezie Radici di vegetali Alcool Zucchero	Carne di maiale Carne di cavallo Selvaggina Crostacei Sale marino

YIN	YANG	YIN	YANG
Nel corpo		Nella malattia	
Interno del corpo	Superficie corporea	Cronico	Acuto
Torace	Colonna vertebrale	Inattivo	Virulento
Addome	Schiena	Debole	Forte
Femmina	Maschio	Decadente	Prospero
Fluido sporco	Fluido pulito	Ipotermia	Febbre
Fluido torbido	Fluido limpido	Sensazione di freddo	Sensazione di caldo
Solido	Cavo	Umido	Secco
Interiore	Esteriore	Regredisce	Avanza
Ordinario	Suntuoso	Prolungato	Rapido
Soffice	Duro	Acqua	Fuoco
Ostile	Amichevole	Soffice	Duro
Sinistro	Destro	Vuoto	Pieno

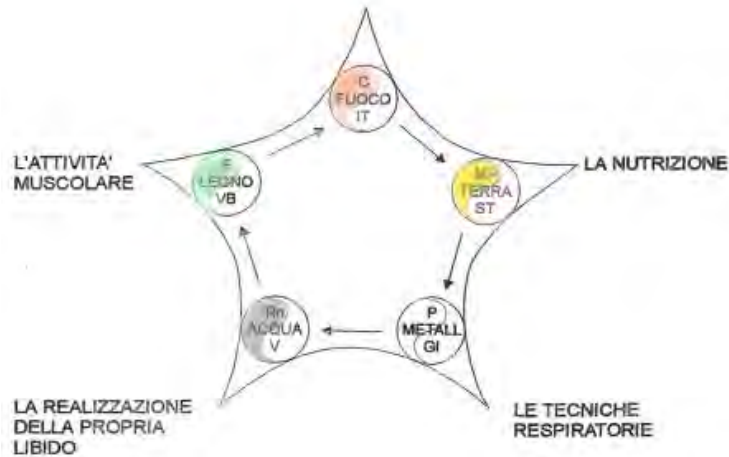
Inoltre, per comprendere i rapporti tra Yin e Yang è necessario precisare a che cosa ci si riferisce quando s'intende definirli. Dire che una cosa è Yin o Yang, in sé non significa nulla: una cosa può essere Yin solo in rapporto ad un'altra che è Yang. La stessa cosa potrà essere Yin o Yang modificando i termini di riferimento. Non si può dire che una cosa è piccola, se non si precisa in rapporto a che cosa; allo stesso modo non si può qualificare una cosa Yin senza precisare in rapporto a quale Yang. Yin e Yang sono complementari e si alternano nella dimensione spazio-temporale. Lo Yin cresce, lo Yang decresce. I due opposti si trasformano continuamente l'uno nell'altro, poiché insieme formano un'unità e ognuno ha sempre in sé qualcosa dell'altro.

Ogni azione, inoltre, provoca un effetto costruttivo che, a sua volta, stimola una reazione distruttiva, la quale produce di nuovo un'azione costruttiva e così via. Prendiamo in considerazione, ad esempio, uno fra i dualismi più comuni in natura, quello che oppone il caldo al freddo. Solo il susseguirsi degli opposti e il loro equilibrio permette la vita in certi ambienti. Dove l'equilibrio non esiste, ogni forma di vita è più difficile. Nell'uomo l'equilibrio fra questi due opposti permette lo sviluppo armonico del corpo, mentre ogni eccesso dell'uno o dell'altro provoca disturbi o malattie. La legge Yin-Yang insegna che tutto ciò che ci circonda è in movimento, che la vita non esisterebbe se non esistessero lo Yin e lo Yang, le due parti di un tutto: il caldo si oppone e completa il freddo, la luna il sole, il giorno la notte, l'uomo la donna. Inoltre gli antichi filosofi cinesi non consideravano il freddo come fase negativa ed il caldo come fase positiva, perché occorrono sia l'uno che l'altro per avere il vento, la pioggia, la neve, ecc.: ogni estremo è necessario. L'uomo deve conoscere il dolore per poter gioire e per ben agire deve prima riflettere, alternando movimenti e stasi dei muscoli e della mente. Questo modo di cogliere i molteplici aspetti della vita, concepito cinque millenni or sono, può insegnare molto agli uomini del nostro tempo che ormai Considerano tutto in maniera assoluta ed univoca e che non sono più in grado di valutare le diverse caratteristiche del reale.

LA PRIMA VERA PROFILASSI

La prima profilassi: cioè come mantenere sano il nostro corpo e la nostra mente attraverso l'osservanza di fondamentali principi dettati dall'antica medicina tradizionale cinese

LE RAGIONI DI VITA



Partendo dal concetto che l'uomo va considerato come un insieme, un tutt'uno con la natura e con l'universo che lo circonda, cerchiamo di capire che cosa dobbiamo fare per rimanere in armonia con essi. Abbiamo visto che ogni organo e viscere è influenzato dall'energia che viene incamerata e trasformata dal nostro organismo e che poi circola in esso, ed è legato ad un ciclo di costruzione o inibizione (vedi legge dei cinque movimenti), ai cicli circadiano e circannuale. Inoltre ogni individuo ha in sé, e manifesta in rapporto al suo stato energetico, delle caratteristiche psicofisiche e comportamentali che bisogna tenere sotto controllo.

Il nostro compito è quello di indicare quali sono i metodi per mantenere questo equilibrio energetico. Il primo vero concetto di profilassi consiste nell'impostare correttamente la propria vita quotidiana e rispettare la dinamica dei cinque movimenti energetici, che sono: il movimento legno, il movimento fuoco, il movimento terra, il movimento metallo, il movimento acqua (vedi schema).

Il movimento legno, da cui dipendono il buon funzionamento del fegato e della vescica biliare, richiede una presa di coscienza della propria corporeità attraverso il dinamismo, quindi lo sport, la ginnastica. Pertanto il moto è indispensabile per mantenere la funzionalità epatica e disintossicare il fegato.

Il movimento fuoco, a cui sono legati il cuore e l'intestino tenue, va stimolato e mantenuto attivo attraverso una buona vita sociale e una attività lavorativa soddisfacente. Allegria e serenità sono in sostanza ottime motivazioni esistenziali per il buon funzionamento del miocardio e dell'intestino tenue.

Il movimento terra, che influenza l'attività della milza-pancreas e dello stomaco, va tenuto sotto controllo e in efficienza con un'alimentazione specifica bioenergetica. Non bisogna dimenticare che l'alimentazione influisce sui comportamenti e può rivelare e modificare alcuni tratti della nostra personalità.

Il movimento metallo, da cui dipendono i polmoni e il grosso intestino, va attivato con una corretta respirazione: solo l'apporto di una giusta quantità di ossigeno ci permette una perfetta elaborazione e trasformazione energetica.

Il movimento acqua, a cui sono legati i reni e la vescica, va mantenuto in efficienza attraverso una soddisfacente vita sentimentale, accompagnata da una equilibrata vita sessuale. Non bisogna infatti dimenticare che l'energia ancestrale che ereditiamo dai nostri genitori al momento del concepimento, e che viene conservata nei reni e surreni, non è riproducibile, ma è destinata ad esaurirsi e quindi bisogna fare attenzione a non consumarla troppo in fretta. Queste, dunque, sono le proposte profilattiche che la medicina tradizionale cinese ci detta e che sono in piena sintonia con la scienza neurobiologica.

Aspetti di dietoterapia bioenergetica

Il postulato fondamentale per una nutrizione “a misura d'uomo” è che questa sia in continuo rapporto ed equilibrio con la natura e con l'ambiente.

Considerando le necessità metaboliche cellulari e quindi dell'intero organismo vivente, la nutrizione deve essere considerata nel duplice aspetto di *Respirazione* e di *Alimentazione*, entrambi indispensabili al mantenimento energetico e materiale dell'organismo.

Per alimentazione si intende l'apporto di:

- ⇒ acqua;
- ⇒ cibo, inteso come insieme bioenergetico e cioè come un sistema eterogeneo costituito da diversi aggregati molecolari, soggetti alle leggi dello stato colloidale organico;
- ⇒ energia.

L'alimentazione e la respirazione sono le grandi fonti energetiche dell'organismo. Un'alimentazione non equilibrata altera nell'organismo il rapporto che deve esistere tra i vari metabolismi, tra le varie energie corporee o, se vogliamo, tra le due manifestazioni energetiche principali Yin e Yang.

Sono queste la rappresentazione del dualismo tra le varie modalità di energia: positivo e negativo per l'energia elettrica, nord e sud per l'energia magnetica, movimento e riposo per l'energia cinetica, potenza e debolezza per l'energia meccanica; più generalmente e concettualmente Yin e Yang sono le due polarità con cui si manifesta “ENERGIA”.

Più avanti ne verranno ulteriormente descritti i principali aspetti.

È importante considerare “cibo” e “acqua” non come tali, ma soprattutto in base alla loro qualità, cioè i loro aspetti

- ⇒ YIN/YANG
- ⇒ ACIDO/BASE
- ⇒ ENERGETICO, secondo le leggi dei 5 movimenti e i sapori
- ⇒ COSTITUENTI BIOCHIMICI.

L'utilizzazione dell'acqua da parte dell'organismo è duplice secondo che se ne consideri l'apporto dall'esterno o l'introduzione come “alimento”.

Il primo costituisce l'aspetto dell' *IDROTERAPIA*, ovvero dell'applicazione dell'acqua sotto forma di docce, bagni, getti, ecc. Questa tecnica permette un'azione terapeutica di “tonificazione” se effettuata con acqua in movimento o di “dispersione” se viene utilizzata l'acqua statica; variano anche le proprietà secondo la temperatura “calda” o “fredda” con cui viene applicata l'acqua.

VIDROPINOTERAPIA rappresenta l'utilizzazione terapeutica o preventiva dell'acqua come bevanda.

L'introduzione nell'organismo di acqua bioenergeticamente intatta consente una razionale introduzione anche di energia cosmica, elettromagnetica o terrestre sotto forma di oligoelementi. L'apporto di acqua? statica o denaturalizzata (non bioenergetica) ha un'influenza negativa sui tessuti, risolvendosi in un'azione di “allentamento e dilatazione” e quindi in una *forza centrifuga* o di “dispersione” che verrà successivamente precisata.

Dato per scontato che l'assunzione di acqua avviene sia come bevanda che come maggior costituente di tutti gli alimenti solidi, è importante precisarne gli effetti anche in relazione alla quantità introdotta.

L'assunzione di acqua in proporzioni giuste, necessarie e sufficienti secondo il biotipo individuale dell'organismo trattato, stimola il metabolismo tissutale, mentre una quantità di acqua in eccesso rappresenta una forza centrifuga tendente ad “allentare e dilatare” i tessuti. Quando invece vi è un difetto di questo importante elemento rispetto al fabbisogno alimentare pro die, l'azione del cibo totale introdotto nell'organismo si rivela essere molto meno dinamizzante e rivolta verso un aumento della staticità.

Come abbiamo già avuto modo di considerare gli aspetti qualitativi e quantitativi dell'acqua così anche i cibi possono essere classificati in senso bioenergetico in due importanti categorie:

1) *CIBI DILATATORI (acidi)* che rappresentano una forza centrifuga per tutti i tessuti corporei. Questa forza centrifuga rappresenta un'azione distruttiva, dinamizzante e dispersiva sulla materia organica.

Fenomeni o elementi appartenenti a questa categoria o che rivelano un eccessivo movimento dilatatore, sono: l'altezza, l'estensione, l'obesità, la sudorazione, la diarrea, le sincopi, la poliuria, gli starnuti, la fase sistolica e l'espiazione, gli ioni positivi, la linea retta...

