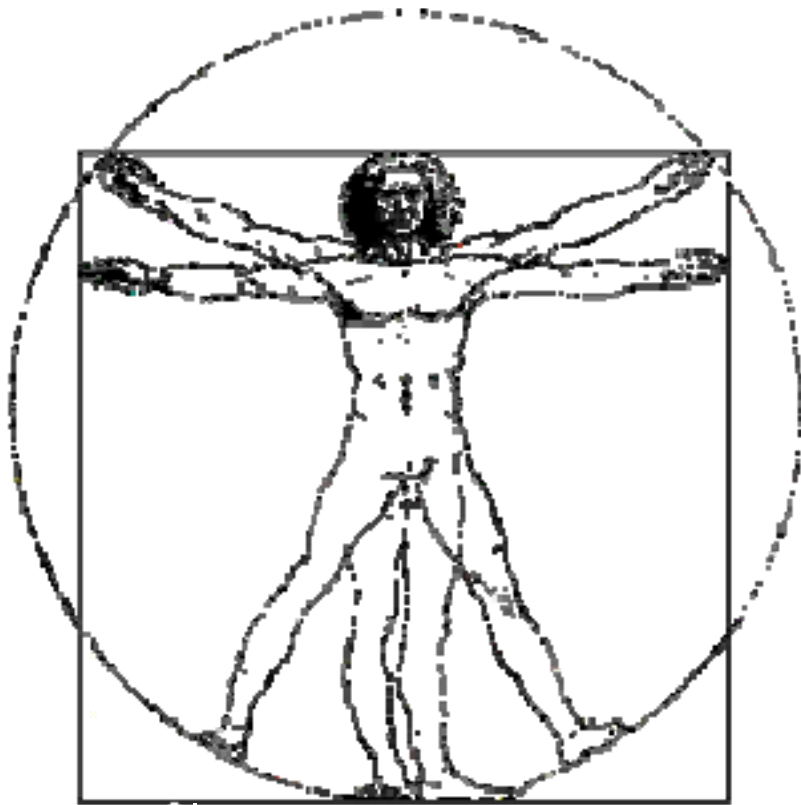


Tesi del corso di “Fitoterapia e Fitofarmacologia” II° Anno  
Direttore: Prof. Dott. Ottavio Iommelli  
Reparto di Agopuntura - Ospedale San Paolo  
A.I.F.F.  
Associazione Italiana di Fitoterapia e Fitofarmacologia  
Sede di Napoli



***SPASMOFILIA E BIOMEDICINA  
IN MEDICINA INTEGRATA  
DALLA DEPRESSIONE AL CANCRO***

**Dott. Vito Pipino**

# SPASMOFILIA E BIOMEDICINA IN MEDICINA INTEGRATA DALLA DEPRESSIONE AL CANCRO

*Dedicato a tutti coloro che pur avendo avuto gli occhi per vedere non hanno saputo riconoscere la verità*

Questo documento nasce da una visione integrata dell'opera medica basata su una ricerca che parte dal patrimonio culturale tradizionale, recuperando idee, concezioni terapeutiche e di esistenza umana che stimolano l'attuale sapere scientifico, dove il moderno sapere medico si apre all'olistico. L'argomento svolto in questo breve scritto torna utile per osservare, sotto più profili, patologie di un certo interesse che solitamente affliggono il soggetto spasmofilico.

Alcuni individui possono presentare vari tipi di disturbi ed essere inquadrati come pazienti cronici; ma analizzando ciascun individuo come un essere unico e irripetibile e con un'entusiasmante visione d'insieme del pensiero medico scientifico dove il piano fisico, mentale e spirituale coesistono in un essere unico come in un ologramma, si possono meglio chiarire le correlazioni patologiche che così giungono all'osservazione e sbloccare con interventi mirati situazioni critiche in stallo.

Quando all'inizio del Novecento la spasmofilia veniva considerata una vera e propria *sindrome*, si discuteva come "argomento salottiero" degno di interessare solo una casta di *medici filosofi* che con vari argomenti le hanno attribuito le origini più varie ma essenzialmente di natura psicologica. Con l'avvento dell'era moderna e con l'instaurarsi di un pensiero scientifico che risolve drasticamente ciascun segno e sintomo basato essenzialmente su un atteggiamento aggressivo e repressivo della medicina, sostenuta da un massiccio uso di farmaci, il sapere medico moderno si è come dimenticato di questa *sindrome misconosciuta*, dove le disfunzioni presenti possono trovare delle giustificazioni in tutte o in nessuna motivazione, se si affrontano le patologie in sé, come scollegate tra loro e a sé stanti. D'altronde la scienza medica è cresciuta molto rispetto agli inizi del secolo scorso, quando questo argomento era ancora di moda.

Oggi con l'apporto delle varie discipline medico scientifiche, non smembrate tra loro ma accorpate in un sapere unico, dove la dietetica comunica con la psicologia e la fisiologia e queste con la microbiologia e la parassitologia, e queste ancora con la fitoterapia e l'omotossicologia e quanto il sapere medico dispone oltre l'attuale farmacologia, si possono avere delle profonde visioni di insieme degne di rappresentare adeguatamente un quadro morboso così complesso come quello preso in esame.

## SPASMOFILIA

Dietro il termine "*spasmofilia*" si nasconde una vera e propria sindrome caratterizzata da una estrema varietà sintomatologica. In Francia si è osservato che ne soffre almeno il 14% della popolazione. E' caratterizzata da ipereccitazione della muscolatura liscia e striata, accompagnata o meno da tic del volto, in predominanza del distretto del Nervo Faciale. Spesso è presente un'ipereccitabilità del Muscolo Ciliare della palpebra o un formicolio prolungato che segue la flessione degli arti. Possono comparire fascicolazioni brevi e superficiali su vari distretti del corpo, così come anche solo delle gambe fino a veri e propri movimenti incontrollati. In alcuni casi si possono avere contratture più prolungate e intense, spesso alla gamba (popliteo), fino al segno di Chvostek che si presenta come una contrazione muscolare spastica della mano che si ripiega sul braccio e sul torace, o contratture simil-tetaniche accompagnate da un dolore trafittivo intenso e più prolungato. Altri segni della spasmofilia sono l'incapacità a star fermi, così come grattarsi o il toccarsi frequentemente. Si può parlare di "*stato spasmofilico*" anche quando non si presentano

spasmi o ipereccitabilità muscolare visibili all'osservazione, ma emergono all'anamnesi degli ulteriori sintomi corollari.

## MENTALE

Nella maggior parte dei casi i pazienti si presentano particolarmente sensibili, emotivi e ansiosi, altri come nevrotici, alcuni sembrano confusi e riferiscono attacchi di panico, altri ancora possono avere i caratteri della depressione, alcuni presentano disturbi del sonno e varie turbe neurovegetative organo correlate, altri più propriamente con disturbi sul sistema respiratorio, o contemporaneamente anche su altri sistemi come sul digerente, urinario, articolare; nel complesso è come implicato l'intero organismo in una condizione che si riversa sul mentale e sul comportamento, come in un circolo. Una caratteristica costante in questi soggetti è una astenia profonda al risveglio, inoltre alcuni possono presentare paure immotivate, nell'uscire di casa, nell'affrontare dei viaggi o nei cambiamenti in genere; alcuni lamentano una stanchezza profonda per l'intera giornata, mentre altri individui possono manifestare disturbi nella sfera sessuale. Tra i sintomi, può comparire insonnia nella prima fase d'addormentamento (precoce) o mattutina (tardiva), irrequietezza notturna, sonno agitato o frammentato, nel complesso poco soddisfacente. Alcuni si riconoscono afflitti da un senso di malinconia, di avere paura per l'avvenire, incertezza nel futuro, descritto molte volte come un "quadro nero," senza presentare all'osservazione evidenti sintomi di *spasmo*.

## SINDROME SPASMOFILICA

I pazienti con "*terreno spasmofilico*", condizione di predisposizione biologica alla spasmofilia, presentano spesso astenia marcata o comunque lieve o moderata, alcuni presentano eretismo cardio-respiratorio, altri ipertensione, altri ancora ipotensione circolatoria, mentre alcuni possono presentare aritmie; complessivamente una estrema variabilità sintomatologica di non facile inquadramento visto che in soggetti diversi i sintomi possono essere contrastanti. Possono comparire sintomi quali senso di stress, cefalea o una carenza globale d'energia specie nelle gambe, possono presentarsi tremori, a volte all'insorgere del minimo rumore o alle urla, o un senso di irritabilità spiccata, spesso dovuto all'insofferenza al forte rumore di fondo. A livello fisico può inoltre comparire una sensazione di pesantezza o di blocco a livello epigastrico, reflusso gastro-esofageo, spesso vi è dispepsia, ipocloridria, abbastanza costantemente si presenta una disbiosi intestinale spesso accompagnata da meteorismo, può manifestarsi colite spastica, diarrea o feci inconsistenti con relativi disturbi nell'assimilazione o con dismetabolismi a livello epatico, pancreatico o stati infiammatori nei tessuti connettivi o nel sistema linfatico; in fase di scompenso (come negli stati allergici) può comparire del liquido sieroso nelle cavità del corpo, più frequentemente nei polmoni, più raramente a livello di pleure, peritoneo, pericardio, nella colecisti, spesso nei tessuti connettivi (idropisia), ponfi, edemi. Alcune volte i sintomi si manifestano prevalentemente sulla funzione respiratoria o possono coesistere con alcuni altri sui diversi sistemi ed apparati; il respiro può divenire improvvisamente contratto, con frequenti apnee marcate, asma, costrizione toracico-addominale, diaframma contratto, affanno, tosse stizzosa o episodi muco-bronco-ostruttivi ricorrenti. Alcuni individui possono riferire secchezza oculare (xeroftalmia), altri invece muco o rinite cronica che può far pensare a condizioni allergiche croniche. Può esservi disuria, o poliuria. Altre volte, su una *reazione di scarica*, se non si segue un iter farmacologico repressivo, si possono osservare sulla cute eczemi cronici o recidivanti.

## LABORATORIO

La spasmofilia, come la crisi tetanica, nasconde un'estrema labilità dell'omeostasi calcica e/o degli elettroliti. E' stato osservato che un'insufficienza del tasso percentuale di calcio e magnesio

conduce alla tetania. Da questo elemento si può ipotizzare che vi possa essere uno squilibrio della ghiandola paratiroide o nell'asse ormonale epifisi-surrene, comunque di difficile riconoscimento nei valori emato-chimici di laboratorio, apparentemente normali. Tra gli esami biologici può essere dosato il calcio eritrocitario che in dose normale è di 100 mg/l, così come il magnesio il cui tasso plasmatico è nella norma tra i 45 e i 60 mg/l.

Squilibri percentuali del metabolismo del calcio e del potassio possono inficiare gravemente la normale contrattilità delle cellule miocardiche.

La differente concentrazione degli ioni sodio e potassio ( $\text{Na}^+$  e  $\text{K}^+$ ) è sotto l'influenza della ghiandola corticosurrenale che assicura la sintesi di cortisone e aldosterone; questa può essere in stato di stress e provocare sintesi continua di aldosterone che porta a trasformare il  $\text{Na}^+$  in  $\text{K}^+$ .

La differente concentrazione degli ioni  $\text{Na}^+$  e  $\text{K}^+$  produce, tra l'interno e l'esterno della membrana, una differenza di potenziale elettrico, se questa è minima, l'eccitazione delle fibre nervose non è più possibile e compare un blocco muscolare generale, sino ad arrivare alla sincope cardiaca.

In Francia, già da tempo in studi sulla spasmofilia, si è osservato che il 50% dei soggetti spasmofilici presenta un prollasso della valvola mitrale, evidenziabile all'ecocardio, indice di un cuore meno efficiente.

## CAUSE

Le cause che portano a sindromi carenziali da elettroliti o al loro squilibrio possono essere molteplici, tra le ipotesi si possono contemplare sul piano psichico, spaventi di vario genere o comunque forti paure, shock emozionali, shock affettivi, che possono generare blocchi mentali, stress psichico, psico-fisico, mentre sul piano organico può avvenire contemporaneamente uno squilibrio che induce dismetabolismi in una serie di reazioni a catena e simultaneamente squilibri correlati nell'asse psico-neuro-endocrino-immunitario.

Va osservato che il **pH** (acidità \ alcalinità) della matrice intercellulare oscilla su valori prossimi a 7,2 e che questa sostanza (mesenchima) va incontro a modifiche nella velocità di scambio (12 ore in stato di gel, 12 ore in stato di sol) fino a bloccarsi completamente quando è in stato di gel. Questo sistema ciclico alternato sol - gel nelle 24 ore, corrisponde ad una minima variazione del pH del sangue e della linfa; quando la matrice è in fase di *gel* la linfa ed il sangue tendono all'acidosi o durante il giorno (dalle 3 a.m. alle 15 p.m.), mentre quando la matrice è in fase di *sol* il sangue e la linfa tendono a valori prossimi all'alcalosi o durante la notte (dalle 15 p.m. alle 3 a.m.). Il ciclo acidosi \ alcalosi permette alle cellule circondate dalla sostanza interstiziale in stato di sol, di nutrirsi, immettere energia (enzimi) nel circuito di scambio, disintossicarsi, rigenerarsi, riprodursi, consentendogli un relativo stato di interazione e di informazioni intercellulari (energia fotonica di scambio). Queste doverose premesse sulla fisiologia della sostanza fondamentale o mesenchima, ci permettono di osservare che alcuni pazienti, fortemente intossicati, presentano una *fase di gelificazione* più allungata o addirittura cronica in determinati distretti organici; questa condizione, evidenziabile con metodiche medico scientifiche di biocibernetica (basso valore su Linfa), non è altro che un tentativo dell'intelligenza dell'organismo di un trattenimento delle tossine o addirittura di microrganismi che altrimenti finirebbero per entrare dappertutto in tutte le cellule. Questa condizione patologica, a lungo termine, porta ad un infarcimento di cristalli di memoria d'acqua che corrisponde alle configurazioni elettrochimiche disfunzionali (estrane), inerzia nei tessuti connettivi, aumento di peso generalizzato o localizzato (cellulite), rallentamenti metabolici, blocchi metabolici ed enzimatici, stati carenziali di nutrienti, vitamine, sali minerali, patologie funzionali progressive, impossibilità di scambio di energia fotonica cellulare, mancato ricambio istologico o rallentamento nella rigenerazione cellulare, morte o degenerazione cellulare o alterazioni cromosomiche, fino a giungere in uno stato di alterazione e depressione del sistema immunitario, al mancato controllo biologico di alcuni distretti tissutali, come alla formazione di uno stato di anarchia tissutale, di un organismo in un organismo, di un cancro. D'altra parte un lieve

innalzamento della temperatura del corpo permette la liberazione di sostanze di dissolvimento nella matrice gelificata (pirogeni endogeni a reazione pro-infiammatorie), alla fagocitosi di microrganismi patogeni, allo smaltimento di tossici, farmaci, veleni cellulari ed al ripristino del metabolismo cellulare. Il delicato sistema della temperatura corporea disvela l'utilità della condizione febbrile, delle risorse energetiche dell'organismo e della sua necessità nel processo di disintossicazione; d'altra parte una sua interruzione farmacologica (necessaria oltre 41° C.) blocca il conseguente riordino fisiologico e di pulizia tissutale distrettuale, avviando l'organismo verso una fase di impregnazione tossica e di senescenza. In queste condizioni appare evidente come vi possa essere una certa predisposizione ad ammalarsi in alcuni individui, una debole o addirittura mancata risposta ai farmaci, malesseri generalizzati ciclici, cronicizzazioni, comportamenti anomali.

Nei poppanti l'impiego di **latte formulato** (artificiale) può essere responsabile di quadri carenziali e può instaurare un facile reflusso gastrico. Per la presenza di elementi costitutivi artificiali o di scarsa qualità nell'alimento formulato, si possono manifestare stati infiammatori, irritazione e malassorbimento cronico a livello intestinale. In età scolare questi bambini appaiono disadattati, sopportano male i ritmi scolastici; in famiglia si manifestano scontrosi, ribelli, o collerici, con paure improvvise, alcuni con problemi di enuresi notturna. Si è osservato che il bambino spasmofilico alcune volte, vive un clima di tensione familiare, dove può divenirne la vittima involontaria fungendo da *spugna*.

Nella fase adolescenziale vi può essere una maggiore percentuale di pazienti di sesso femminile con sintomi che si manifestano concomitanti all'assunzione di diuretici; questi portano ad una perdita massiva di sali, ioni inorganici, micronutrienti e liquidi dall'organismo. Così come i diuretici, anche gli antipertensivi diuretici o con gli estroprogestinici si possono avere quadri di squilibrio elettrochimico tali da disturbare il difficile equilibrio minerale ed aggravare il *terreno* organico nei soggetti predisposti. Per quanto riguarda le adolescenti si può dire che il confrontarsi con modelle o attrici **anoressiche**, consuetudine di questa società moderna, possa assumere una dimensione estrema e rendere possibile l'indossare *abiti da manichino*. Questa società opulenta e contraddittoria che alleva i giovani come consumatori estremi, allo stesso tempo può portare ad affermare un atteggiamento di auto-consumazione e di rifiuto degli alimenti (rifiuto del cibo, rifiuto della sensorialità, dell'emotività, rifiuto della vita).

Ancora tra le ipotesi di tipo emozionale, si può commentare che molti di questi soggetti sono particolarmente sensibili ai problemi sul lavoro dove può risultare particolarmente destrutturante un atteggiamento dispotico di un superiore o gelosie e **mobbing** (disturbi) dei colleghi. Alcuni di questi sono insegnanti, probabilmente per il senso di frustrazione di fronte al mancato riconoscimento e al disinteresse degli studenti per il proprio lavoro. Altre volte vi è un mancato riconoscimento per il lavoro svolto in casa dove, in seno alla famiglia, emergono lacune affettive o frequenti incomprensioni.

In generale si osserva che i conseguenti disturbi funzionali che seguono a quelli emozionali, inducono l'intero organismo nel tempo, ad abbassare le difese immunitarie e ad **innestare** nell'organismo l'aspetto tossico-eziologico e così a lungo andare, a diffondere funghi, virus ed essere soggetti a infezioni batteriche o parassitarie recidivanti.

Le **vaccinazioni** di più ceppi microbici contemporaneamente o le vaccinazioni ripetute, che sono tutte condizioni pro-infiammatorie in particolar modo nei poppanti allattati con latte artificiale, allarmano in modo sproporzionato il sistema immunitario inducendolo a produrre mediatori e anticorpi tipici delle allergie. La condizione di immunizzazione forzata (vaccinazioni) rende paradossalmente l'individuo più debole complessivamente e predisposto ad accogliere nuove malattie; questa eventualità può avvenire perché l'organismo si è preparato a fronteggiare gli

attacchi microbici da programma vaccinale (ma solo per un tempo limitato), così un enorme numero di anticorpi atipici delle reazioni allergiche indotte (Ig E, basofili ecc.), che invece permangono a lungo e per anni, non attende altro che scaricarsi sui primi antigeni di ultimo arrivo, alimenti compresi, portando a scatenare vere e proprie crisi allergiche o peggio, indurre ulteriori disabilità enzimatico-funzionali. Oltre che rendere meno efficiente il sistema immunitario, le vaccinazioni, d'insieme e ripetute, possono mantenere uno stato infiammatorio sui vari organi e sistemi, come quello respiratorio o digerente alterando il metabolismo fino a bloccarlo e giungere in una condizione di squilibrio manifesto (per es. senso di inappetenza per blocco del *meridiano stomaco-milza-pancreas*, come può avvenire nei bambini deboli o convalescenti, produzione di muco a livello bronchiale e digerente, asma, coliti, paure, crisi di pianto, febbre, scatenare l'attivazione di reazioni immunitarie disreattive quali la celiachia, Crohn, o dare un'encefalite, nel manifestare problemi di apprendimento, ipereattività o dislessia, ma anche epilessia o paralisi degli arti, fino allo shock anafilattico, autismo, ecc.), inoltre gli stabilizzanti dei vaccini sono ancora a base di mercurio (*thymerosal*), metallo pesante di nota tossicità per gli effetti dannosi sui tessuti biologici che li hanno accumulati.

Altre ipotesi correlate alla sindrome spasmofilica sono gli amalgami dentari (anch'essi rilasciano mercurio), così come i **polimetallismi orali** (campo galvanico in ambiente orale e conseguente rilascio ionico di metalli pesanti) che inducono, in condizioni favorevoli l'accumulo, dai tremori fino a vere e proprie alterazioni neurologiche gravi ( v. Karolinska Institute, Stoccolma).

Anche attraverso gli avvelenamenti alimentari, inquinati da germi, parassiti o da pesticidi, dalle **intossicazioni** farmacologiche, dal consumo eccessivo di alcol, per tossicomania, ma anche per scarso apporto nutrizionale alimentare, o altro, si può assistere ad una serie di squilibri organo-correlati.

Il nostro addome detto da qualcuno anche "In-Testino", si comporta come la sede delle emozioni; a questo proposito va ricordato un grande scienziato come Alexander Lowen il quale ha il merito di aver osservato le correlazioni che legano le **emozioni** vissute con le condizioni organiche; questa scienza fu da lui chiamata *bioenergetica*. Egli esprime il concetto che le tensioni del corpo possono anche essere indice di tensioni emozionali negative e rispecchiare così alcune "emozioni stratificate" che si possono osservare sulla postura e che si riflettono sulla fisiologia dell'organismo; le tensioni che si stratificano, inizialmente sul tessuto muscolare in superficie, nel tempo inducono un ipertono muscolare cronico profondo e, per un'inevitabile scarsa perfusione di ossigeno e micronutrienti, si instaura così progressivamente il terreno idoneo per la colonizzazione dei patogeni.