2) *CIBI COSTRITTORI (basici)* che rappresentano una forza centripeta per tutti i tessuti corporei.

I fenomeni centripeti risultano essere "costruttivi e strutturali": la contrazione, la magrezza, la secchezza, la stipsi, l'oliguria, la fase diastolica e l'inspirazione, la linea curva e gli ioni negativi...

Come per il dualismo Yin e Yang anche per i concetti di acidità e basicità vale il principio di relatività sia nell'infinitamente grande che nell'infinitamente piccolo.

Così non solo gli alimenti in genere, ma anche tutti i tessuti ed anche gli atomi rispondono alle stesse regole. In particolare ogni cellula ha il pH fondamentale proprio in equilibrio dinamico interno ed esterno con l'ambiente extracellulare. Mentre nel nucleo cellulare prevale l'acidità (acidi nucleici, istoni) nel citoplasma prevale la basicità. L'acidità e l'eccesso di acqua allentano i legami cellulari e tissutali (es. quando un frutto diviene marcio, o il pane immerso nell'acqua, oppure alcuni processi patologici come la cellulite) rappresentando quindi una forza centrifuga che favorisce i processi di instabilità, degenerazione e senescenza.

Un esempio di tessuto estremamente stabile è l'osso, che contiene infatti poca acqua, mentre uno dei tessuti più instabili, caratterizzato da una precoce degenerazione e notevole rinnovamento è l'epidermide che infatti ha un pH inferiore rispetto agli altri tessuti, mentre il sangue, che è il più fluido, è anche il più instabile chimicamente e fisicamente.

Nel sangue e in tutto l'organismo, perché sia in equilibrio, deve prevalere l'alcalinità (basicità).

Una forza centripeta favorisce i processi anabolici (Yin) ed è rappresentata da:

- ⇒ alcalinità (eccesso ioni OH^- o sostanze che li liberano);
- ⇒ non eccessiva introduzione di cibi e/o acqua;
- ⇒ tutto ciò che frena e favorisce i legami cellulari.

Una forza centrifuga favorisce i processi catabolici (Yang) ed è rappresentata da:

- ⇒ acidità (eccesso ioni H^+ o sostanze che li liberano);
- ⇒ eccessiva introduzione di cibi o acqua;
- ⇒ tutto ciò che allenta, disperde o distrugge i legami cellulari

Acidi e basi si neutralizzano a vicenda; in questo equilibrio dinamico acido-base ed elettrico giocano un ruolo fondamentale la respirazione e l'alimentazione.

Per respirazione vanno distinti due momenti fondamentali:

a) la respirazione polmonare che consiste di due fasi:

- inspirazione o fase assimilativa,
- espirazione ovvero eliminazione di scorie e acidi (CO_2);

b) la respirazione cellulare viene ugualmente distinta in due fasi:

- inspirazione ed espirazione.

La prima rappresenta un movimento centripeto ed anabolizzante di assorbimento di ossigeno e metaboliti; l'attività cellulare catabolica conduce a perdite di materiale e ad un aumento di acidosi ($\text{H}_2\text{CO}_3 >$ acido urico, acido lattico) che, unito alla aumentata produzione di acqua, porta infine al movimento centrifugo di espirazione.

Alcune note su obesità e malattie degenerative o metaboliche

Queste malattie rappresentano, come abbiamo visto nella prima parte, una piaga sociale dei nostri tempi, essendo di gran lunga le più frequenti nell'ambito della popolazione dei Paesi civilizzati. Anche se è vero che fino a poco tempo fa l'uomo lavorava per non morire di fame e che oggi tale è ancora la sorte di una discreta parte dell'umanità, coloro che vivono nei Paesi "sviluppati" presentano patologie soprattutto per eccessi dietetici o squilibri alimentari.

L'etiologia alimentare è di gran lunga la più importante nell'obesità e riguarda soprattutto, secondo l'ottica bioenergetica, l'assunzione di:

- ⇒ cibi denaturati (zucchero, farine non integrali, margarina, conservanti...);
- ⇒ alimenti troppo cucinati ed elaborati che non sono facilmente metabolizzati dall'organismo;
- ⇒ cottura errata;
- ⇒ carenza di elementi bioenergetici (vitamine, oligoelementi) che comporta una disfunzione del sistema neuro-vegetativo ed endocrina, la quale a sua volta si riflette sul tessuto adiposo e su tutto il complesso metabolico cellulare, alterandolo (obesità, diabete, lipodistrofia, ecc.).
- ⇒ eccesso di cibi acidi con successiva azione centrifuga abnorme.

L'alterata presenza di energie cosmiche (che arrivano all'organismo dai vegetali, attraverso il processo di fotosintesi da questi operato), di energia ereditaria dell'organismo (geni), di energia che deriva dall'alterato apporto alimentare e/o respiratorio alterano le manifestazioni secondarie dell'energia nell'organismo

- ⇒ di natura chimica,
- ⇒ di natura calorica,
- ⇒ di natura elettromagnetica.

Un'eccessiva alimentazione comporta solo in apparenza una maggior vitalità, mentre in realtà conduce ad un blocco dei processi metabolici e ad un precoce esaurimento delle energie essenziali dell'organismo (cfr. più avanti). Tutto ciò, oltre ad una caduta della reattività organica, mostra pertanto un'incapacità a metabolizzare gli alimenti che tende ad accumulare (obesità).

Obesità e magrezza sono due estremi dello stesso problema alimentare di natura quantitativa e qualitativa.

Le manifestazioni sintomatiche degenerative impiegano molti anni (anche 20) a comparire, dall'inizio degli errori alimentari, questo perché l'organismo ha notevoli capacità di adattamento; le malattie metaboliche infantili dipendono invece da errori di generazioni precedenti, sia perché il feto è molto sensibile (malattia precoce), sia perché il metabolismo si forma secondo il modello ereditario.

Nel caso specifico dell'obesità vengono oggi compiuti molti errori. Una riduzione calorica comporta solo un'azione sintomatica che non tiene conto degli squilibri metabolici interni; la riduzione ponderale che si ottiene è spesso solo transitoria. Con una dieta ipolipidica, ottenuta per manipolazione degli alimenti, si eliminano anche i fattori bioenergetici necessari; la parte lipidica che persiste è composta da grassi denaturati che tendono a bloccare le funzioni metaboliche e conducono quindi ad un paradossale aumento di peso.

Un diminuito apporto di alimenti altera l'equilibrio metabolico cellulare a scapito della fase anabolica; l'eccessivo catabolismo conduce ad un aumento delle scorie e ad una acidosi relativa con prevalenza delle forze centrifughe.

Una vera dieta deve tener conto:

- ⇒ della qualità dei cibi secondo le proprietà bioenergetiche, Yin/ Yang, acido/base;
- ⇒ della tipologia energetica individuale;
- ⇒ del bioritmo, dove va compreso anche l'orario di assunzione dei pasti;
- ⇒ del modo di mangiare (masticazione, velocità di ingestione), tenendo presente che la digestione comincia con la bocca;
- ⇒ oltre che, naturalmente, della quantità calorica introdotta con i cibi.

La nostra alimentazione contiene per l'80-100% alimenti acidificanti che agiscono sui tessuti e sulla cellula, venendo da questa, assimilati. Nella fase catabolica la quota di acidi così assunta si aggiunge a quella normalmente prodotta dal metabolismo; ne deriva una tendenza alla dilatazione tissutale ed un'azione iper-dinamizzante con sviluppo di maggior calore.

L'aumento di calore è sia legato alla presenza di acidi (o basi) troppo forti, con variazione consistente delle proteine, che alla flogosi. Questa notoriamente comporta una dilatazione, cioè un movimento centrifugo ed un turgore con aumento del contenuto di acqua e successiva distruzione cellulare.

Lo stesso procedimento lo osserviamo in senso lato in una soluzione alimentare (ad esempio una conserva) che degenera precocemente quando è meno concentrata (maggior contenuto di acqua), con un aumento dell'acidità.

L'organismo è in equilibrio termico, cute e mucose interne sono in equilibrio sia termico che vascolare; più l'interno è congestionato, più l'esterno è carente di sangue e calore e viceversa; ne conseguono alterazioni degenerative cutanee e relativa senescenza precoce.

L'assunzione di alimenti indigesti o elaborati porta quindi alla congestione interna, aumento di calore, sviluppo di una flora batterica alterata e quindi flogosi cronica (gastrite, colite, ecc.).

Lo squilibrio interno/esterno è alla base della sensazione di freddo abituale alle estremità ad alla cute, nonché della degenerazione precoce di quest'ultima.

Questa “febbre” interna comporta alcune importanti conseguenze:

- ⇒ Un aumento di frequenza cardiaca con maggior quantità di sangue inviata ai polmoni, successiva congestione polmonare e quindi minori difese dell'apparato respiratorio; deriva da questa evoluzione un aumento della predisposizione alle malattie. La congestione polmonare porta anche ad una minor espulsione di prodotti tossici ed acidi (CO₂).
- ⇒ L'aumento di calore e l'alterata flora batterica portano ad una maggior produzione ed assorbimento di prodotti tossici, con aumento delle fermentazioni e ridotta assimilazione di prodotti bioenergetici (vitamine, oligoelementi); uno dei segni più comuni di questo evento è un'astenia generale più o meno intensa.
- ⇒ Una “febbre” locale porta alla malattia di uno specifico organo.

In quest'ottica possiamo affermare che:

- a) Alimenti freddi (temperatura ambiente) e/o freschi, basici: rinfrescano, equilibrano e disintossicano diminuendo la congestione interna.
- b) Alimenti caldi, conservati, fritti, raffinati: aumentano la “febbre” interna, diminuiscono le difese organiche e contengono una minor quantità di sostanze bioenergetiche.

A proposito di queste sostanze bioenergetiche, vediamo di precisarne meglio le caratteristiche, insieme a quelle degli altri costituenti della materia vivente.

LA METODOLOGIA DI PREVENZIONE E LA DIATESI I TERRENI - DIATESI O TERRENO ORGANICO

Con questo termine, nella medicina classica, si definisce la predisposizione di un soggetto a contrarre una determinata malattia.

È quindi un'espressione riduttiva rispetto a ciò che intendeva Menetrier¹ per *diatesi*. Egli infatti identificava la diatesi di un soggetto con il suo *terreno organico* e pertanto prendeva in considerazione le caratteristiche intellettuali (memoria, capacità di concentrazione, creatività, ecc.), quelle psicologiche (atteggiamento nei confronti della vita, stima di sé, ecc.), il tipo di sonno del soggetto, l'affaticamento e la predisposizione a contrarre certe malattie.

Menetrier suddivise i suoi pazienti in quattro gruppi omogenei, cioè in quattro diatesi che chiamiamo:

- ⇒ DIATESI 1 (ALLERGICA)
- ⇒ DIATESI 2 (IPOSTENICA)
- ⇒ DIATESI 3 (DISTONICA)
- ⇒ DIATESI 4 (ANERGICA)

Il concetto di diatesi dunque, in medicina funzionale, è sovrapponibile al concetto di terreno ed è definibile come una condizione reversibile prelesionale o paralesionale, caratterizzata da sintomi che possono regredire, fino a scomparire del tutto, a seguito di una terapia con oligoelementi specifici (vedi pag. 100) chiamati appunto diatesici.

¹ Grande medico francese. - Ricercatore presso l'Istituto Pasteur di Parigi sui terreni, che egli definì diatesi. Ha fondato un centro di ricerche biologiche.