Oggi possiamo meglio comprendere come gli organismi superiori vengono colonizzati dai microrganismi, e come forma d'adattamento, si possono osservare manifestazioni nuove che fanno da corollario alla patologia di maggiore disturbo, sino a giungere in una fase altalenante di minore o maggiore compenso.

Nei soggetti con sintomatologie croniche bisogna valutare l'introito dei **nutrienti** e verificarne le compatibilità tra loro; vanno intercettate le eventuali intolleranze alimentari e queste vanno osservate per un certo periodo. Per quanto riguarda il delicato apporto nutrizionale non deve essere impedito l'assorbimento delle vitamine, dei sali e degli oligometalli come può succedere con metodiche di cottura scorrette o con alimenti scadenti o se si assumono per lunghi periodi sostanze leganti come il carbone vegetale, il chitosano o la crusca o farmaci tipo le statine, ecc. (per la conseguenziale precipitazione dei micronutrienti e minore ricaptazione a livello intestinale) e portare a conseguenti stati carenziali, che come si può intuire, conducono a condizioni di scarsa efficienza biochimica od a blocchi funzionali.

D'altra parte possono esserci meccanismi biochimici non ancora sufficientemente studiati dove i conservanti, gli edulcoranti (dolcificanti), gli esaltatori di sapidità (glutammatomonosodico), i coloranti, i disinfettanti per i contenitori (ecc.), dell'alimentazione industriale, così come i farmaci impiegati nelle metodiche di produzione di massa, tutte sostanze che possono permanere nell'organismo a lungo o addirittura a vita e impedire lo svolgersi di importanti reazioni chimiche o scatenare allergie, malattie cronico-degenerative o malattie autoimmuni; molte sostanze non essendo organiche non sono metabolizzabili dagli organismi biologici.

Negli ultimi cinquant'anni il WWF ha stimato che gli esseri umani sono venuti in contatto con circa ottocentomila **sostanze chimiche** estranee e che le introduciamo nell'organismo nei modi più svariati, dalla cosmesi all'abbigliamento, dai detergenti per la pelle a quelli per il vestiario o per le case, dalle sostanze di rivestimento delle pareti domestiche a quelle dell'arredamento ed ai loro materiali costruttivi, dalle luminarie neon (possono rilasciare mercurio gassoso) all'acqua che ci giunge dalle tubature, arricchita di metalli pesanti, farmaci delle coltivazioni (fertilizzanti e pesticidi che si infiltrano nelle faglie idriche e giungono agli acquedotti), dai preparati alimentari con grassi e sostanze ed aromatizzanti di sintesi a precotti e congelati dell'industria alimentare, ai loro contenitori od ai disinfettanti delle confezioni (alcol isopropilico), agli irraggiamenti gamma, dagli additivi, fosfati, addensanti, grassi vegetali di scarsa qualità (intossicano) ed oli vegetali idrogenati o solidificati simil-margarina (ancora più tossici perché più stabili ad azione radicalica), ai conservanti, alle farine animali, ormoni, stabilizzanti, dai giocattoli di gomma (ftalati) alle sostanze ignifughe per le apparecchiature elettroniche (eteri di difenile-polibrominato), dai farmaci, alle sostanze voluttuarie (alcol, fumo, dessert, ecc.) e così via, fino all'aria che respiriamo nelle grandi città, dove alcune di queste, in determinati punti urbani sono delle vere e proprie camere a gas, fortemente irritanti per le vie respiratorie e di facile accumulo tossico.

In fase *conclamata* o di *spasmo*, un pasto a base di differenti classi di nutrienti, o di pietanze particolarmente elaborate o grandi abbuffate, possono preparare e indurre la **digestione** per l'una o l'altra classe di molecole; per la mancanza d'energia, tipica della fase spasmofilica, più difficilmente lo stomaco riesce a compartimentare le differenti classi di nutrienti ed avviare la digestione tra gli amidi, che hanno bisogno di un pH basico e le proteine per le quali ci vuole un ambiente acido per la loro scomposizione. Possono così transitare nell'intestino alimenti indigeriti, avviati verso una fase fermentativa e putrefattiva, che inducono col tempo una disbiosi.

D'altro canto un consumo eccessivo di sostanze dolci è quasi sempre indice di stress e può costituire il terreno idoneo per le condizioni di depressione (es. colonizzazione da *Candida albicans* e dipendenza da zuccheri); alcuni di questi soggetti possono presentare una resistenza insulinica, cioè produrre una maggiore quantità di insulina per svolgere la funzione di scomposizione degli zuccheri per la biodisponibilità e l'approvvigionamento energetico, e si ritrovano quindi a trasformare quest'energia in grasso (per l'elevato tasso di glucagone conseguente) ed a desiderare nuovamente il cibo, meccanismo che alla lunga incide anche sul piano psichico.

Tra le cause scatenanti in grado di favorire e indurre la *sindrome spasmofilica* la **disbiosi** intestinale rappresenta un punto cruciale; a questo livello vi è la rete neuro-linfatica più estesa e la maggiore quantità di matrice interstiziale o mesenchima (sol-gel intercellulare). A causa dell'infiammazione della mucosa si può perdere quel confine tra la parete intestinale e l'esterno (il lume intestinale) ed avere conseguenziale passaggio nella linfa e nei connettivi di molecole allergizzanti e organismi patogeni, che possono portare a fenomeni quali astenia, irritabilità, nervosismo, arrossamento, eczemi, prurito cutaneo e nel tempo intolleranze alimentari, bronchiti, mucosità diffuse, algie muscolari, dolori osteo-articolari etc.

Uno **stato carenziale di acidi grassi polinsaturi**, oggi definiti come vit.F (ac. Linoleico, ac. Linolenico, ac. Arachidonico, ecc.) secondo esperimenti condotti dalla dott.sa C. Kousmine, altera la permeabilità delle membrane cellulari oltre che della mucosa intestinale; si ha conseguente diffusione di tossine in varie parti dell'organismo, stato che induce infiammazioni localizzate sparse

che tendono a cronicizzare, fino a formare masse anomale, veri e propri tumori; la dott.sa Kousmine scoprì germi patogeni di tipo intestinale tra le alterazioni isto-patologiche delle neoformazioni osservate. Questi studi furono confermati successivamente dalla dott.sa H. R. Clark la quale addirittura elencò le specie fungine, virali, batteriche, parassitarie in grado di indurre, ciascuna specie, malattie o neoplasie specifiche. Questi conglomerati proliferativi microbici inducono nel tempo un esaurimento enzimatico ed energetico di tipo competitivo metabolico, comportandosi come veri e propri agenti destrutturanti e originare un cancro.

Secondo il prof. P. Delbet (1932), l'incidenza dei malati di cancro è in relazione alla scarsa quantità di **magnesio** dei terreni coltivabili; questi indica come la raffinazione eccessiva delle farine e del sale da cucina abbia portato ad un scarso approvvigionamento del magnesio nell'organismo. Già nel 1928 il Robinet aveva verificato che le aree geografiche coltivabili in Francia, Inghilterra e in Germania contenenti una scarsa quantità di magnesio presentavano nella popolazione residente un indice di cancro superiore alla media e viceversa. Questi studi sono stati ripresi in Italia nella prima metà del Novecento e confermati dal prof. Carlo Marchi il quale stese una mappa geografica del cancro in relazione alla variazione percentuale di magnesio presente nel sale da cucina delle regioni e delle province d'Italia.

C'è da osservare che gli agenti patogeni utilizzano i nostri stessi enzimi o catalizzatori di reazioni biochimiche (ad es. magnesio).

Tra le varie ipotesi che si possono enumerare come elementi promotori della manifestazione della sindrome spasmofilica c'è da dire che alcuni degli individui che presentano questi sintomi diagnosticati oggi come affetti da *sindrome da fatica cronica*, sono "**turnisti**", altri risiedono nelle vicinanze di aeroporti o ferrovie o strade ad alta densità di traffico, altri ancora risiedono in prossimità di elettrodotti, di ripetitori radio-televisivi, di ripetitori o di amplificatori di segnali telefonici. D'altra parte si è osservato che il **rumore** ambientale (es. traffico automobilistico, fabbriche, televisore, ecc.) è associato alla comparsa di sintomi come ansia, stress emotivo, esaurimento nervoso, nausea, mal di testa, aggressività, impotenza. Inoltre il rumore peggiora le condizioni preesistenti di isteria, psicosi, nevrosi, oltre che disturbare la concentrazione, la produttività e le condizioni organiche generali. Per quanto riguarda lo spazio, l'etere è intriso di radiofrequenze; questi suoni invece viaggiano su frequenze non percepibili a livello cosciente in quanto sono al di sotto o al di sopra della soglia sensoriale dell'apparato uditivo umano. Alcuni studiosi ritengono che a livello fisico-biologico si sta vivendo una sorta di sperimentazione collettiva sugli effetti delle radiofrequenze sugli esseri umani e su quanto queste siano in grado di generare alterazioni energetiche profonde, disturbi funzionali sui vari organi e sistemi, alterazioni immunitarie, fino ad indurre leucemie, linfomi, cancro.

Si può osservare che in soggetti sottoposti a forti dosi di **elettrosmog**, come in territori scandagliati da apparati radar, o in alcuni operatori militari, od operai dediti a estese apparecchiature elettroniche, tecnici di generatori e centrali elettriche, ferrovieri, tecnici elettronici o radiotelevisivi, come pure gli individui domiciliati in vicinanza di antenne telefoniche, radio-televisive, ripetitori telefonici o radio-televisivi o nei pressi di elettrodotti, o che presentano generatori elettromagnetici nelle abitazioni o in prossimità di cabine di trasformazione o di linee o di apparecchi elettrici in prossimità del letto o per la presenza di nodi geopatogeni sul manto della crosta terrestre, segnale elettromagnetico di tubi d'acqua, cavità, pozzi neri, possono riferire disturbi del sonno e presentare stati disfunzionali analoghi a quelli osservati in questo tema di discussione. In questi soggetti prevale in modo maggiore un'incapacità a soddisfare uno stato di riposo soddisfacente. L'epifisi, regolando il meccanismo sonno/veglia con il rilascio di melatonina, serotonina e di neurotrasmettitori ad attività immuno-stimolante, antiossidante ed oncostatica, è particolarmente sensibile alle radiofrequenze ed alle onde elettromagnetiche a bassa frequenza (Elf); così può alterarsi a catena il rilascio di ormoni sia a livello della testa e cioè dall'epifisi, ipofisi, ipotalamo e del talamo, che delle altre ghiandole endocrine come la tiroide, il timo, il pancreas, le surrenali, le



genitali, creando dismetabolismi e insufficienze d'organo che possono indurre dall'astenia, all'invecchiamento precoce, fino a bloccare alcuni metabolismi, così come nell'alterazione del ciclo del sonno, condizione questa che può indurre più rapidamente ad un cancro; oggi statisticamente sono aumentati i casi di leucemie e linfomi rispetto ad un trentennio fa.

In alcuni soggetti può essere indicata un'alimentazione che contenga triptofano che essendo un precursore della melatonina e della serotonina, oltre che migliorare il tono dell'umore si comporta come induttore del sonno; andrebbero considerati quindi latte (caglio), yogurt, pesce, carne, uova, fagioli, piselli, orzo, riso (integrale)...tra le vitamine la B6 (arachidi, mandorle, germe di cereali, tuorlo d'uovo, pollo, cavolo, patate, fagioli, insalata, spinaci)... tra i minerali il potassio (albicocche, banane, carote, cavoli, datteri, fagioli, porro, mandorla, nocciola, prugne, polline, spinaci...) come catalizzatori di modulazione. D'altra parte in questi soggetti andrebbero evitati nelle ore serali cibi speziati e piccanti, caffè, tè, cola, cioccolato, alcol, sigarette, sostanze ad azione psicoattiva.

Tra le ipotesi su osservate si può sintetizzare che uno stato carenziale di micronutrienti in individui provati sia sul piano mentale che fisico in ulteriore carico di stress (nuovi elementi di disturbo microbico o tossico-ambientale) può indurre ulteriori squilibri fisico-comportamentali (aggravamenti) che possono portare a situazioni di impregnazione tossico-biologica, fino a giungere ad un punto di non ritorno (perdita dell'omeostasi o della capacità di autoregolazione dell'organismo).

Tutte queste condizioni predisponenti verso le varie malattie e che assumono nel tempo un andamento recidivante o cronico, inducono in alcuni soggetti il *terreno biologico* verso una condizione particolare che si manifesta come *spasmofilia o stato spasmofilico*.

## INTEGRATORI

Generalmente i disturbi funzionali si manifestano se gli stimoli di stress e la carenza dei micronutrienti persistono da parecchi anni. D'altro canto nell'organismo vi sono dei sistemi compensatori dove alcuni ioni, in presenza di **vitamine**, possono essere ricostruiti "alchemicamente" in reazioni di trasmutazione e di passaggio elettrolitico da un atomo all'altro, conferendo all'assetto elettrolitico dell'organismo ciò che è necessario. C'è da dire ad es. che il  $Mg^{++}$  (magnesio) ottenuto dall'organismo da  $Na^+$  e  $H^+$  (sodio e idrogeno) è differente rispetto al  $Mg^{++}$  minerale, dove questo ultimo appare meno assimilabile proprio perché non organicato. Può essere opportuno a tale proposito inserire nella dieta un **sale marino integrale**, ideale per la sua complessità costitutiva (contiene sali organici, microrganismi benefici ed enzimi altamente assimilabili, fitoplancton e zooplancton), e somministrare magnesio comunque anche in quei pazienti che hanno i reni e le ghiandole surrenali stressate, nei soggetti astenici, mentre nei soggetti che curano l'aspetto nutrizionale, la supplementazione di vitamine, biofermenti, magnesio ed altri sali dovrà essere meglio valutata.

Il **solfato di magnesio** o sale inglese, può essere un valido ausilio terapeutico, contemporaneamente può svolgere un'azione di pulizia dell'intestino; così come un giorno di digiuno al mese o più volte al mese può alleggerire l'organismo dallo svolgere il continuo lavoro di trasformazione biochimico-strutturale e favorire lo smaltimento di metabolici tossici.

Il **complesso vitaminico B** è indispensabile per il metabolismo dell'intero organismo; rientra nell'attività della nutrizione, assimilazione, respirazione cellulare; è così indicato durante la crescita, la convalescenza, la gravidanza, nei disturbi di assimilazione, in casi d'anemia, nell'inappetenza, affaticamento, coliti, stipsi, irritabilità, nelle nevralgie, nelle neuropatie, nei disturbi della tiroide o delle surrenali, del pancreas, nell'infiammazione e arrossamento della lingua e delle gengive, nella prevenzione dell'aterosclerosi, durante le terapie antibiotiche.

Lo zucchero raffinato, le farine raffinate, l'alcolismo, sono invece elementi che contrastano la vit. B1 e B in genere; il deficit di tiamina può causare nevriti, cefalgia, astenia, irritabilità, disturbi cognitivi, palpitazioni, affanno, vertigini, inappetenza. La vit. **B1** (tiamina) la ritroviamo nel germe dei cereali, nella crusca, nei legumi (fagioli, piselli...), nelle noci, mandorle, arachidi, nel latte, nel tuorlo d'uovo, nel fegato animale, nelle carni, in quasi tutti gli ortaggi a foglie verdi, cavoli e patate, sono comprese nella frutta (albicocca, banane, mele, pere, pesche, prugne), nel polline d'api, nei lieviti in grandi quantità; la dose quotidiana è intorno i 2-3 mg a seconda delle esigenze.

Il deficit di **B2** o riboflavina induce enterite, enterocolite, cataratte, atrofia della mucosa della lingua, della pelle, unghie, capelli, arresto della crescita staturo-ponderale, astenia, crampi. La vit. B2 o riboflavina è sempre in associazione alle altre vitamine del gruppo B, la dose giornaliera si stima intorno 1-2 mg.

Il deficit da B3 o **PP** o nicotinamide induce astenia marcata, tristezza, stati depressivi, psicosi, insonnia, bruciori gastrici, afte, ulcere, screpolature, macchie cutanee, geloni, diarree, fino alla *follia pellagrosa* che precede la morte. La vit. B3 o nicotinamide o PP, anch'essa è presente in associazione alle altre vitamine B, negli stessi alimenti, la dose giornaliera si valuta intorno ai 20 mg al giorno.

Il deficit di **acido pantotenico** o B5 induce lesioni alle mucose respiratorie, gastro-intestinali, dermatosi, disturbi di crescita, se durante la gravidanza all'assenza del globo oculare nel feto, ad enterocoliti, disturbi epatici, piaghe, seborrea, calvizie, crampi, depressione. La vit. B5 o acido pantotenico si trova negli stessi alimenti su menzionati ed inoltre nella pappa reale; la dose consigliata è intorno i 10 mg.

La vit. **B6** o piridossina ha trovato impiego in alcune forme convulsive neonatali, in bambini nati da *gestanti a terreno spasmofilico*; il suo deficit induce disturbi cutanei, eczema atopico o neonatale, statosi epatica, disturbi della conducibilità nervosa, paraplegie, parkinson, anemia, crampi, minacce d'aborto. La supplementazione di B6 è particolarmente utile nei soggetti che assumono anticoncezionali, per l'accresciuto fabbisogno nello smaltimento. La vit. B6 è presente negli alimenti su citati per la B1; la ritroviamo anche nella soya; la dose consigliata è dai 2 ai 4 mg al dì.

Il deficit della vitamina H o **biotina** induce disturbi nel comportamento, astenia, calo dell'ossigenazione (calo d'emoglobina) delle cellule del sangue, atrofia delle papille della lingua, dermatosi del neonato e dell'adulto. La ritroviamo nei lieviti, arachidi, cavolo, carote, funghi, piselli, pomodori, spinaci.

Il deficit di **acido folico** induce ansia, insonnia, apatia, depressione, polinevriti, alterazioni moto-sensoriali, disturbi digestivi, nell'anziano può aggravare uno stato di demenza senile, se durante la gravidanza induce ritardo mentale. La vit. B9 o acido folico la ritroviamo negli alimenti citati per la B1 inoltre è presente negli asparagi, avocado, banane, barbabietole, nelle lenticchie, nei fagiolini, nel finocchio, nei pisellini, nel prezzemolo, lattuga; la dose giornaliera è di circa 400 mcg sino a 1000 mcg in gravidanza.

Per quanto riguarda la vitamina **B12** si è potuto osservare che la sua somministrazione ha portato rapidi miglioramenti in alcuni casi di depressione ma in modo evidente nella *depressione post partum*. Oltre ad essere il più importante fattore antianemico svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo delle cellule nervose, degli aminoacidi, dei grassi, degli zuccheri; necessita di una proteina o *fattore intrinseco* (per la sua attivazione) presente nel succo gastrico. Appare necessaria negli stati d'affaticamento psichico, depressione, variabilità nel tono dell'umore, nelle amnesie, nell'anemia, nelle polinevriti, nelle forme reumatiche, nel diabete, nelle coliti, negli stati allergici. La vit. B12 è presente nei pesci marini, in alcune alghe marine, nel germe di grano, nel riso integrale, nel malto, nelle uova, latte, formaggi, nel fegato animale. Tra i 3 mcg al dì fino a 150 mcg al dì, a seconda delle esigenze.

E' stato osservato che la **vitamina D**, oltre ad assicurare un'attività energetica a livello mitocondriale, prolunga l'emivita di calcio intracellulare e la sua fissazione sulla matrice dell'osso e dei denti. Lo stato carenziale porta al rachitismo, disturbi della crescita e dei denti, ispessimenti

articolari, anemia, astenia, fino ad arrivare alla tubercolosi, lupus, connettiviti, collagenopatie, reumatismi, tetania; l'organismo umano può sintetizzarla in parte dagli steroli della cute in presenza di luce solare e del complesso vitaminico A, B, C. La ritroviamo negli oli della frutta secca, nei vegetali freschi, nel germe di grano, nel latte intero, nel burro, tuorlo d'uovo, nel fegato dei pesci e animale, nel pesce azzurro, pesce grasso, nelle alghe, nel polline d'api. Da 400 a 1500 UI al dì, negli stati di accresciuto fabbisogno, come in gravidanza, nelle fratture, o nella prevenzione delle crisi tetaniche.

La **vitamina A** interviene nell'equilibrio acido-base e per questo entra a far parte dei naturali processi di difesa dell'organismo negli stati infettivi; interviene nella fisiologia di cartilagini ed ossa, delle ghiandole endocrine ed esocrine, degli organi digerenti, delle mucose, della cute, degli endoteli, interviene nella regolazione della pressione sanguigna e nella regolazione degli ormoni del sonno. Lo stato carenziale porta ad emicranie, nervosismo, ansietà, infezioni respiratorie e digestive, opacizzazione della cornea, xeroftalmia (occhio secco), arrossamento delle sclere, cecità, arresto della crescita negli adolescenti, fragilità ossea negli adulti, fragilità ungueali, dei capelli, caduta delle ciglia, palpebre rigonfie; è indicata nell'astenia, nel ritardo della cicatrizzazione delle ferite, nella prevenzione dei noduli al seno, nei dolori addominali, nella prevenzione delle alterazioni epiteliali e dei tumori. La ritroviamo sotto forma di provitamina A o carotene negli oli vegetali (premuti a freddo senza solventi), ortaggi quali aglio, cipolla, carote, spinaci, pomodori, cereali, nel germe di grano, albicocca, ananas, arancia, banana, castagne, gelsi, lamponi, limoni, more, ribes, rosa canina, nel tuorlo d'uovo, nel latte intero, nella panna, nel burro, nel fegato dei pesci. L'assunzione quotidiana degli alimenti che la contengono dà la copertura necessaria, mentre si è osservato che la supplementazione di quella di sintesi può dare accumulo epatico e va eseguita generalmente non più di un giorno la settimana, circa 5000 UI.