La diatesi pertanto è il terreno organico individuale ed in partenza, cioè alla nascita, porta l'impronta genetica, familiare. Le diatesi di nascita sono le prime due (diatesi 1 e 2), mentre le diatesi 3 e 4 sono di involuzione. Durante il corso della vita si tende a passare dalle prime due alle altre due. Non esistono, o sono rarissimi, gli individui appartenenti ad una sola diatesi: in genere vi è un intreccio fra due diatesi, pur risultando una delle due predominante. L'intervento diatesico deve essere tempestivo e comunque deve avvenire prima che vi sia il passaggio da malattia funzionale a malattia lesionale; alle quattro diatesi si aggiunge una sindrome detta di disadattamento, che può ritrovarsi a carico di una qualsiasi di queste.

L'oligoterapia considera le malattie funzionali come la conseguenza di uno squilibrio metabolico, derivato da un deficit di funzionalità enzimatica. Tale deficit viene individuato come secondario alla carenza, o alla scarsa assimilazione, di specifici oligoelementi (metalli o metalloidi) che una volta reintrodotti in forma ionizzata e biodisponibile, ripristinano le condizioni di equilibrio metabolico, riportando il soggetto allo stato di salute 2.

I TERRENI – MEDICINA FUNZIONALE E RELAZIONI FRA DIATESI ED I CINQUE MOVIMENTI

Di fronte alle malattie sono possibili due atteggiamenti: attribuire la responsabilità a cause esterne (microbi, veleni, ecc.) e combatterne gli effetti sul corpo come fa la medicina ufficiale, oppure concentrare l'attenzione sul terreno e cercare di ristabilirne l'integrità organica con un'alimentazione appropriata, volta a disintossicare l'organismo, e ad eliminare i deficit organici; in tal caso, l'organismo stesso ha il sopravvento sulle cause che provocano la malattia. È ovvio che non si può parlare di vera guarigione di un malato se ci si limita a distruggere i microrganismi patogeni, con gli antibiotici, trattamento d'urto che non solo contribuisce a rendere più vulnerabile il terreno ma ne riduce l'immunologia. Meditando su una frase di Carrel, «La malattia è il peccato», si arriva a capire che gli atteggiamenti che la religione definisce vizi capitali (ira, accidia, gola, invidia, lussuria, ecc.) corrispondono esattamente ai principali fattori che preparano le malattie che ci colpiscono, anche quelle che intaccano il nostro spirito o meglio che intaccano le nostre capacità mentali. Guarire, quindi, significa eliminare tutte quelle situazioni e quelle cattive abitudini che generano la malattia.

Il metodo naturale, perciò, impone al malato un ritorno allo stato di salute inteso non come guarigione da una malattia, ma eliminazione delle cause che possono ingenerare una patologia.

Per tornare alle diatesi, è importante dire che le cinque associazioni costituzionali cinesi (caratteristiche dei sintomi, dei comportamenti, delle vulnerabilità e delle malattie) si ritrovano anche in un'altra classificazione medica, questa volta occidentale, detta “medicina delle funzioni”, voce che esprime l'iter diagnostico di quei medici che fanno uso degli oligoelementi nei loro trattamenti. Anche la medicina delle funzioni distingue cinque gruppi che vengono chiamati “diatesi”. Inoltre la medicina delle funzioni, descrivendo le cinque diatesi, le definisce come terreni, cosa che si riallaccia alla nostra concezione di costituzioni. Ma i funzionalisti considerano queste diatesi anche come momenti della storia patologica del soggetto, passibili di cambiamento, fra lo stato di salute e di malattia. Quindi, per la medicina delle funzioni le diatesi o terreni sono uno stato morboso fra la salute e la vera malattia.

La diatesi si può anche considerare come lo stadio di cattivo funzionamento e cattiva regolazione delle funzioni fisiologiche, tanto organiche che psicosomatiche, o anche come una tappa intermedia dell'evoluzione di un semplice disturbo funzionale verso uno stato morboso lesionale di natura organica. In medicina cinese queste definizioni sono da accostare alla nozione di funzione relativa ad un meridiano, alla relazione con un viscere, dove una cattiva regolazione di ordine funzionale in una loggia (o movimento) può sfociare direttamente o indirettamente in un disturbo dell'organo corrispondente.

Il terreno può essere definito anche come la struttura di base che permette all'organismo di mantenere un equilibrio fisiologico, anche se precario, attraverso una regolazione fra l'ambiente interno e i rapporti con l'esterno. Alla nascita l'organismo si sviluppa con un potenziale genetico che l'ha plasmato in un certo stato somatico neuroendocrino costituzionale, e questo stato è mantenuto dall'insieme delle funzioni dell'organismo, che gli permettono di adattarsi ad ogni

condizione di vita ed a tutte le modificazioni interne ed esterne. E' questa adattabilità che porta l'uomo a mantenere un equilibrio che gli permette di far fronte alle aggressioni che subisce, al solo fine di proteggere la sua integrità, vale a dire la vita, anche se la malattia ne è il prezzo.

Il terreno si manifesta sotto due aspetti:

1. come struttura potenziale (aspetto quantitativo);
2. come espressione funzionale di questa struttura potenziale (aspetto qualitativo). Ciò significa che, anche se tutti noi nasciamo con due occhi, due reni, un fegato, una tiroide, ecc., la capacità potenziale dell'organo sarà diversa in ognuno e la funzionalità organica dipenderà dall'interrelazione dinamica dell'insieme degli organi. Così, per esempio, un individuo che nasce con surreni quantitativamente normali, ma che presenta d'altra parte un ipertiroidismo tale da ingenerare una insufficienza ipofisaria globale, presenterà qualitativamente il quadro di un'insufficienza surrenale.

Passiamo ora ad analizzare i diversi terreni.

Il terreno "perfetto" è rarissimo e si presume sia riscontrabile nel 2-4% della popolazione; in questa situazione ogni ghiandola endocrina funziona al meglio della sua struttura potenziale e il sistema neurovegetativo è in perfetto equilibrio, le sue reazioni alle aggressioni sono moderate e sono proporzionali alle aggressioni stesse, il livello di base viene riacquistato rapidamente, dal momento in cui termina l'azione aggressiva.

Il terreno "buono" si riscontra nell'1-13% della popolazione, i diversi squilibri che presenta sono limitati e le reazioni alle aggressioni rientrano in una gamma sufficientemente ristretta da permettere un rapido ritorno alla normalità. I "terreni" patologici riguardano, quindi, circa l'85% della popolazione. L'equilibrio d'insieme è precario, risultando dall'unione di squilibri più o meno numerosi, intensi e profondi e potrà essere mantenuto più o meno facilmente secondo l'importanza degli squilibri iniziali e l'importanza e frequenza delle aggressioni a cui questi soggetti saranno esposti; questo gruppo è costituito dalla grande massa degli spasmofili e dai distonici neurovegetativi conclamati o non.

I TERRENI - LA LORO MISURAZIONE BIOELETTRONICA

Per la misurazione dei terreni si usano dei parametri che si applicano ai liquidi biologici del nostro corpo: sangue, saliva, urina.

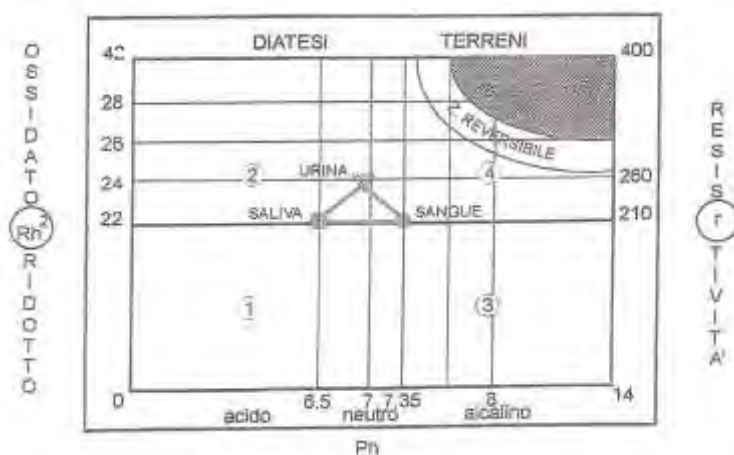
Addentrando un po' di più nei dati tecnici, troviamo che la misura dell'acidità è dell'alcalinità si esprime in unità pH comprendente una scala logaritmica di valori che va da 0 a 14 con neutralità a 7, invece l'ossido-riduzione del sistema si esprime in unità rH₂ con scala di valori compresa tra 0 e 42. La resistività si esprime in Ω-cm (ohm per centimetri): un Ω-cm è la resistenza elettrica di un filo conduttore lungo 1 cm e di un cm² di sezione.

valori limite del sangue, sono compresi tra 6 e 9,4 per il pH, fra 13 e 35 per l'rH₂, e tra 100 e 400 per quanto riguarda la resistività.

Lo stato di salute ideale è abbastanza raro da riscontrare nella pratica clinica. Comunque, per fare un esempio esauriente, possiamo immaginare che la perfetta salute di un soggetto di 20 anni, nato da genitori sani, che non abbia subito vaccinazioni, che abbia vissuto in un ambiente non inquinato, che si sia nutrito con cibi biologici e che non abbia mai assunto farmaci, sia caratterizzata, per quanto riguarda il suo sangue, da valori di pH, di ossido-riduzione e di resistività di questi ordini di grandezza: pH = 7,35; rH₂ = 22-24; r = 210-260.

Il terreno biologico originario di ognuno di noi è però sottoposto alla forza magnetica di un vettore potentissimo (l'ambiente in cui viviamo) che è orientato verso l'alcalinità e l'ossidazione. L'ambiente che ci circonda è quindi il nostro grande nemico, ma abbiamo grandi possibilità di vincere la battaglia se adottiamo in tempo una strategia efficace e cioè cercare di vivere in un ambiente non inquinato e mantenere efficienti le difese immunologiche. Negli ultimi 50 anni si sono infatti ridotte nettamente le malattie di origine esterna (malattie infettive epidemiche) mentre sono drammaticamente in aumento le forme ad andamento subdolo, di origine interna, degenerative, associate a deficit immunitario. Vediamo ora quali possono essere le cause che portano l'essere umano verso un terreno pericoloso quale l'alcalino-ossidante

VALORI LIMITI OTTIMALI DEL SANGUE - URINA - SALIVA



Le abitudini di vita nei paesi industrializzati conducono sistematicamente i nostri terreni nella regione 4 (vedi schema 23), ad un tasso di alcalinità e ossidazione molto alti.

Questa situazione sembra essere dovuta a molti fattori, quali per esempio:

- ⇒ un'alimentazione disequilibrata;
- ⇒ alimenti raffinati e sterilizzati;
- ⇒ additivi chimici di vario tipo;
- ⇒ abuso di fertilizzanti chimici;
- ⇒ acque alcaline, ossidate e troppo mineralizzate;
- ⇒ uso indiscriminato di farmaci;
- ⇒ variazioni climatiche e movimenti tellurici;
- ⇒ inquinamento elettrico, atmosferico, delle acque e dei suoli;
- ⇒ radiazioni ionizzanti naturali ed artificiali;
- ⇒ uso intensivo di materiali sintetici;
- ⇒ alcune situazioni psicologiche negative (angoscia, contrarietà, shock affettivi, iperattività, ecc).