La **vitamina C** interviene nei meccanismi di ossido-riduzione, nell'approvvigionamento energetico, nella distruzione delle tossine, nell'utilizzo del ferro, nella funzionalità delle surrenali, della tiroide, del corpo luteo, ha inoltre un'azione tonificante, antinfettiva, desensibilizzante, interviene nella coagulazione, inoltre aumenta la resistenza capillare. Lo stato carenziale porta ad astenia, ulcere nella bocca, stomatiti, parodontosi (caduta dei denti), alito fetido, alopecia (caduta dei capelli), fragilità fino a caduta delle unghie, pelle secca (con macchie gialle, verdastre o rossastre), gonfiore alle ginocchia, rigidità muscolare, difficoltà respiratorie, allergie, dermatosi, psoriasi, infezioni fino a suppurazioni polmonari, tubercolosi compresa, inoltre demineralizzazione ossea, ecchimosi, emorragie, emorragie infratissutali, fino a vere e proprie aree di necrosi nel corpo (scorbuto). La ritroviamo nel limone, arancia, pompelmo, mandarini, nella rosa canina, nel ribes nero, fragole, more, mirtilli, melone, ananas, castagne, ciliegie, banane, mela, pesca, prugna, pera, uva, in tutti gli ortaggi freschi, nel cavolfiore, cipolla, finocchio, nei pomodori, prezzemolo, nelle insalate, nel peperoncino, peperone, patate, ravanella, dragoncello, cerfoglio, nel polline, nei semi germogliati, nei legumi germogliati (es. fagioli, soya, piselli. Germogli, preparazione: porre in immersione in acqua per un'ora i semi da germogliare, scolarli e ricoprirli con un panno umido per 2-3 gg). Il fabbisogno quotidiano di vitamina C va dai 75 mg fino anche a più di 200 mg, a seconda delle esigenze.

La **vitamina E** ha un ruolo importante per la corretta fisiologia dell'apparato genitale, nella riproduzione, nell'apparato cardiovascolare, neuro-muscolare, della pelle e del tessuto lipidico. E' un antiossidante eccezionale ed ha quindi un'azione nel controllo e nell'inattivazione dei radicali liberi. Trova indicazione durante la gestazione, nelle minacce d'aborto, in casi di atrofia testicolare e ovarica, nei disturbi della crescita, nei ritardi della pubertà, dismenorrea, in casi di aterosclerosi, calcificazione dell'arco aortico, coronarosclosi, angina pectoris, ulcere varicose, alterato metabolismo dei grassi, disturbi della fisiologia neuro-muscolare, sclerosi a placche, nei postumi di malattie nervose ad eziologia virale, negli eczemi, nella miopia evolutiva. La ritroviamo nel germe

di grano e dei cereali, negli oli vegetali (premuti a freddo senza solventi, vitali), nelle insalate, prezzemolo, piselli, spinaci, nel polline. Il fabbisogno è di 10-25 mg al dì.

La **vitamina F** o acidi grassi essenziali o polinsaturi interviene nella ricostituzione delle pareti cellulari, nei processi di scambio cellulare, nel trofismo e per lo splendore e bellezza della cute, alla salute delle mucose; purtroppo gli acidi grassi essenziali (linoleico, linolenico, ecc.) non vengono sintetizzati dall'organismo umano e devono essere introdotti con l'alimentazione; uno stato carenziale può portare l'organismo ad utilizzare i grassi introdotti con gli *alimenti* di scarsa qualità (es. grassi vegetali disreattivi, non bene specificati sulle confezioni di produzione industriale) che si comportano come agenti tossici, ossidati o irranciditi, ad azione radicalica. Gli acidi grassi polinsaturi essenziali (oggi noti come omega 6 ed omega 3) li ritroviamo nelle mandorle, noci, nocciole, arachidi, nel pesce azzurro, anguilla, pesce gatto, pesce persico, salmone, nei semi di girasole, di lino, di sesamo (oli premuti a freddo senza solventi d'estrazione, vitali) ed in piccola quantità nell'olio extra-vergine d'oliva. Il fabbisogno quotidiano minimo per quanto riguarda ad esempio l'olio d'oliva è di 2 cucchiaini d'olio d'oliva extra-vergine, premuto a freddo, novello, al dì nei condimenti o usato a fine cottura, o pesce azzurro almeno due vv. la settimana. Gli integratori a base di olio di pesce appaiono necessari in tutte le fasi della vita e vanno assunti almeno un paio di volte la settimana.

La **vitamina K** o vitamina antiemorragica viene sintetizzata dalla flora saprofitica intestinale, trasportata nel fegato e qui trasformata in protrombina, fattore tra i più importanti nel delicato meccanismo della coagulazione sanguigna. In condizioni di disbiosi intestinale od in caso di scarsa assunzione di fibre o probiotici, o per condizioni particolari (alcolisti) o in casi di ripetute antibioticoterie, vi possono comparire degli stati carenziali. Può essere indicata in casi di piccole emorragie spontanee, o in seguito a lievi traumi che non giustificano l'ecchimosi prodotta, in casi di emorragie nel neonato, nei bambini (epistassi), mentre negli adulti senescenti ed anziani va meglio valutata la sua supplementazione, eventualmente a dosaggio controllato, una tantum, se non si vuole correre il rischio di una predisposizione alla coagulazione del sangue (ischemia, ictus); è così indicata, in stato di necessità, in quei soggetti con disturbi epatici, negli alcolisti, nelle coliti croniche, piaghe essudanti, geloni. La ritroviamo negli ortaggi a foglia verde, compresi cavolo, patate, piselli, pomodori, alfa alfa, nelle foglie di castagno, nel fegato animale.

**L'acqua di mare** si presenta con una tra le composizioni più complesse ed equilibrate del mondo naturale; per chi non può approvvigionarsene della ideale (ad una profondità di 15 metri, in prossimità di acque vulcaniche) o del plasma di Quinton, può provare a farne un surrogato con il sale marino integrale. I bagni marini sono indicati nei soggetti astenici, nei soggetti linfatici, negli anemici, nei convalescenti, durante la senescenza, nello sportivo, nella gravidanza, durante la crescita, come tonificanti generali, per modificare il terreno dell'intero organismo, inoltre per le proprietà antisettiche l'acqua di mare è indicata nelle affezioni del cavo orale (gargarismi) o per detergere le fosse nasali, detersione delle ferite, può essere applicata sugli ascessi, per la maturazione di flemmoni (impacchi), per risolvere acne, eczemi, piaghe (bagni), algie, reumatismi (impacchi caldi), affezioni ginecologiche (lavande); ingerita in modica quantità può giovare nelle affezioni tubercolari, osteo-mieliti, affezioni polmonari, gastriche, intestinali, dissenteriche, in casi di diarrea, enteriti (trattamento complementare), per favorire la peristalsi, nella stipsi, diabete (trattamento complementare), calvizie, nella prevenzione del gozzo, nella miastenia, nella sclerosi multipla (trattamento complementare).

Si può osservare come per la sua complessità l'acqua marina possa assomigliare al mare interno degli organismi biologici, al liquido della matrice intercellulare (30% dell'acqua costitutiva, di scambio del mesenchima). Per le capacità rigeneratrici che apporta e per l'enorme quantità di elementi traccia che contiene, può trovare ulteriore impiego nell'anoressia, nei casi di avvelenamento (trattamento complementare), nelle intossicazioni, nelle dermatosi.

Per rigenerare i terreni dei campi di coltivazione avvelenati può essere impiegata in associazione all'acqua dolce. Entrano a far parte dell'acqua marina evaporata quasi una cinquantina di elementi di cui alcuni, come il cloruro di sodio che ne rappresenta quasi il 75 % in peso, il calcio, magnesio, carbonio, potassio, zolfo quasi il 25%, iodio, ferro, rame in piccole quantità, mentre bario, boro, cromo, litio, nichel, silicio, argento, stronzio, titanio, vanadio, zinco, ittrio, cesio, scandio, oro, mercurio, arsenico, alluminio, ...ed altri vi partecipano come elementi traccia e cioè all'incirca in una proporzione di una parte per milione. La componente vitale è rappresentata dal fitoplancton e dallo zooplancton, ad alto contenuto enzimatico e ad attività vitalizzante.

L'**alluminio** agisce come un regolatore del sistema nervoso, interviene nei meccanismi di regolazione del sonno. Può essere indicato nel ritardo intellettuale dei bambini, negli stati di superlavoro psico-fisico, in condizioni di atonia, in casi di emicrania. Si assume preferibilmente in oligo-diluizioni, in oligoterapia catalitica come oligoelementi; d'altra parte quei soggetti che utilizzano ancora stoviglie in alluminio questo metallo può essere introdotto in sovradosaggio, dare luogo a forme d'intossicazione e paradossalmente questi soggetti possono presentare i sintomi per cui è indicata la sua supplementazione omeopatica, vedi Materia Medica d'Omeopatia Clinica.

L'**argento** svolge un compito negli stati infettivi di varia natura disinnescando il metabolismo energetico di germi patogeni quali funghi, batteri, virus; essendo vulnerabili all'argento solo i sistemi metabolici degli organismi semplici, questi si estinguono senza interferire con il metabolismo dei tessuti circostanti e senza dare effetti collaterali. Si somministra per via orale come soluzione colloidale di argento elettrico in particelle ioniche, ad una concentrazione di 40 ppm, 1 cucchiaino una tantum od anche per 7 gg. nelle malattie influenzali, infezioni polmonari, linfatiche, intestinali, renali. Può essere indicato al posto di un antibiotico, anche per uso esterno, per lavaggi e disinfezione delle ferite, piaghe, ascessi, emorroidi, dermatiti, arrossamenti, infezioni oculari, otiti, infezioni ginecologiche, ecc..

Tra le sostanze a più alto contenuto minerale va ricordata l'**argilla**, questa è tra i più validi agenti di rigenerazione fisica e presenta, oltre che un'azione rimineralizzante, anche un'azione riequilibrante, rigenerante e disintossicante. Nel suo uso interno (caolino puro) va menzionata l'azione antinfettiva in numerose patologie quali le affezioni polmonari, gastrointestinali, le enteriti acute, le affezioni parassitarie. Essendo un forte agente legante, ha la capacità di rendere potabile l'acqua (tre pizzichi per litro); si comporta nello stesso modo nell'organismo umano, quindi anche in caso di intossicazioni alimentari ( un cucchiaino di argilla disciolto in un bicchier d'acqua la sera e bevuto solo la porzione decantata al mattino, al risveglio) e così usato come semplice depurativo, mentre per un'azione cicatrizzante delle mucose digerenti (ulcera gastro-duodenale) e nei casi di forte intossicazione (per es. dissenteria, rimescolare al mattino e bere il tutto) questa procedura va eseguita anche per tre settimane o più, mentre va sospesa in caso di stipsi. Tra le innumerevoli applicazioni terapeutiche dell'argilla il Dott. Keller Hoerschelmann le conferiva una maggiore energia dissolvendola nell'acqua di mare per impiegarla per uso interno e per impacchi, in casi di pleurite, infiammazioni addominali, appendicite, peritonite, cistiti, ulcera, calcolosi biliare, verminosi, cancro. Anche nel suo uso esterno l'argilla vanta innumerevoli applicazioni, trova impiego infatti, nelle piaghe purulente, nelle scottature, contusioni, varici, negli ascessi, ascessi flemmonosi (in impiastri alternati con foglie di cavolo). L'impacco deve essere abbastanza compatto da essere disteso in strati di uno o più centimetri a seconda della profondità dell'azione che si vuole ottenere. Estruendo le tossine man mano che si rapprende estrae anche calore (energia), è quindi sconsigliabile eseguire terapie prolungate e su grandi superfici; l'area di trattamento, lo spessore ed il tempo di applicazione vanno quindi aumentate gradualmente considerando la compliance del paziente.