La lotta contro questi flagelli moderni (affezioni cardiovascolari, cancro, sclerosi e degenerazioni diverse), dovuti per buona parte ai succitati motivi, dovrà cominciare seguendo i consigli che abbiamo esposto in questo testo. L'indagine bioelettronica è comunque in grado di evidenziare le situazioni pericolose con la rilevazione di alcuni parametri. Per esempio, una situazione precancerosa è caratterizzata da:

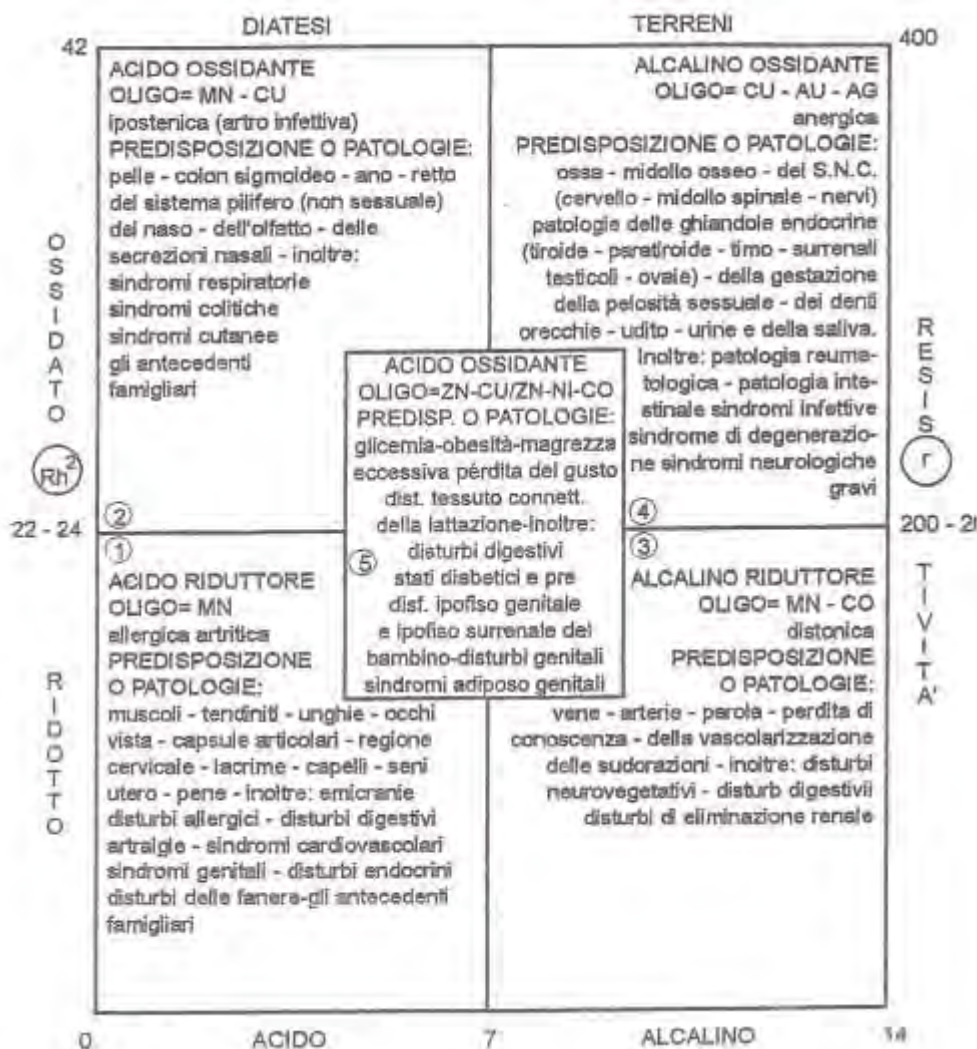
sangue che diviene sempre più alcalino, sempre più ossidato, sempre più mineralizzato (l'energia subisce un aumento importante);

saliva che tende anch'essa a ossidarsi e alcalinizzarsi;

urina che diviene sempre più acida (elimina i protoni), sempre più ridotta (elimina gli elettroni), sempre meno mineralizzata (per cui l'energia decresce in modo significativo).

Da un punto di vista fisico, l'organismo è un sistema aperto che assorbe continuamente energia, la utilizza e dovrebbe restituire quella accumulata in eccesso. Dal punto di vista energetico, un'energia sempre più considerevole è immagazzinata nell'organismo perché la via renale non riesce più ad eliminarla. Così il cancro sarà il risultato di una esplosione elettromagnetica localizzata. Era importante poter disporre di un metodo che permettesse una diagnosi precoce per non intervenire quando la degenerazione cancerosa è già in atto. Quindi si è pensato di ricercare quegli stadi che non sono ancora patologici ma lo potrebbero diventare e ci si è riusciti con l'utilizzo di misurazioni bioelettroniche che ci permettono anche di stabilire quale tipo di alimentazione si debba somministrare al soggetto per rinforzare o spostare il terreno o diatesi 4.

5 GRUPPI



Predisposizione a contrarre una determinata affezione patologica. E' uno stato morboso fra salute e la vera malattia, essa si può anche considerane come lo stadio di disfunzionamento o di sregolamento delle funzioni fisiologiche, tanto organiche che psicosomatiche. La Diatesi è anche un terreno organico individuale ed in partenza, cioè alla nascita porta l'impronta genetica famigliare.

ALIMENTI INDICATI PER OGNI DIATESI

- | | |
|--|---|
| DIATESI 1 del MN
(Manganese) | cereali - lievito di birra - soja - datteri - prugne - mele - pere
indivia cavolfiore yogurt - alghe - ecc |
| DIATESI 2 del MN-CU
(Manganese-Rame) | spinaci - rape - patate crude - aglio - cipolle - tarassaco - lattuga
porri - ceci - olive - zenzero - castagne - fichi - ecc. |
| DIATESI 3 del MN-CO
(Manganese-Cobalto) | mais - miglio - noci - piselli - formaggio dolce - burro - trota
platessa - gamberi ecc. |
| DIATESI 4 del CU-AU-AG
(Rame-Oro-Argento) | riso - asparagi - carciofi - lenticchie - piselli - ricotta - nasello
luccio - uova coniglio - arachidi - ecc. |

MEDICINA BIOENERGETICA

"OBESITÀ"

L'obesità nasce si sviluppa e si dispone nel corpo, in funzione della o delle cause che la provocano. Le cause affettive. Partendo dalle cause affettive ogni squilibrio fisico comporta una modificazione dell'umore che da luogo a dei disturbi emotivi. Ogni emozione provoca una scarica di adrenalina nel sangue (reazione da stress) che a sua volta crea un aumento del livello d'intossicazione e aggrava i disturbi emotivi. Questo circolo vizioso si spezza quando si cominciano ad utilizzare dei procedimenti di disintossicazione, mezzi preventivi e curativi preziosi per lenire numerosi squilibri psichici. Parecchi disturbi che a prima vista sembrano dipendere solo da cause psicologiche, vengono trasformati e risolti da quei processi fisici che generano "pulizia" nell'organismo. Ne è la prova la guarigione di numerose malattie psichiatriche molto gravi, spesso considerate inguaribili. Per spiegare al lettore quali siano le conseguenze organiche derivanti da disturbi affettivi prendiamo come esempio esauriente l'obesità. Oggi più che mai vediamo persone che a causa di dispiaceri, o problemi affettivi, inconsciamente o volutamente si buttano sul cibo con brama spasmodica sino a diventare dei veri e propri bulimici.

La mente ed il cuore dovrebbero essere riscaldati e circondati d'affetto ma quando ciò non avviene si creano squilibri che si ripercuotono spesso sul nostro modo di rapportarci al cibo. Un uomo che non nutre l'anima e lo spirito cerca di supplire alle sue carenze con l'assumere esagerate quantità di cibo. Nel cervello, o meglio nell'ipofisi, si trova la chiave di tutta l'organizzazione del corpo. Nell'essere umano convivono due nature: una energetica e una fisica, materiale. Alla natura energetica corrisponde un corpo energetico e alla natura materiale corrisponde il corpo fisico. Le due nature sono inscindibili ed i cambiamenti sull'una si ripercuotono sull'altra. Quindi chi vuole cambiare il corpo materiale-fisico senza cambiare il corpo energetico crea una situazione disarmonica che arrecherà al soggetto anche dei problemi di salute. Chi lavora nell'ambito della medicina naturale sostiene che una persona troppo grassa, e che quindi tende a deformare la sua immagine esteriore, ha dei seri problemi anche a livello interiore. Bisogna lavorare molto in profondità per correggere queste tendenze, questo modo di essere. Dopo aver ristabilito una certa armonia interiore si potranno correggere i difetti esteriori.

L'OBESITÀ SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Secondo la M. T. C antica si può parlare di obesità "YANG" per accentuazione del movimento attivo del T.R. (triplice riscaldatore o metabolismo) medio superiore = accumulo. E di obesità "YIN" per concentrazione idrica, che si manifesta nel T.R. medio inferiore. Quando l'accumulo di adipe avviene nella parte alta del corpo siamo in presenza di forti mangiatori, mentre quando l'accumulo avviene nella parte bassa del corpo significa che il soggetto è un cattivo metabolizzatore. A questi si aggiunge una terza categoria, gli obesi globali, cioè mal regolati nella alimentazione e combustione.

Chi vuole dimagrire per prima cosa dunque dovrà verificare lo stato degli organi e soprattutto i metabolismi che sono tre, (superiore, medio e inferiore):

- ⇒ metterli in buone condizioni di funzionamento;
- ⇒ fare minimo cinque piccoli pasti al giorno (fattore indispensabile per molti soggetti);
- ⇒ evitare il pasto unico in quanto è un'eresia metabolica poiché l'organismo sottomesso a digiuno per 24 ore, costituisce degli stock di riserva;
- ⇒ mangiare lentamente e masticare a lungo;
- ⇒ bere lontano dai pasti;
- ⇒ fare almeno tre giorni alla settimana di jogging, bicicletta, nuoto camminate veloci.

ALCUNI TIPI DI OBESITÀ SECONDO LA M.T.C.

OBESITÀ FAMILIARE o costituzione famigliare:

Nella figura si notano delle zone di cattivo metabolismo. Uno dei genitori presenta una obesità dello stesso tipo mentre di conseguenza nella figlia l'obesità si presenta oppure aumenta in momenti precisi della vita; pubertà, matrimonio, gravidanza, menopausa, la vita professionale, ecc.

OBESITÀ DIABETICA e pre-diabetica

E' accompagnata da disturbi digestivi di tipo pancreatico, ancora prima della comparsa dei segni biologici. Anche qui si riscontrano degli ascendenti famigliari. In M.T.C. il diabete è rappresentato da uno squilibrio milza-pancreas in rapporto al rene, oppure in rapporto al fegato.

OBESITÀ PSICOGENA

Il movimento psicologico dato dalla M.T.C. è quello della " terra " (milza pancreas- stomaco) con soggetto sospettoso, ossessivo, affaticato, troppo riflessivo, preoccupato. Spesso l'esasperazione conduce alla depressione. L'ansia è costantemente rivolta sul suo peso

OBESITÀ CONFLITTUALE

Si tratta di un conflitto primario patologico e prolungato nel tempo fra figlio e madre che è protrettrice al massimo oppure al contrario, assente dal lato affettivo.

In tutti i due i casi l'obesità è la risultante di una discordanza fra il bisogno fisiologico del figlio e il senso deviante che gli porta la madre.

L'obesità può verificarsi sia prima che dopo la pubertà: si tratta di riempire un vuoto e di rispondere alla installazione di una tensione più o meno angosciata.

Il comportamento alimentare è anarchico, segnato da periodi di anoressia la quale interrompe le fasi di iper-oralità che sembrano essere più colpevolizzabili che gratificanti (bulimia con significato autodistruttivo).

OBESITÀ ADDOMINALE

Tutte le malattie del tubo digestivo in un soggetto predisposto a bruciare male, determina un deposito di grasso nell'"esagono addominale " .

Il grasso è denso, duro, piuttosto sotto pelle biancastra, con l'ombelico leggermente sporgente. Il soggetto va incontro a false crisi di fegato con violenti emicranie, nausea e vomito. In tutti si riscontra il plesso solare dolente, in questo tipo di obesità non va accusata l'alimentazione, perché questi soggetti non esagerano mai nel cibo.

OBESITÀ SEDENTARIA

Colpisce ugualmente addome e anche, ma queste ancora di più, talmente da sembrare gonfie come camere d'aria. Si tratta di un grasso molto denso, di color marmoreo. Cause: prolungato uso dell'automobile, prolungata posizione seduta, invecchiamento e schiacciamento intervertebrale.

OBESITÀ CIRCOLATORIA VENOSA E CAPILLARE Il grasso è rosso, marmorizzato, duro.

Si può riscontrare couperose al viso e antecedenti di acrocianosi. Esclusivamente femminile, è di origine capillare.

Migliora in estate e con calore. Per questo, va distinta dalla obesità degli arti inferiori di origine venosa e linfatica, che il calore aggrava.

Digestiva - Genitale ormonale / Psicogena - Familiare/Costituzionale/Ereditaria - Addominale - Diabetici diabetica

EVIDENZA QUAL È IL TIPO DI ADIPOSITÀ CHE TI RIGUARDA. SE LO DESIDERI, OLTRE A CONOSCERE LE CAUSE, AVRAI DEI SUGGERIMENTI SUL COME PORVI RIMEDIO ATTRAVERSO TRATTAMENTI SPECIFICI ED UNA CORRETTA NUTRIZIONE



Metodo **"PSICOSOMATOSSICOLOGICO"**

Per la prevenzione e per il benessere psico-fisico

"PSICO"	Tutto ciò che riguarda la sfera mentale
"SOMA"	Indica Pinsieme delle cellule che costituiscono un organismo
"SOMATICO"	Indica tutto ciò che appartiene al corpo degli organismi viventi compresa struttura di sostegno e locomozione
"TOSSICOLOGIA"	L'eccesso di tossine che il corpo non riesce ad eliminare concorre alle varie fasi di penetrazione delle malattie che coinvolgono mente e corpo

Prevenire / Riabilitare "Naturalmente"

L'essenza della metodica riunisce in una rivoluzionaria alleanza la:

- ⇒ Medicina Cinese Antica
- ⇒ Medicina Indiana
- ⇒ Medicina Bioenergetica
- ⇒ Medicina Biologica / Naturale
- ⇒ Medicina Diatesica / Funzionale
- ⇒ Medicina Vibrazionale / Bioelettronica

PSICOSOMATOSSICOLOGICO

- oltre la scienza -

- Prevenzione e Medicina oggi -

Come? Quale? Perché?

Purtroppo anche nella medicina così detta "**alternativa**", il termine "**integrativa**" sarebbe più appropriato, si sta verificando quanto è già successo con la medicina allopatrica o ufficiale.

Se è pur vero che le specializzazioni hanno professionalmente elevato le conoscenze del medico, resta il fatto negativo e cioè che ognuno lavora su una parte del corpo, così lo psichiatra cura la psiche, il cardiologo il cuore, l'otorino la gola etc. etc.

Questo modo di intervenire purtroppo è praticato anche da una maggioranza di professionisti della medicina "alternativa" infatti non esiste alcuna sinergica collaborazione tra operatori, i quali, inoltre, non conoscendo o ignorando gli insegnamenti dettati dalle medicine orientali e in particolare dalla medicina antica cinese, agiscono solo in funzione dei disturbi o malattie manifeste senza ricercarne le cause o la catena causale, senza intervenire alla radice del male.

Anche nell'ambito della prevenzione esiste una lacuna, infatti pochi operatori hanno preso visione e conoscenza sul come gestire olisticamente al meglio, l'uomo.

L'essenza del metodo **PSICOSOMATOSSICOLOGICO** è, nel terzo millennio, anzitutto quella di considerare l'essere umano nel suo insieme, un tutt'uno con la natura ed il mondo che lo circonda

L'approccio diagnostico è globale, olistico, e serve a definire una sequenza d'interventi terapeutici NATURALI, plurimi e mirati, che consentano di PREVENIRE, O INDIVIDUARE E TRATTARE A LIVELLO CAUSALE I DISTURBI O LE MALATTIE, onde poter mantenere nel tempo il benessere acquisito.

Sorgeva dunque la necessità di riconsiderare l'essere umano totalmente, **mente e corpo sono inscindibili, considerando poi e in funzione del fatto che ognuno di noi è dissimile dall'altro**

L'OMOTOSSICOLOGIA

Secondo l'insegnamento omotossicologico, tutti quei processi, quadri clinici e manifestazioni che noi chiamiamo malattie sono espressione della lotta dell'organismo contro le tossine per renderle innocue e poi espellerle. L'organismo può vincere od anche perdere questa battaglia; in ogni caso, quei processi che noi chiamiamo malattie, non sono altro che utili funzioni biologiche, tendenti alla difesa contro i veleni, finalizzate cioè alla disintossicazione naturale. L'organismo cerca comunque e sempre di compensare i danni subiti e di espellere le sostanze tossiche non ancora eliminate. Si sa da tempo che la febbre, per esempio, non è affatto una reazione senza scopo, ma è un segno di intensificata attività immunitaria (Hoff), tant'è vero che si è cercato anche di provocare la febbre a scopo terapeutico. Ricordiamo a tal fine il trattamento introdotto da Wagner-Jauregg della paralisi progressiva e della tabe dorsale con inoculazione della malaria, così pure la terapia con albumina non specifica, oppure le iniezioni di latte e trementina al fine di provocare una reazione febbrile. In ogni caso di malattia, pertanto, è lecito pensare che si tratti sempre di una difesa contro le tossine, oppure di un tentativo di compensare i danni causati da una sostanza tossica.

IL SISTEMA DIFENSIVO CONTRO LE TOSSINE

Si sono esaminati tutti i sistemi difensivi generali dell'organismo alla luce della omotossicologia e si è constatato che l'intero sistema immunitario può essere raggruppato in cinque meccanismi difensivi, al cui insieme si è dato il nome di "sistema della Grande Difesa". Questi sottosistemi, collegati tra loro, hanno come scopo la disattivazione e l'eliminazione di tutti quei metaboliti intermedi la cui concentrazione eccessiva può recare danni. I cinque sottosistemi sono:

1. il reticolo endoteliale;
2. il meccanismo di controllo tra adenoipofisi e corteccia surrenale;
3. il sistema di risposta nervosa tramite il riflesso neurale;
4. il sistema di disintossicazione che si svolge nel fegato;
5. l'attività disintossicante operata dal tessuto connettivo.

COME UTILIZZARE I CEREALI INTEGRALI

Alcuni esempi

- Riso:** risotto ai funghi - riso con piselli - insalata di riso - riso con la zucca riso e noci - riso e porri - riso e ceci - crema di riso
- Frumento:** spaghetti aglio, olio peperoncino - orecchiette con cime di rapa - trenette col pesto - pasta e ceci - pasta e fagioli - pasta alle olive
- Mais:** polenta pasticciata al ragù vegetale - crocchette di mais - insalata di mais polenta e fagioli - zuppa di polenta
- Orzo:** orzo alle olive - minestra d'orzo - orzo e carciofi - fagioli neri all'orzo orzo piccante - orzo e spinaci
- Avena:** avena con ceci - zuppa di farina d'avena - maccheroncini di avena col pesto - avena alle verdure
- Segale:** canederli vegetariani - pane di segale - minestra di segale - insalata di segale
- Farro:** zuppa di farro - tagliatelle di farro con sedano - insalata di farro - farro e verdure - farro e carote
- Miglio:** miglio e verdure - miglio e zucca - miglio ai porri - crocchette di miglio minestra di miglio leggera - miglio ai funghi
- Grano saraceno:** insalata di grano saraceno - gnocchetti di grano saraceno al pesto pizzoccheri - polenta taragna - crema di saraceno

LEGUMI

Piatti a base di legumi: **fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, soia** (sono sei). Per la loro ricchezza in proteine vegetali sono consigliati anche diverse volte alla settimana. Il loro gusto si abbina benissimo a qualsiasi verdura e anche ai cereali (senza esagerare nella quantità di questi ultimi) costituendo piatti unici completi e genuini.

Per l'alto potere nutritivo e per il senso di sazietà che lasciano, una porzione di legumi cotti non dovrà superare i 150 gr. Consumati preferibilmente durante l'inverno, i legumi secchi, possono costituire un piatto occasionale anche per la stagione calda, quando invece si preferisce consumare fagiolini, fave e piselli freschi, meno proteici ma più idratanti.

Fagioli: fagioli alle cipolle - insalata di borlotti - crocchette di fagioli

Ceci: crocchette di ceci - crema di ceci al cavolfiore - tartine di ceci

Piselli: crema di piselli secchi - piselli secchi stufati - piselli novelli alle carote

Fave; passato di fave al tamari - insalata di fave fresche - purè di fave

Soia: tofu in padella - spiedini al tofu - gallette di tofu ai legumi

Lenticchie: lenticchie in salsa - crema di lenticchie e spinaci - crocchette di lenticchie

N.B.

È possibile assumere più legumi contemporaneamente attraverso un minestrone al quale si può aggiungere e abbinare un cereale es. orzo o miglio, o pastina di frumento, oppure delle verdure e ortaggi.

Si tratta di meccanismi di importanza fondamentale per lo svolgimento dell'attività vitale e che in parte sono già stati esaminati approfonditamente negli ultimi anni; basti citare i nomi di Selle, Ricker, Sparsnsky e Reilly.

Torniamo ora al concetto di malattia: il corpo si difende dai veleni, cioè le omotossine, e proprio questa lotta è ciò che noi chiamiamo malattia.

il corpo vince questa lotta, neutralizzando la tossina ed espellendola, oppure viene danneggiato in modo più o meno grave dall'omotossina stessa, fino a soccombere nei casi di estrema gravità.

La omotossicologia ha identificato sei diversi gradienti di danni tossici, che definisce come sei diverse fasi omotossiche. Nelle prime tre fasi (le fasi umorali: escrezione, reazione, deposito) la disintossicazione riesce; esse corrispondono a malattie relativamente benigne e guaribili.

Nelle altre tre fasi gli enzimi cellulari sono progressivamente danneggiati dalle omotossine e resi conseguentemente più o meno incapaci di espletare le proprie funzioni. Queste fasi, denominate di impregnazione, di degenerazione e di neoplasma (fasi cellulari), sono per lo più inguaribili e, spesso, provocate dalla repressione di malattie acute

numerosi antibiotici, antireumatici, antidolorifici, usati oggi troppo frequentemente, hanno azione inibitoria e spesso irreversibile sui sistemi enzimatici intracellulari ed attivano così queste ultime tre fasi, dette anche fasi cellulari.

Se poniamo in un grafico le sei fasi sulle ascisse ed i tessuti intaccati dalle tossine sulle ordinate otteniamo una classificazione precisa e scientifica di tutte le malattie, dalla quale risultano in modo chiaro i diversi regimi patologici e le rispettive correlazioni.