L'**arsenico** entra a far parte dell'organismo in piccolissime dosi, agisce essenzialmente sulla permeabilità delle membrane mucose, migliora la funzione respiratoria, stimola l'appetito; può trovare impiego in alcune malattie respiratorie con tosse secca, sensazione di calore interno, dolore bruciante, nevralgie brucianti, nelle gastralgie accompagnate da senso di bruciore, in casi di anemie, nella tubercolosi, nella sifilide, nelle dermatosi, nella psoriasi, eczemi, acne, nell'artrosi. Lo si trova nell'aglio, nel germe di grano, nel cavolo, nella carota, nei ceci, nella barbabietola, nella mela, nella patata, nel riso integrale, negli spinaci. Può essere introdotto come oligoelementi in oligoterapia catalitica, o come omeopatico sotto controllo medico.

Il **bromo** risulta essere un buon sedativo del sistema nervoso, può essere utile in alcuni soggetti nei casi di eccitazione sessuale compulsiva, nei casi d'insonnia. Lo ritroviamo nell'aglio, asparago, carota, cavolo, cipolla, fragola, mela, melone, pomodoro, porro, ravanella, uva.

La somministrazione ideale è in oligoterapia catalitica o come omeopatico, sotto controllo medico.

Il **calcio** ha un ruolo un po' ovunque nella fisiologia cellulare, entra a far parte del siero del sangue, della linfa, delle cellule nervose, nelle cellule muscolari, nei tendini, nelle fasce articolari, nelle ossa, nei denti, in tutte le cellule dell'organismo, nei nuclei cellulari; agisce sull'equilibrio acido-base sanguigno umorale della sostanza interstiziale dei tessuti (mesenchima), nella divisione cellulare, nei meccanismi di coagulazione del sangue, nella contrazione muscolare, nella propagazione dell'impulso nervoso, nella contrazione cardiaca, nella contrazione spastica. E' così indicato in caso di astenia, crampi muscolari, nella tubercolosi, nelle malattie polmonari, nelle adeniti e linfangiti, nel rachitismo, osteomalacia, osteoporosi, in alcuni stati di agitazione nervosa, nello sportivo; inoltre viene ritenuto un agente antidegenerativo, nella prevenzione del cancro. La sua fissazione dipende dalla concentrazione di altri elementi come le vitamine D, C, A, fosforo, fluoro, magnesio, rame, esposizione solare, attività fisica; il rapporto di calcio/fosforo (alcalosi-acidosi) deve essere di due - due e mezzo a uno, quindi alimenti come le verdure a foglia verde, che contengono buona quantità di calcio devono essere 3 parti rispetto ad 1 parte di carni o pesci, cereali, legumi, uova, formaggi, che contengono proporzionalmente buone quantità di fosforo. I germogli dei semi, il sesamo (pasta di semi di sesamo o *tahin*), le mandorle, fichi, melassa, ma anche la *farina d'ossa* ed il dicalcio-fosfato (*dolomite*) sono buone fonti di calcio, particolarmente indicati in casi di dolori vertebrali od alla schiena, inoltre tutte le leguminose (fagioli in particolare), ne contengono buone quantità. I sali di calcio legandosi agli acidi ossalici presenti in alcuni alimenti quali gli spinaci, cacao, rabarbaro... possono dare precipitazione di sali composti a livello delle vie urinarie e portare alla formazione di calcoli. Farmaci quali la penicillina, neomicina, cloromicetina, ma anche gli zuccheri raffinati, per il loro metabolismo, ne accrescono il fabbisogno quotidiano. Va osservato che la cottura in acqua delle verdure allontana più del 75% dei sali contenuti e per questo va evitata, a meno che non si voglia ottenere un brodo.

Il **cobalto** entrando a far parte della vit. B12 o cobalamina è indispensabile per lo sviluppo dei globuli rossi, agisce in sinergia con il ferro ed il rame nell'emopoiesi, risulta indispensabile per la fissazione del ferro; inoltre per il ruolo di stabilità che ha sulle membrane del sistema nervoso la cobalamina si rende necessaria durante tutte le fasi della vita, interviene come stabilizzatore del tono dell'umore, in alcune forme di depressione lieve, nelle amnesie, nelle condizioni di stress. Il cobalto è un vasodilatatore ed un regolatore anche del sistema nervoso periferico, è un effettore funzionale e metabolico. Purtroppo la vit. B12 essendo scarsamente rappresentata nel mondo vegetale (il cobalto è presente nel germe di grano, lievito di birra, soia) i *vegan* (vegetariani stretti che non consumano uova e formaggi che lo contengono in minima quantità) corrono gravi rischi, in quanto i folati dei vegetali mantengono il quadro ematologico (all'esame di laboratorio) in un apparente stato di normalità mentre un suo stato carenziale può portare gravi danni sul sistema nervoso ed all'anemia perniciosa. Si può somministrare in casi di stati di angoscia, palpitazioni, turbe del microcircolo, anemia, varici, emicrania, spasmi arteriosi e venosi, ipertensione, coronariti,

vasculiti, nevriti, colite nervosa, astenia psico-fisica, affanno, depressione. La somministrazione ideale è in oligoterapia catalitica in oligoelementi.

Il  **Cromo**  svolge un ruolo nel metabolismo energetico, sia nel colesterolo negli acidi grassi, che nel metabolismo del glucosio nell'efficacia della captazione ed assorbimento degli zuccheri nelle cellule, in presenza di insulina; inoltre, evitando che i metaboliti circuitino a tempo indeterminato nei sistemi vascolari interviene per contrastare i processi aterosclerotici.

Lo ritroviamo nelle carni, nella frutta ed ortaggi freschi, nel lievito di birra, nello zucchero integrale. Si può somministrare in oligoelementi.

Il  **ferro**  è un minerale di fondamentale importanza in quanto rientra nella fisiologia della respirazione e dell'ossigenazione dei tessuti dell'organismo in sinergia con altri elementi quali rame, vit. C, B6 (piridossina), acido folico, B12; è indicato nei casi di scarsa ossigenazione periferica, nella senescenza, in casi d'astenia, anemia, vertigini, pallore, fragilità ungueali, anoressia, amenorrea, dismenorrea, durante la gravidanza, l'allattamento, nella fase neonatale, durante l'adolescenza, in casi di ulcera, parassiti intestinali. Alimenti a buon contenuto di ferro sono il fegato, le interiora, il prezzemolo, le verdure a foglie verdi, cacao, cavolo, carota, cipolla, castagna, il germe di grano, frumento, avena, segale, lenticchie, fagiolini *pinto*, soya, legumi, funghi, molluschi bivalvi (cozze), uova, pistacchi, polline, carni rosse. La vit. E è un'antagonista del ferro e la sua assunzione deve essere posticipata di almeno 12 ore; anche i salicilati presentano un'azione antagonista al ferro, così come alcuni antimalarici quali la cloroquina, vanno distanziati di almeno 48 ore. Alimenti quali il latte ed i cereali, per il contenuto di sostanze di precipitazione, possono impoverire il tratto digerente di ferro ed alla lunga portare ad anemia. Generalmente solo il 10% del ferro introdotto con gli alimenti viene assorbito, la maggior parte precipita su altre molecole, formando vari composti ed eliminato; ne consegue che l'introito giornaliero degli alimenti che lo contengono deve essere di almeno 10-20 mg di ferro biodisponibile. Anche per questo sale la somministrazione ideale è come oligoelementi in oligoterapia catalitica, 3-6-0 più fiale glucosate per via orale la settimana, a seconda dell'esigenza sotto controllo medico.

Il  **fluoro** , in sinergia con il fosforo, svolge un ruolo nel metabolismo del calcio entrando a far parte delle ossa, dei denti, dei tendini e dei legamenti. Può essere indicato nella lassità dei legamenti e delle fasce articolari (lussazioni e distorsioni frequenti), nei ritardi di ossificazione, nel rachitismo, nell'osteoporosi, nel consolidamento delle fratture. Secondo alcuni studiosi è un elemento pericoloso in quanto la dose terapeutica è molto vicina alla dose tossico-nociva; secondo altri potrebbe indurre anche complicazioni renali e tumori. Per quanto riguarda l'azione di protezione dalla carie dentaria, questo pare sia un argomento alquanto controverso; in alcuni soggetti che hanno assunto fluoro a livello ponderale, come si usa di solito eseguire in età pediatrica, si sono manifestate alterazioni della superficie dello smalto dentale con una maggiore incidenza alla cariorecettività (soggetti fluorotici con estese zone di smalto displasico, o macchie giallastre prive dei cristalli di idrossiapatite dello smalto, dal bianco opalescente al brunastro; per carenza di fluoro o per una sua scarsa disponibilità durante la crescita si possono manifestare le stesse alterazioni sulle superfici dentali, vedi leggi omeopatiche e la Materia Medica), altri ritengono che riduca la sensibilità dentinale, alcuni studiosi addirittura gli attribuiscono un ruolo attivo nei processi di degenerazione e di intossicazione tissutale (sclerosi). In altri studi (finanziati forse dalle multinazionali delle industrie dei dentifrici?) si è riscontrato nel suo utilizzo quotidiano (dentifricio e collutorio), una diminuzione dell'incidenza della carie; alcune multinazionali industriali alla luce di queste indagini sono riuscite a fare approvare in diverse nazioni dei paesi occidentali leggi per la fluorazione delle acque degli acquedotti. Il fluoro per la sua tossicità entra a far parte della composizione di molti insetticidi, in alcuni topicidi, antiruggini e della quasi totalità di dentifrici e collutori, tutte sostanze che ingerite in modica quantità darebbero a lungo andare gravi forme d'intossicazione, come ispessimenti e sclerosi dell'arco aortico (sclerosi vascolare e sistemica) e

stati infiammatori sulle mucose del sistema digerente. Nell'utilizzo quotidiano del dentifricio, in modo frettoloso e con risciacquo insufficiente, può avvenire un accumulo di fluoro nei tessuti mucosi orali, disorientare i sistemi di riconoscimento delle Ig A secretorie del sistema anticorpale e degli altri sistemi di riconoscimento cellulare e dei nutrienti, si possono così presentare disturbi digestivi fino a veri e propri scompensi funzionali nei diversi organi ed apparati, inducendo un'azione allergizzante e/o degenerativa. In natura lo troviamo in quantità infinitesimali, ideali, nel frumento, orzo, riso, patate, pomodori, ravanelli, uva, albicocca, nel tè. La sua supplementazione a livello ponderale è azzardata e va testata; sarà quindi preferibile l'oligoterapia catalitica in oligoelementi, od in omeopatia, sotto controllo medico, mentre sono sconsigliate le dosi ponderali (in milligrammi o frazioni di milligrammo) per periodi prolungati in età di crescita, per l'induzione di dismorfismi anche a livello facciale e scheletrico, mentre l'applicazione professionale di gel desensibilizzanti al fluoro può addirittura portare a gravi forme di intossicazione.