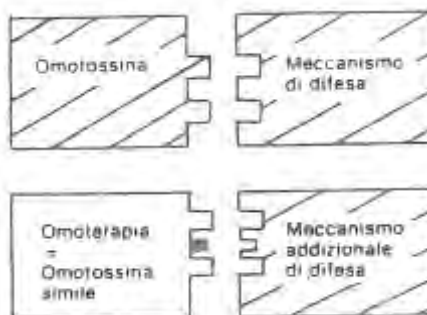
Se colleghiamo quanto detto sul principio omeopatico e su quello omotossicologico, otterremo la spiegazione del meccanismo di azione del farmaco omeopatico. Da un lato c'è una tossina che provoca delle manifestazioni patologiche, dall'altro lato si trova il farmaco omeopatico, che induce manifestazioni patologiche simili. Questo meccanismo di azione può essere spiegato anche accennando alla scoperta dell'inglese Jenner, della vaccinazione con vaiolo bovino, che corrisponde al principio speculare di similitudine o di uguaglianza (isopatia). Questo principio viene applicato anche in altri vaccini. Per esempio, per indurre l'immunità nei confronti del vaiolo, ci si vaccina con una tossina (il virus attenuato del vaiolo) in modo da produrre una difesa contro questo virus; lo stesso vale per la poliomielite. Quindi, con l'omeoterapico, si cerca di imitare la malattia, ciò che rappresenta, secondo l'omotossicologia, già una difesa antitossica. A tal fine è essenziale la somministrazione di un controveleno simile a quello della malattia, per esempio ottenuto mediante il passaggio attraverso un animale, ottenendo così una tossina non più uguale, ma simile.

Le fasi omotossiche. Le prime tre sono fasi umorali, con prognosi favorevole e tendenza naturale alla guarigione. I sistemi enzimatici sono intatti. In queste fasi predomina il principio di escrezione. Le successive tre fasi sono separate da una netta linea divisoria e sono caratterizzate da prognosi dubbia, con tendenza a peggioramento. I sistemi enzimatici sono danneggiati e predomina il principio di condensazione.

1	fasi di Escrezione
2	fasi di Reazione
3	fasi di Deposito

4	fasi di Impregnazione
5	fasi di Degenerazione
6	fasi di Neoplasma

Meccanismo di azione del farmaco omeopatico. Esso induce, in quanto simile (simile all'omotossina causale) un meccanismo di difesa contro tossine già in atto (malattia), mediante il quale l'omeopatico viene immediatamente neutralizzato. Ora il meccanismi difensivi aggiuntivi possono rivolgersi contro l'omotossina causale, neutralizzarla, renderla innocua ed espellerla.



Questo fatto è di importanza fondamentale, in quanto la risposta immunitaria è già in corso ed è impegnata completamente contro la omotossina originaria. Se somministriamo principi attivi simili e non identici, si attivano altri meccanismi difensivi, non ancora attivati. Passiamo ad un esempio pratico: quando ci si trova in presenza di una influenza, cioè di una malattia che può corrispondere abbondantemente al quadro di Aconitum (genere di piante erbose ranunculacee velenose da cui si estrae l'aconito, che contiene numerosi alcaloidi strettamente correlati, dei quali il più importante è l'aconitina; era un tempo somministrato come febbrifugo ed anestetico gastrico), caratterizzato da pelle calda e arrossata, tosse secca e dura, inquietudine e febbre alta, palpitazioni cardiache, sensazione di freddo con brividi in tutto il corpo, allora si può dedurre che questo quadro influenzale sia causato da una omotossina che è simile ai principi velenosi contenuti nell'Aconitum, il quale, infatti, può provocare un quadro sintomatologico simile.

Lo stato patologico dell'influenza, nel suo complesso, è caratterizzato dal fatto che l'organismo è in lotta febbrile contro sostanze tossiche che si assomigliano e vuole disfarsene, disintossicarsi. Tutto il "sistema della Grande Difesa", pertanto, in presenza di una influenza è predisposto a rendere inattivi i veleni dell'influenza stessa. Con un rimedio omeopatico, per esempio Aconitum, si somministra all'organismo una tossina speculare, ma (e questo è di importanza decisiva) in forma diluita. A motivo di questa diluizione del farmaco tossico Aconitum, si sono eliminati i suoi effetti velenosi, mentre viene stimolato il "Sistema della Grande Difesa" ad una maggiore attività antitossica specifica. Diventa ora comprensibile come il rimedio omeopatico sia tanto più efficace e decisivo quanto più accuratamente sia stato scelto, cioè quanto più simile ("similia similibus curantur", la legge della similitudine omeopatica) alla tossina che provoca la malattia. Questo è, per così dire, in nuce, il fondamento scientifico dell'omeopatia. In caso di gravi danni ai sistemi difensivi, per esempio nel cancro, nelle tossicosi epatiche, nelle disfunzioni degli organi emopoietici, nella leucemia, ecc., l'azione del rimedio omeopatico può non essere molto rilevante. In questi casi spesso manca il bersaglio su cui indirizzare il farmaco.

La omotossicologia ha potuto dare una spiegazione fisiologica e chimica dell'omeopatia anche sulla base di una legge fondamentale in biologia, evidenziata da R. Arndt e in seguito comprovata da H. Schulz. Tale legge "dell'effetto inverso" stabilisce che stimoli deboli eccitano le funzioni biologiche, stimoli medi le promuovono e stimoli forti le inibiscono, infine stimoli fortissimi le annullano.

Se come stimolo si intende l'influenza di un principio attivo, sostanze attive diluite (omotossine diluite, cioè farmaci omeopatici) esercitano un'azione stimolante sulle funzioni vitali, in senso antitossico.

L'omeoterapico è un rimedio che deve corrispondere a quel veleno che potrebbe provocare uno stato patologico quanto più simile a quello in atto. Per portare un esempio, pensiamo ad una chiave e alla sua serratura. Non importa la grandezza della chiave, quanto il fatto di essere adeguata alla serratura. Così, come per aprire una gigantesca porta corazzata spesso basta solo una chiave piccolissima, altrettanto, per guarire una grave malattia, può bastare la somministrazione di una dose molto diluita del giusto "simile". A questo riguardo va considerato che il procedimento di potenziamento corrisponde ad un ampliamento dello spettro di azione.

Poiché spesso concorrono a provocare un processo di difesa, cioè una malattia, più tossine, è giustificata anche l'utilizzazione di più farmaci omeopatici contemporaneamente. Man mano che la guarigione procede (cioè procede la liberazione dalle tossine) i sintomi si riducono e la guarigione definitiva può essere ottenuta anche con un solo rimedio finale, anche molto diluito. Spesso l'organismo cerca di controbilanciare i danni tossici convertendo le malattie croniche in altre acute, di diversa sintomatologia.

L'omotossicologia ha indirizzato specificamente le sue ricerche anche in questa ultima direzione, elaborando il concetto di vicariazione.

L'importanza biologica dei diversi fenomeni di vicariazione può essere compresa appieno solo osservando il susseguirsi delle malattie sulla tavola delle omotossicosi, dove le fasi patologiche sono classificate secondo la loro rilevanza biologica "

Come abbiamo spiegato all'inizio, le malattie sono l'espressione di una lotta difensiva, biologicamente opportuna, contro omotossine esogene o endogene (fasi umorali), oppure di un tentativo dell'organismo di compensare i danni provocati dalle omotossicosi (fasi cellulari). Le risposte difensive contro tossine e lesioni tossiche si esprimono in sei fasi, paragonabili a sei tipi di equilibrio di flusso. Quelle umorali (escrezione, reazione e deposito) non presentano ancora lesioni cellulari. I veleni circolano ancora fuori dalle cellule e predomina la tendenza all'escrezione (previa disattivazione, dei veleni, mediante una reazione mesenchimale). La prognosi è favorevole e, in genere, è possibile una piena "restitutio ad integrum". Le fasi cellulari, divise da quelle umorali da una linea molto significativa, la cosiddetta divisione biologica, si presentano molto più gravi.

Le fasi di impregnazione, di degenerazione e di neoplasma sono caratterizzate da lesioni cellulari. Gli enzimi cellulari subiscono il blocco di vari siti di legame o sono completamente distrutti, eventualmente possono essere coinvolte anche carcinotossine (fasi di neoplasma).

Anche la respirazione cellulare è più o meno disturbata e si riscontrano anche danni agli acidi desossiribonucleici, col pericolo di alterazioni mutagene. La prognosi diventa sempre più sfavorevole, quanto più a destra e/o più in basso è localizzata la fase sulla tavola delle omotossicosi.

		A	B	C		D	E	F
		ESCREZIONE	REAZIONE	DEPOSITO		IMPREGNAZIONE	DEGENERAZIONE	NEOPLASIA
1	MENTE	stato di essere	iperreattività	fobia	SCISSURA BIOLOGICA	sociopatia	depressione	schizofrenia
2	EPIDERMIDE	secr. fisiol.	infiamm. - secrez.	indurimento		pigmentaz. pat.	crescite anomale	neoplasie - ulcere
3	MUCOSE ORL	catarroità	infiammazioni	prolif. tissutali		alteraz. degen.	atrofia	neoplasie
4	S.N. PERIFERICO	stim. trofico tiss.	nevriti	nevralgie		cefalee	paresi	deg. neurologica
5	DIENCEFALO	reaz. di adatt.	somatizzazioni	squilibrio		danno organico	danno immunol.	neoplasia
6	APP. RESPIR.	catarroità	infiamm. acute	postumi infiamm.		infiamm. croniche	danni della funz.	neoplasia
7	APP. DIGERENTE	secr. digestive	infiamm. acute	postumi infiamm.		infiam. cron. evol.	danni della funz.	neoplasia
8	TESS. CONNETTIVO	reaz. infiamm.	raccolte purui.	indurimenti		esiti cicatr.	reatt. anomala	sarcomi
9	TESS. EMOPIETICO	anemia	leucocitosi	eosinofilia		linfocitosi	leucopenia	leucemia
10	TESS. OSSEO	crescita ossea	osteomielite	cisti - neof. benign.		alter. strutt.	perdite di tess.	osteosarcoma
11	APP. CARDIOCIRC.	cinetica cardioc.	ipertensione reatt.	ipertrof. dilat.		ipertensione stab.	danno tissut.	degenerazione
12	TESS. LINFATICO	reaz. linfatica	infiamm. ipertrof.	ipertrof. reatt. or.		ipertrof. comp.	danno tess. vicini	neoplasie
13	SINOVIE	prod. liq. sinoviale	infiammazioni	versamenti		alter. funzionali	deformazioni	alter. inv. gravi
14	APP. URINARIO	form. urina	infiamm. acute	form. calcoli		ipertrof. comp.	atrofia	neoplasie
15	SIEROSE	prod. siero	infiamm. acute	versamenti		indurimenti	alteraz. funz.	neoplasie
16	APP. GEN. MASC.	prod. gameti	infiamm. acute	iperplasia		inf. croniche	sterilità	neoplasie
17	APP. GEN. FEMM.	prod. gameti	infiamm. acute	cisti - fibròmi		inf. croniche	sterilità	neoplasie
18	MUSCOLATURA	ac. lattico	infiamm. acute	turgori cron.		indurimenti	deficit funz. or.	sarcomi

Le fasi cellulari non hanno la tendenza all'autoguarigione. Al massimo esiste ancora una tendenza alla trasformazione in una fase a sinistra della divisione biologica, cioè alla vicariazione regressiva in una fase di compensazione (o di deviazione) che assicura un certo sgravio di tossine. È anche possibile che una fase di neoplasma venga trasformata in toto in una fase di reazione e che una fase di degenerazione, come la tabe dorsale spastica, possa risolversi con la fase di reazione della malaria appositamente inoculata (Wagner-Jauregg).