Il **fosforo** ha un ruolo d'attivazione nel meccanismo della vit. D, interviene nella regolazione delle paratiroidi, controlla la presenza del calcio; è fondamentale per la fisiologia del sistema nervoso, il lavoro intellettuale, l'attività sessuale. Si può somministrare in casi di turbe vascolari spastiche, nelle discinesie spastiche, spasmo della glottide, nella prevenzione delle crisi d'asma, nella pertosse, astenia psico-fisica, nelle osteo-distrofie, nello sportivo, nel body-building (per aumentare l'efficienza della massa muscolare). Lo ritroviamo nelle carni, pesci, uova, nei cereali (grano, orzo, avena, miglio, farro), nella frutta secca, nel germe di grano, aglio, carota, cipolla, porro, pomodoro, polline, mandorle, noci, sedano, uva. La somministrazione ideale è, oltre ai cibi che lo contengono, in oligoterapia catalitica come oligoelementi, sotto controllo medico.

Lo **iodio** interviene nella formazione degli ormoni tiroidei, nei processi metabolici; uno stato carenziale porta al sovrappeso, alla sclerosi vascolare e nel giro di qualche generazione al *cretinismo*, una vera e propria sindrome nervosa irreversibile. Lo iodio, promuovendo il metabolismo, interviene anche nella regolazione della temperatura corporea. E' indicato nelle disfunzioni della tiroide sia in eccesso che in difetto, negli stati di nervosismo, iperemotività, astenia, tremori, ipertensione, eretismo cardiaco. Lo ritroviamo nei crostacei, gamberetti, merluzzo, olio di fegato di merluzzo, frutti di mare, pesce azzurro, in tutti i pesci marini, nell'anguilla, nel pesce gatto, persico, salmone, asparagi, bietole, rape, spinaci. La somministrazione ideale è assumerlo dagli alimenti che lo contengono, mentre per esaltare il sapore alle pietanze deve essere utilizzato esclusivamente il sale marino integrale. Il sale raffinato (chimico, iodato compreso) oltre ad indurre quadri carenziali di magnesio e di altri sali, si comporta come agente irritante e sclerosante e può favorire le condizioni che predispongono all'ipertensione sanguigna.

I sali di **litio** sono stati impiegati con successo fin dagli anni cinquanta in alcune forme di depressione accompagnate da fasi di eccitazione di tipo maniacale, nella fase alterne con spiccata euforia, o attacchi di violenza improvvisa, o in quelle situazioni contraddittorie di riso e pianto, sbalzi repentini dell'umore, nell'insonnia, negli stati di ansietà, negli attacchi di panico, negli stati ossessivi, in quei casi di depressione che compaiono ciclicamente in alternanza a stati maniacali, tipici degli stati di psicoastenia della fase depressiva. Può rappresentare un valido ausilio complementare in quei soggetti *decentrati* dalle terapie farmacologiche con psicolettici, od elettroshock, ma anche in quei soggetti che assumono sedativi da lunga data in modo da limitarne il loro impiego. Il litio inoltre offre la possibilità di migliorare quadri di *dementia precox* anche in alcuni pazienti *senescenti*; essendo un sale catalitico che interviene nei disturbi della funzione escretoria, può trovare impiego in quei casi di uricemia, gotta, o come antagonista del potassio in quei casi di alterazione delle curve dell'elettrocardiogramma a causa di uno squilibrio in eccesso di questo sale. La sua somministrazione ideale è in oligoelementi in oligoterapia catalitica, una fiala al dì, o a seconda delle esigenze, sotto controllo medico.



Il **magnesio** può fare regredire alcuni casi di allergie in atto o ridurre le mioclonie uterine, prevenendo quei casi di aborti spontanei nei soggetti a rischio. Nelle situazioni di forte scompenso (spasmo, mioclonie, shock anafilattico, o dopo la crisi epilettica) dovrà essere ripristinato l'equilibrio idro-salino e acido-base: intervenire con un dosaggio ponderale di magnesio da 150 a 300mg, fino a 450mg nei pazienti in sovrappeso e stabilizzare le membrane con vitamina D.

Il magnesio è un elemento plastico e catalitico: circa 20 mg (+ 2 mg )/l nel plasma sanguigno, il 70% accumulato nello scheletro, 21 mg x mille accumulato nei muscoli (4 volte più del calcio). E' un fattore di crescita, un tonico generale, un rigeneratore cellulare, un equilibratore psichico e del sistema vago-simpatico; aumentando la secrezione biliare è un purificatore epatico, si comporta come antisettico generale (anche antivirale) per uso sia interno che esterno. E' un regolatore dell'equilibrio calcico, è un antagonista delle reazioni anafilattiche, è un modulatore nei fattori immunitari, interviene per contrastare l'invecchiamento, le trombosi, l'arteriosclerosi, il cancro. Il magnesio (come la vitamina D, la vitamina B1, B6, B12) ha un ruolo di stabilizzatore e di regolazione delle membrane cellulari e delle fibre nervose; d'altra parte impedisce ad alcune ghiandole quali l'ipofisi la produzione dei fattori di rilascio ormonale, quindi particolare attenzione ad i sovradosaggi e nelle terapie prolungate.

E' indicato nei disturbi del comportamento, nelle nevrosi, nei disturbi psichiatrici, in casi di psico-astenia, stress, depressione, nelle nevriti e nevralgie, nelle alterazioni della conducibilità dell'impulso nervoso, nelle discinesie, epilessia, nelle alterazioni del tono vascolare, nelle allergie, nella cefalea, vertigini, nella dismenorrea, nella sindrome pre-mestruale, in alcune forme di sterilità, nell'idropisia (ritenzione idrica), obesità, nelle alterazioni osmotiche cellulari ed intercellulari, nei disturbi del metabolismo del calcio, nelle demineralizzazioni, dolori reumatici, senescenza, coliti spastiche. La supplementazione preventiva di magnesio nei casi di epilessia giovanile (1 dose settimanale) può dare buoni risultati e portare a guarigione; come se il magnesio, agendo da stabilizzatore di membrana, esercitasse sul sistema nervoso un'azione anestetica e sedativa.

La supplementazione di magnesio può rendere efficaci alcune terapie psichiatriche-farmacologiche di scarsa risposta. Molti sali minerali sono tra i catalizzatori delle reazioni biochimiche, determinano i meccanismi di scomposizione e trasformazione molecolare, intervengono nelle fasi di trasporto e di immagazzinamento energetico. Purtroppo il magnesio contenuto nelle verdure (così come gli altri sali minerali) passa per più dei 2/3 nell'acqua di cottura, condizione questa che valorizza maggiormente la cucina al vapore, o stufata. Tra gli alimenti a maggiore contenuto di magnesio vanno ricordate le mandorle, la frutta secca (fichi, albicocche, prugne, datteri, arachidi, noci), il formaggio gruviera, il cacao; altri alimenti come i frutti di mare, l'avena, il germe di grano, mais, orzo, fave, lenticchie, piselli, patate, spinaci, fagiolini freschi, ne contengono buone quantità. Si può osservare che il magnesio svolge, in sinergia con gli altri sali enzimi e vitamine, un ruolo fondamentale.

E' stato osservato in studi clinici sull'utilizzo dei sali di magnesio in oltre 2000 soggetti sottoposti a chirurgia cardiaca, pubblicato sull'*American Journal of Medicine*, che la sua somministrazione è in grado di ridurre l'ipertensione arteriosa post-operatoria, la concentrazione di creatinfosfochinasi miocardica e le alterazioni specifiche all'ECG, aumentando inoltre la gittata cardiaca; in questa sperimentazione le osservazioni cliniche in soggetti sottoposti a cardiocirurgia hanno dimostrato che la somministrazione preventiva di magnesio riduce la percentuale di aritmie post chirurgiche (pur non diminuendone l'incidenza di infarto e di mortalità).

Il **manganese** è un minerale fondamentale nell'utilizzo delle vitamine del complesso B, interviene nella biodisponibilità degli zuccheri e nel loro metabolismo a livello muscolare, mentre a livello psichico pare che abbia un ruolo nel sentire i sentimenti. Uno stato carenziale porta al mancato utilizzo delle vitamine B ed alle gravi conseguenze che ne derivano, può condurre alla *myasthenia gravis* (mancata trasmissione degli impulsi nervosi ai muscoli), alla sclerosi multipla; inoltre la diminuita tolleranza al glucosio porta al diabete, mentre sul piano mentale, per il comportamento affettivo che ne deriva si diviene *freddi ed insensibili*. E' indicato in casi di astenia mattutina,

ipertiroidismo, allergie, intolleranze alimentari, asma, orticaria, dismenorrea, poliartralgie. Questo minerale lo ritroviamo nel grano saraceno, nei carciofi, carote, piselli, fagioli, mandorle, noci, nocciole, crusca, nei mirtilli; d'altra parte una dieta ad alto contenuto dei derivati del latte, per l'alto contenuto di calcio e fosforo, così come la tiamina o B1, ne riducono la biodisponibilità. L'assunzione supplementare ideale è in oligoterapia catalitica come oligoelemento.

Il **nicel** concorre alla fisiologia del pancreas; può intervenire per correggere i livelli di iperglicemia nei soggetti diabetici. Lo ritroviamo nella carota, cavolo, cipolla, crescione, fagiolo, pomodoro, uva. Essendo abbastanza rappresentato nell'ambiente, nei monili, posate, ecc. può essere accumulato (per via percutanea) e divenire un promotore delle reazioni allergiche; per questo motivo è sempre sconsigliato a livello ponderale (in gr. o mg.), la sua introduzione ideale è attraverso gli alimenti che lo contengono.

Il **potassio** in sinergia con il sodio nella creazione del potenziale elettrico delle membrane nervose, è un tonico cardiaco, muscolare, interviene nella regolazione delle ghiandole surrenali, nella regolazione della peristalsi, nei meccanismi di regolazione idrofila a livello cellulare, nell'equilibrio dell'acqua nei tessuti. E' indicato nei disturbi del metabolismo dell'acqua, nella regolazione della funzione surrenale, nell'eccessiva sudorazione, nelle malattie polmonari, nell'obesità da ritenzione idrica, nelle oligurie, dopo l'attività fisica, nello sportivo, nell'astenia, nelle forme artrosiche, nella poliartrite cronica evolutiva, nelle miocarditi senili, nella senescenza. Lo ritroviamo nella banana, cavolo, datteri, fagioli, frumento, mandorle, nocciole, patate, pere, polline, porro, riso, uva. Può essere assunto anche in dosi ponderali una tantum o in casi di necessità, sotto controllo medico.