Gli spostamenti delle fasi patologiche avvengono, dunque, non solo in senso progressivo; essi possono svolgersi anche in senso regressivo, biologicamente vantaggioso. Si può dunque parlare di una vicariazione progressiva, biologicamente vantaggiosa. Quest'ultima coincide con la guarigione naturale. Esaminiamo adesso alcuni esempi tipici di vicariazione tra fasi patologiche. La penetrazione del virus influenzale, nelle cellule del connettivo polmonare, deve essere interpretata come fase di impregnazione, poiché qualsiasi penetrazione di tossine nelle cellule (il virus, a differenza dei batteri, è da considerare una omotossina) è sostanzialmente una impregnazione. Questa fase di impregnazione (vedi schema) si risolve naturalmente, in modo biologicamente corretto, attraverso la vicariazione regressiva nella fase di reazione della bronchite influenzale febbrile e poi nella fase di escrezione dell'espettorazione. Nell'espettorato può essere individuato di nuovo il virus responsabile di tutte le tre fasi. Durante il decorso dell'influenza, dunque, si succedono diversi fenomeni di vicariazione (febbre-bronchite-espettorazione). Trasformazioni simili si svolgono quando le cellule nervose vengono infettate dal virus della poliomielite. Il virus va ad impregnare le cellule nervose (fase di impregnazione). Dopo lo stadio di latenza segue la vicariazione banale, come influenza, bronchite, morbillo, angina. Naturalmente anche questa fase di reazione (stadio febbrile della poliomielite) deve essere trasformata, mediante una vicariazione regressiva biologicamente corretta, in fase di escrezione, con l'espulsione dei secreti contenenti il virus attraverso l'intestino, le mucose nasali, ecc. Se, ignorando che si tratta di una fase di reazione poliomielitica, il medico (oppure il paziente autoterapeuta) impiega farmaci che bloccano gli enzimi e inibiscono la reazione connettivale (per esempio salicilati, aminopirine, ecc. contenuti nelle comuni compresse antipiretiche o analgesiche), allora viene impedita la necessaria reazione per la trasformazione e la neutralizzazione delle tossine, cioè la fase di reazione febbrile della poliomielite. Dopodiché, invece della vicariazione regressiva nella fase di escrezione, si può avere una vicariazione progressiva nella fase di degenerazione con paresi poliomielitica. Anche nella poliomielite, dunque, si susseguono dei fenomeni di vicariazione (febbre-escrezione-paresi). Nella letteratura omotossicologica degli ultimi vent'anni sono stati descritti in continuazione questi spostamenti delle fasi patologiche e, cosa ancora più importante, si è parlato delle possibilità di terapia con dei preparati che servono a stimolare la risposta difensiva dell'organismo e conseguire una guarigione accelerata delle infezioni virali, inducendo la vicariazione regressiva nella fase di reazione febbrile e poi in quella di escrezione. Poco importa quale sia il virus patogeno: si tratti di quello della poliomielite, dell'influenza, dell'encefalite vaiolosa o di altra malattia virale.

Respirazione bioenergetica

La respirazione è la fonte della vita: rappresenta il primo atto umano al momento della nascita e l'ultimo prima di morire. Ora è impossibile modificare completamente il nostro modo di respirare tuttavia necessario imparare a respirare bene e a tenere sotto il controllo della propria volontà questo meccanismo che ci consente di vivere. Respirando meglio si possono risolvere, moltissimi disturbi e ottenere il benessere dell'intero organismo.

Le tecniche:

La medicina naturale soprattutto quella Cinese, ha messo a punto alcune tecniche, di respirazione che hanno come scopo quello di controllare disturbi come:

- ⇒ Ansia
- ⇒ Nervosismo
- ⇒ Insonnia
- ⇒ Depressione
- ⇒ Tristezza
- ⇒ Pressione troppo alta.
- ⇒ Problemi del cuore e della circolazione sanguigna

Respirando in modo corretto si può anche portare ossigeno attraverso l'organismo e, allo stesso tempo, eliminare con l'aria espulsa tutte le tossine incamerate. Con l'inspirazione infatti, l'organismo ottiene il corretto apporto di ossigeno, mentre con l'espirazione elimina gas tossici. È ovvio che anche facendo dell'attività fisica o praticando dello sport godremo gli stessi e anche altri benefici.

Gli organi:

Secondo la Medicina Cinese, ogni organo è collegato a un altro, in base a precisi collegamenti energetici. Il polmone, l'organo principalmente coinvolto nella respirazione, è strettamente connesso a:

- ⇒ Mucose
- ⇒ Tatto, voce e olfatto
- ⇒ Peli e pelle
- ⇒ Cuore e circolazione

Respirare bene è utile anche alla pelle, alle mucose nasali, al cuore, alla circolazione, migliora la voce e rende più fini tatto e olfatto.

Il controllo.

In ogni momento bisogna quindi essere in grado di avere un buon controllo sulla respirazione. Per esempio, è consigliabile respirare a fondo quando bisogna prendere una decisione, quando ci si sente insicuri, o prima di un impegno: sia per placare l'ansia e l'agitazione sia per fare affluire più ossigeno al cervello e quindi migliorare la prestazione che si deve affrontare. ^Bisogna inoltre imparare a riprendere il respiro regolarmente, per esempio durante un discorso impegnativo, altrimenti il cuore può soffrire.

CEREALI INTEGRALI

Della famiglia delle graminacee, i cereali conosciuti (sono nove): ***riso, frumento, mais, orzo, avena, segale, farro, miglio e grano saraceno***. Quest'ultimo appartiene in realtà alla famiglia delle poligonacee ma è considerato e utilizzato come un cereale. Fin dai tempi antichi sono sempre stati la base dell'alimentazione umana e solo negli ultimi decenni la loro importanza è diminuita a favore di alimenti come la carne, le uova, i formaggi. Inoltre, i cereali consumati oggi, sono impoveriti di molti dei loro principi nutritivi come ***proteine, grassi, sali minerali, fibre vegetali*** e restano costituiti principalmente da amidi: ne risulta un cibo che, unitamente all'utilizzo di sostanze chimiche durante la coltivazione e, successivamente manipolato e trattato con l'aggiunta di ulteriori veleni, ne risulta un cibo che è spesso all'origine purtroppo di diverse malattie del nostro tempo. Il cereale naturale e integrale è un alimento ricco e di prima necessità, è un alimento dal quale il nostro organismo trae più facilmente l'energia necessaria alle sue funzioni. ***Il cereale costituisce quindi quello che viene a volte definito il piatto di forza o di resistenza*** per indicare che è soprattutto dal consumo dei cereali che deriva all'organismo la capacità di sostenere sforzi fisici prolungati e intensi (e non dal consumo di bistecche che, casomai, svolgono tutt'altra fruizione). Bisogna anche aggiungere che se il cereale è integrale contiene anche proteine, le quali sono concentrate nello strato più esterno del chicco (e quindi perse per almeno il 50% durante la raffinazione), queste, con la loro presenza, consentono di ridurre la quota di proteine animali necessarie per coprire il fabbisogno giornaliero. Completano la composizione di questi alimenti che, se ***integrali***, sono ricchi di ***vitamine*** (soprattutto del gruppo **B** e la vitamina **E**), contenute specialmente nel germe; grassi polinsaturi racchiusi sempre nel germe, particolarmente preziosi perché in grado di controllare, riducendolo, il livello di colesterolo nel sangue e di prevenire la formazione di placche di grasso sulla parete interna dei vasi arteriosi; ***sali minerali*** (calcio, ferro, fosforo) che con la raffinazione si riducono di 4 - 8 volte e gli ***oligoelementi*** che addirittura spariscono totalmente nelle farine bianche. A questo punto è facile capire come mai intere civiltà si siano sviluppate consumando frumento o riso o mais o miglio o avena, ecc., quando invece il panino bianco o i grissini che noi ora mangiamo non solo non ci sostengono e apportano energia, ma al contrario ci indeboliscono e ci rendono più predisposti alle malattie. I nove cereali integrali, andrebbero utilizzati abbondantemente sulle tavole, tutti a rotazione, nell'arco della settimana, in particolare quelli più indicati per la stagione in corso, riportati nelle loro varie forme (chicchi, fiocchi, farine e derivati: pane, grissini ecc...), inoltre dovrebbero costituire il 40 - 50% del cibo giornaliero, riducendo nel contempo la presenza delle proteine di derivazione animale.

RADICALI LIBERI

Le mutazioni provocate dai radicali liberi nel DNA sono la causa maggiore di cancro, nell'uomo. Anche il processo arteriosclerotico è innescato da queste molecole: esse infatti impediscono al nostro organismo di produrre sufficientemente una prostaciclina (PGE2) ormone naturale contro la formazione di trombi nelle arterie, La maggior parte dei danni cerebrali causati da insufficiente apporto di ossigeno è dovuta ai radicali liberi così come il processo artritico a livello articolare. I radicali liberi sono anche la causa maggiore del processo chiamato cross-linking, processo che rende i tessuti rigidi e fragili, privi di flessibilità. Ecco le principali variazioni a livello organico prodotte dai radicali liberi:

- 1) Alterazione ossidative del collagene (tessuto di sostegno del corpo umano), dell'elastina (proteina elastica che si trova in varie parti del corpo tipo la parete arteriosa) e del materiale genetico (DNA e RNA).
- 2) Distruzione di carboidrati ad alto peso molecolare (molecole in grado di generare muco come lubrificante).
- 3) Accumulo di pigmento (lipofusina e corpi ceroidi) (segno di invecchiamento tissutale).
- 4) Perossidazione (danneggiamento) della membrana cellulare.
- 5) Danneggiamento della circolazione sanguigna tramite la perossidazione di prodotti presenti nel siero, produzione di sostanze irritanti per la parete vasale e tramite la soppressione di produzione della prostaciclina. (PGI2).

I radicali liberi sono i sottoprodotti di quasi ogni disfunzione del corpo. Si formano anche quando le cellule del corpo devono funzionare in condizioni anormali. Queste condizioni anormali possono essere provocate anche dall'esterno. Radiazioni (raggi X, raggi ultravioletti, particelle elementari) e -sostanze chemioterapiche (medicinali velenosi contro il cancro) sono i principali produttori di radicali liberi.

Troppi radicali liberi o troppo pochi enzimi in grado di neutralizzarli sono considerati le cause principali delle malattie degenerative, invecchiamento e soprattutto il cancro.

- ⇒ I radicali liberi sono i sottoprodotti di quasi ogni disfunzione del corpo, si formano anche quando le cellule del corpo devono funzionare in condizioni anormali
- ⇒ sono causa di formazione della placca con conseguente intasamento dei vasi sanguigni (aterosclerosi)
- ⇒ riducono l'immunologia con maggior esposizione al cancro
- ⇒ la mutazione provocata dai radicali liberi nel DNA e RNA. sono la causa maggiore di malattie degenerative dell'invecchiamento e soprattutto del cancro

Danneggiano:

- le molecole della membrana cellulare
- i mitocondri (centri energetici della cellula)
- il D.N.A. (intelligenza della cellula)

Sono causati da:

- 1° elettrosmog
- 2° fumo di sigaretta
- 3° amianto e fibre analoghe
- 4° raggi artificiali ultravioletti U.V.A. e prodotti dal sole
- 5° esercizio fisico troppo impegnativo e prolungato
- 6° contaminanti presenti negli alimenti
- 7° inquinamento dell'aria
- 8° radiazioni - raggi X- sostanze chemioterapiche (medicinali)
- 9° afflusso di sangue all'apparato digerente
- 10° lesione alle articolazioni ed ai tessuti (muscoli)
- 11° diabete non controllato

Malattie causate:

- Artrite reumatoide
- Aterosclerosi
- Cancro
- Cataratta
- Diabete senile
- Disturbi mentali
- Enfisema
- Ictus
- Infarto
- Ipertensione
- Osteoporosi
- Problemi circolatori
- Senilità
- Ulcera
- Varici arti inferiori

MALATTIE ED INVECCHIAMENTO

- Allenamento sportivo
- Arteriosclerosi
- Artrite reumatoide
- Cancro
- Cataratta
- Diabete
- Disturbi mentali
- Enfisema
- Grandi fumatori/Abitudine al fumo
- Infarto
- Iperlipidemia (colesterolo e/o trigliceridi)
- Ipertensione
- Malattie cardiovascolari
- Malattie immunitarie
- Morbo di Behcet
- Morbo di Crohn
- Morbo di Reynaud
- Osteoporosi
- Problemi circolatori
- Senilità
- Ulcera
- Uso di pillola anticoncezionale
- Varici agli arti inferiori

CAUSE DI FORMAZIONE

- Tossine: Tetrocloruro di carbonio - Paraquat
- Benzopirene: Coloranti all'anilina - Toluene
- Farmaci: Adriamicina - Bleomicina - Mitomicina C – Nitrofiirantoina Cloropromacina
- Inquinamento: Monossido di carbonio - Idrocarburi incombusti - Ozono - Ossido nitrico - Biossido d'azoto - Aldeidi - Nitrati alchilici Conservanti - Fertilizzanti - Ambienti fumosi
Campi magnetici, Radiazioni, ecc.
- Altre sorgenti: Alcool - Tabacco - Cibi affumicati e cotti alla brace – Carni rosse - Insaccati - Cibi in scatola - Lipidi perossidati nella carne e nei formaggi stagionati - Luce solare in eccesso (troppa esposizione al sole) - Dieta sbagliata - Stress eccessivo - poca attività fisica

DISINTOSSICAZIONE GLOBALE LIBERANDO IL CORPO E LA MENTE

Oltre a quanto esposto finora, durante il periodo di disintossicazione sarà utile praticare attività fisica all'aria aperta:

- ⇒ Bicicletta
- ⇒ Corsa
- ⇒ Nuoto
- ⇒ Sci di fondo

Frequentare centri Fitness qualificati dove sarà possibile beneficiare di trattamenti naturali antroterapici quali:

- ⇒ Bagni alternati
- ⇒ Bagno turco
- ⇒ Idromassaggio
- ⇒ Sauna

Inoltre:

- ⇒ Agopuntura
- ⇒ Apertura dei chakra
- ⇒ Aromaterapia
- ⇒ Esercizi respiratori
- ⇒ Fitoterapia
- ⇒ Idrocolonterapia
- ⇒ Idropinoterapia
- ⇒ Kinesiologia
- ⇒ Linfodrenaggio
- ⇒ Massaggi mirati
- ⇒ Meditazione
- ⇒ Moxa
- ⇒ Omotossicologia
- ⇒ Psicoterapia
- ⇒ Tecniche di rilassamento
- ⇒ Termoterapia
- ⇒ Tisane specifiche
- ⇒ Semicupio
- ⇒ Yoga

Tutti trattamenti utili secondo il metodo Psicosomatossicologico per una profonda disintossicazione

SINTOMI DA INTOSSICAZIONI

Sintomi mentali

- ansietà
- ideazione lenta
- indecisione
- memoria difettosa
- mente annebbiata – fiacca
- spirito confuso

Sintomi emotivi

- cattivo umore
- collera
- impressione di abbattimento
- mancanza di brio
- nervosismo
- paura
- tendenza depressiva
- tristezza

Sintomi fisici

- acidità di stomaco
- alito cattivo
- artrite
- artrosi
- bisogno di soffiarsi il naso
- bisogno di tossire e di sputare
- bocca impastata o asciutta
- bruciore rettale
- capelli spenti e deboli
- crampi e dolori muscolari
- disturbi alle vie respiratorie
- dolori al cuoio capelluto
- dolori in varie parti del corpo
- gonfiore di stomaco
- infiammazioni
- irrigidimento ed indebolimento alle articolazione e ai muscoli
- lingua ricoperta da patina bianca o gialla
- mal di stomaco
- mal di testa
- mal di ventre
- naso tappato
- nausea
- occhi arrossati
- palpebre gonfie e incollate
- problemi di pelle
- raffreddori frequenti
- sclere gialle
- sonno disturbato
- sonnolenza dopo il pasto
- stanchezza dopo il pasto
- stanchezza generale
- stanchezza improvvisa
- vertigini
- vista annebbiata
- vomito

Nota

Se le risposte sono inferiori a **10** il tuo grado di intossicazione è **lieve**
Se le risposte sono fra **10 e 20** il tuo grado di intossicazione è **alto**
Se le risposte superano le **20** domande il tuo grado di intossicazione è **altissimo**

REGOLE DA SEGUIRE PER UNA DIETA DISINTOSSOCANTE

Le virtù disintossicanti di questo regime della durata di 8 giorni sono molteplici (come del resto quello di 21 giorni). Soprattutto quando l'organismo è invaso da colesterolo, acido urico, trigliceridi, ecc. Ne traggono altresì beneficio i diabetici, i reumatici, gli artrosici, gli ipertesi, i depressi, le persone affaticate, nervose, ansiose, ecc. ecc.

Ovviamente si consiglia prima di iniziare questa dieta di consultare un nutriterapeuta specializzato in medicina e dietetica cinese, il quale dopo aver verificato il grado di intossicazione, le condizioni psico-fisiche di ognuno, il tipo di lavoro e di vita sociale svolti, individuato eventuali allergie o intolleranze alimentari, personalizzerà la dieta.

In ogni caso, durante il ciclo disintossicante, è importante utilizzare un prodotto agricolo fresco, integrale e biologico, che rappresenti il miglior alimento disponibile, poiché, oltre alla sua propria funzione nutritiva, concorre a difendere la salute dell'uomo e, indirettamente, tutela quella della terra. Si raccomanda inoltre assumere alimenti della stagione in corso.

Questo regime controindica formalmente *l'alcool, il caffè, il burro, le proteine animali, i dadi di carne, lo zucchero bianco raffinato, il tabacco, il pepe, il latte vaccino, la panna, i formaggi, l'aceto di vino, il pane bianco, i sughi industriali, i fritti, la frutta tropicale ad eccezione dell'ananás, inoltre limita il sale* che comunque dovrà essere marino integrale.

Durante la fase di disintossicazione sono da evitare:

Peperoni e peperoncino in quanto sono alimenti acidi della famiglia delle solanacee, contengono un alcaloide, la capsina che è irritante. Iperstimolano la produzione di succhi gastrici e non sempre ciò è positivo ed inoltre sono vasodilatatori.

Spinaci cotti la cottura rende indigeribili i loro sali minerali, liberando in tal modo ossalati nocivi.

Carciofi cotti cuocendo diventano molto indigesti per la trasformazione dei sali minerali. Favoriscono le fermentazioni.

Asparagi permettono di verificare la velocità di assorbimento degli alimenti in quanto danno all'urina un odore caratteristico permettendoci di determinare in quanto tempo dalla bocca passano in circolo. La loro rapida assimilazione però sovraccarica eccessivamente i reni. Da evitare assolutamente nelle nefropatie.

Pomodoro è un ortaggio molto acido che irrita la mucosa intestinale. La sua acidità è dovuta principalmente all'acido citrico e all'acido malico che si decompongono in prodotti alcalini portando verso un terreno degenerativo. Con la cottura diminuendo la quantità d'acqua aumenta l'acidità. Inoltre il pomodoro è una solanacea e la solanina contenuta è un alcaloide tossico.

Cavolo verde e cavolfiore sono di difficile digestione soprattutto se cotti, sovraccaricano il fegato.

Patate e melanzane come pomodoro e peperone sono anch'esse solanacee. Gli alcaloidi contenuti sono tossici anche se non è alta la loro concentrazione. Bisogna tener presente che la dulcamara fa parte della stessa famiglia e contiene una concentrazione tale di alcaloidi che il succo di dieci frutti freschi (bacche del diametro di 8-10 mm) possono uccidere un cane di 20 Kg.

Si raccomanda di non eccedere dopo il regime con nessuno di questi ortaggi

Non ci si deve spaventare di queste cose o più semplicemente dire "ma se stiamo a guardare tutto non mangiamo più niente" ma renderci conto che "noi siamo quello che mangiamo" e se non vogliamo fare i conti con la sofferenza, oppure vogliamo uscire da una sofferenza, dobbiamo rispettarci eliminando le cattive abitudini, evitare certi errori alimentari.

Condimenti e aromi da utilizzare:

- Aglio
- Cipolla
- Cumino
- Finocchio
- Lauro
- Olio extra vergine di oliva di prima spremitura a freddo.
- Rosmarino
- Sale marino integrale (poco)
- Timo

Si raccomanda di bere l'acqua naturale lontano dai pasti e con pH e residuo fisso corretti.

Cercare di non subire questo regime, ma di accettarlo con impegno. Bisogna sapere che nei primi giorni si possono avere delle reazioni poco piacevoli quali: mal di testa, aerofagia, stitichezza, urine con odore forte, sete, lingua con patina bianca, ecc.

Tengo a evidenziare che questo programma nutrizionale di disintossicazione non è fondato ne sulla teoria delle calorie ne sulla composizione degli alimenti, ma sul loro aspetto energetico *Yin-Yang*. Infatti liquidi e solidi non sono mai presi insieme ed è per questo che la **quintessenza energetica di ogni alimento è utilizzato al meglio per l'organismo.**

TISANE DEPURATIVE

FEGATO/VESCICA BILIARE

- Carciofo
- Boldo
- Rosmarino
- Salvia
- Salice bianco

CUORE/INTESTINO TENUE

- Gramigna
- Frassino
- Ribes nero
- Meliloto
- Betulla

MILZA/PANCREAS/STOMACO

- Genziana
- Dulcamara
- Fumaria
- Ginepro
- Calendula

POLMONE/GROSSO INTESTINO

- Bardana
- Malva
- Agrimonia
- Angelica
- Eucalipto

RENI/VESCICA

- Tarassaco
- Equiseto
- Pilosella
- Sedano
- Borsa pastore

ESEMPIO DI MENÙ DISINTOSSICANTI PER 8 GIORNI
(secondo la medicina cinese)

1° giorno

Colazione: 2 cucchiaini di muesli con caffè d'orzo
Pranzo: carote grattugiate - olive - miglio con porri
Cena: zuppa di verdura con piccola pastina

2° giorno

Colazione: gallette di mais con miele
Pranzo: pinzimonio - pasta al rosmarino
Cena: zuppa di verdura con orzo

3° giorno

Colazione: fette biscottate con caffè di cereali
Pranzo: finocchi in insalata - insalata di riso
Cena: passato di carote - torta casalinga di mele

4° giorno

Colazione: yogurt naturale con mandorle - nocciole - pinoli
Pranzo: insalata mista - gnocchetti di grano saraceno al pesto
Cena: zuppa di verdura e ceci

5° giorno

Colazione: 2 cucchiaini di muesli con caffè d'orzo
Pranzo: porri in insalata - riso con piselli
Cena: zuppa di verdura con avena

6° giorno

Colazione: pane di segale con miele
Pranzo: carote grattugiate - pasta di farro con zucchine
Cena: zuppa di cipolle con crostini

7° giorno

Colazione: yogurt naturale - una mela
Pranzo: insalata mista - riso con zucca
Cena: germogli di soia saltati in padella - strudel

8° giorno

Colazione: mele cotte con noci e uvetta
Pranzo: pinzimonio - trenette al pesto
Cena: zuppa di lenticchie

N.B. A merenda mangiare della frutta fresca di stagione di una sola qualità

Non bere mai bevande ghiacciate o troppo calde

Evitare di bere durante i pasti

Bere una tisana depurativa 3 volte al giorno un quarto d'ora prima dei pasti

Iniziare questo tipo di disintossicazione il giorno dopo la luna nuova.