Il **rame** è necessario al trasporto del ferro nel sangue, concorre alla formazione dell'emoglobina, nella formazione dei globuli rossi, delle ossa, concorre nei meccanismi di secrezione degli ormoni tiroidei, si oppone all'eccessiva coagulabilità del sangue, è necessario per la funzionalità capillare, per la contrattilità cardiaca, si oppone nei meccanismi degenerativi quali i reumatismi ed il cancro, interviene nel metabolismo dei grassi, nella protezione contro gli agenti tossici, battericida, detiene un ruolo negli stati infettivi, virali, infiammatori dove si rinviene in quantità maggiore. Il rame è costituente di molti enzimi, interviene nella produzione energetica cellulare, partecipa nella conducibilità nervosa cerebrale, è necessario per la sintesi dei fosfolipidi delle membrane cellulari, nel rivestimento mielinico delle fibre nervose, è tra i regolatori dei neurotrasmettitori noradrenalina e dopamina, nella conversione di progesterone in estrogeno, interviene nella colorazione di pelle e capelli, nel legame con il tessuto connettivo e del collagene, ha un ruolo riparatore nelle ferite. Il rame abbassando le concentrazioni di istamina migliora le condizioni allergiche e manifesta un'azione spasmolitica e miorilassante. Lo ritroviamo nell'arance, barbabietola, carote, nei crostacei, carni, cereali, cipolle, ciliegie, legumi, nelle mandorle, mele, nocciole, noci, nel polline, porri, nell'uva. L'assunzione oltre che dagli alimenti, come oligoterapia catalitica in oligoelementi.

Il **selenio** interviene nei meccanismi di ossido-riduzione proteggendoci dalla formazione dei radicali liberi. Comportandosi da antiossidante, interviene nella protezione degli acidi grassi polinsaturi, elementi tra i più interagenti e ossidabili, interviene nell'impedire la precipitazione delle proteine e di elementi grassi nei tessuti (lipofusina), nella protezione degli organismi viventi dai raggi cosmici, conferisce elasticità ai tessuti ed ai sistemi vascolari, entra a far parte della fisiologia del sistema nervoso, osseo, respiratorio. Lavora in sinergia con altri sali quali calcio, magnesio, ferro, zinco, zolfo, vitamina E, C. Alimenti a buon contenuto di selenio sono: le aringhe, il tonno, il lievito di birra, il germe di grano, la crusca di cereali, i broccoli, le cipolle, il cavolo, sedano, i pomodori, ravanelli, semi e cereali germogliati. L'assunzione ideale oltre che dagli alimenti, in oligoterapia catalitica come oligoelemento.

Si ritiene sia possibile per il **silicio** trasformarsi in altri minerali a struttura più semplice; il silicio non è l'unico minerale implicato nei meccanismi di trasmutazione elettronica per produrre ciò che necessita negli organismi biologici evoluti. Interviene nella fisiologia delle fibre elastiche, vascolari, respiratorie, nervose, tendinee, nelle ossa, nei denti, nella pelle, nelle unghie, nei capelli; presenta inoltre capacità disintossicanti. E' indicato in gravidanza, nell'ipertensione, aterosclerosi, astenia, demineralizzazione, ritardo della crescita, rachitismo, in casi di fragilità vascolare, stati emorragici, stati degenerativi (reumatismi, artrosi, tubercolosi, diabete, cancro), negli interventi chirurgico-ortopedici, nel consolidamento delle fratture. Si è osservato che le perdite di silicio precedono quelle del calcio e degli altri minerali, può così rappresentare un'ottima spia d'allarme onde evitare la successiva demineralizzazione ossea. Il silicio favorisce l'assimilazione del fosforo; inoltre trova indicazione nelle affezioni mentali e nervose, negli stati di psicoastenia. Lo ritroviamo nel topinambur, nella crusca dei cereali, avena, orzo, riso, nelle carni (connettivi), epicarpo (buccia) dei frutti, nelle foglie degli ortaggi, aglio, cipolle, scalogno, polline, olive, ravanella e nell'equiseto in forte concentrazione. Risulta essere tra i migliori fertilizzanti dei campi coltivabili; questo si riflette sia sulla fauna che sulla flora che si manifesta rigogliosa ed in salute. Lo si ritrova nei terreni sotto forma di silicati complessi. Il fabbisogno quotidiano è di 20-30 mg al dì; la sua supplementazione ideale è attraverso l'equiseto, *Equiseto arvense* come tisana.

Il **sodio** entra a far parte nel meccanismo della pompa sodio-potassio nella differenza di potenziale elettrico delle fibre nervose; minerale alla base dei fenomeni osmotici, di legame alle molecole d'acqua, può essere veicolo farmacologico per via endovenosa con acqua in soluzione fisiologica, dopo una prestazione sportiva, o per ridurre la traspirazione cutanea (2 pizzichi di sale disciolti in 1 bicchiere d'acqua); si può utilizzare in casi di insolazione, o disidratazione. Lo ritroviamo nel sale da cucina marino integrale, nei cereali, ortaggi, frutta, in legame con altri sali, quali cloruri, ioduri, citrati, fosfati, bicarbonati. La sua introduzione avviene generalmente per via naturale, oltre che dal sale marino integrale, dagli alimenti che lo contengono.

Il **vanadio** è un altro sale che insieme ad altri elementi traccia in quantità infinitesimali promuove lo stato di salute all'intero organismo; scinde il colesterolo libero e parte di quello costitutivo riducendone la presenza nei tessuti vascolari ed inducendo un'azione cardioprotettiva e di prevenzione dei processi aterosclerotici. Una buona fonte di vanadio è il pesce marino, l'alga kelp, le alghe brune, mentre per quanto riguarda gli ortaggi e le carni, il contenuto è legato ai terreni di provenienza.

Lo **zolfo** è di fondamentale importanza nell'organismo umano; lo ritroviamo un po'ovunque. Entra a far parte della costituzione delle articolazioni, dei tendini, delle ossa, dei denti, della pelle, dei capelli, nelle unghie. Lo zolfo induce uno stato di permeabilità delle membrane cellulari, condizione fondamentale per permettere sia i processi anabolici o di rifornimento di sostanze nutritive, che catabolici o di espulsione delle tossine, viene utilizzato nei processi di trasformazione o metabolico-enzimatici (ricambio); per questa sua capacità trova impiego come depurativo ed antinfettivo generale, nella cura dei disturbi epato-biliari, nei dolori muscolari, nei crampi muscolari, negli stati di costipazione, emicrania, nelle allergie, nell'artrite reumatoide, nel Lupus eritematoso sistemico, nelle *malattie autoimmuni*, nelle connettiviti in generale, borsiti, tendiniti, nella sindrome del tunnel carpale, nell'acidità di stomaco, nelle malattie polmonari, nel diabete, nel cancro al seno, al colon (trattamento complementare). Lo ritroviamo negli aminoacidi solforati, nelle carni, nei pesci, nei frutti di mare, uova, formaggi, latte, latticini, nei cereali, nel cacao, nel cavolfiore, nella cipolla, rafano, senape, nei vegetali in genere, nei fagioli, nei piselli, nelle mandorle, nocciole, noci, nella frutta in genere. La somministrazione ideale di zolfo avviene attraverso gli alimenti, dove lo rinveniamo per lo più in forma composta, come metilsulfonilmetano o msm; si può assumere il metilsulfonilmetano anche in dosi ponderali, sotto controllo medico.

Lo **zinco** ha un ruolo fondamentale nella regolazione enzimatica, nella sintesi del DNA e RNA, nella regolazione dell'ipofisi, nella regolazione ormonale, nella fisiologia delle ghiandole genitali, nella conversione del progesterone in testosterone, nella fisiologia del pancreas, nei processi di cicatrizzazione, per contrastare i processi aterosclerotici, nell'emopoiesi, nell'eliminazione del cadmio (questo metallo induce ipertensione e cardiopatie). Tra gli alimenti a buon contenuto di zinco troviamo l'aglio, i cereali integrali, frutti di mare, ostriche, i semi di girasole, il sesamo, la zucca. La somministrazione ideale è attraverso gli alimenti che lo contengono.

I minerali che introduciamo nell'organismo umano attraverso gli alimenti sono in relazione alla loro presenza nei terreni di coltivazione e alla loro concentrazione, sia nelle piante che negli animali dove sono stati allevati; considerando l'uomo come ultimo elemento della catena alimentare, la loro massiccia presenza nei campi (alcuni entrano a far parte dei pesticidi, altri dei fertilizzanti) può portare a forme di avvelenamento od a intossicazioni più o meno gravi (ad es. oggi purtroppo nel latte e derivati avviene una sorta di concentrazione di antibiotici, pesticidi, fertilizzanti, ecc.).

## ALIMENTI

E' stato osservato che assumere vegetali con una leggera cottura, stufati o al vapore, possa ristabilire la funzione renale, ricostituire il fabbisogno minerale e vitaminico e contribuire ottimamente all'equilibrio energetico globale. Nell'aspetto nutrizionale energetico va considerato *l'apporto vitale*, questo significa **cibo fresco**, il solo in grado di fornire gli elementi vitali in grado di portare vitamine, ulteriori enzimi e sali minerali (oltre che le proteine, i grassi e gli zuccheri), necessari allo stato di salute. Si ritiene che la vivificazione degli alimenti morti (cibo di scarsa qualità) porti ad una progressiva perdita di energia e materia costitutiva corporea, questa energia è fornita dai nostri stessi processi chimici. Se vi è per una sorta di intossicazione alimentare continua da *cibo morto*, o artefatto da vari stabilizzanti, o di sintesi (ad es. i gelati o i dessert del commercio non hanno quasi più niente di sano) una forte dispersione energetica da conseguente cattiva digestione, questo "pseudo-cibo" continua ad assorbire energia dai nostri processi vitali, fino a quando non sarà confinato nelle cellule grasse, nei connettivi, nelle strutture articolari, nelle pareti del sistema vascolare, nelle cellule nervose. Si rinviene infatti "sostanza amiloide" tra gli elementi degenerativi delle cellule nervose negli individui senescenti, in una media di uno su tre. Così l'energia introdotta con gli *alimenti vitalizzanti* può divenire insufficiente e compaiono stress e senso di fatica. A questo senso d'affaticamento, accompagnato o meno da cambiamenti d'umore, contribuisce anche il nuovo introito di tossine, tra queste quelle lipofile, andando più facilmente incontro a processi ossidativi, possono essere inglobate visibilmente nelle cellule grasse del tessuto sottocutaneo, inducendo nel tempo quei fenomeni pigmentosi della cute, aggregati come depositi di "lipofuscina" o macchie senili o inducendo la formazione di fibrolipomi infratissutali; altre tossine o sostanze ad azione radicalica sono responsabili di esaurimenti vitaminici e blocchi enzimatici, dove le conseguenti alterazioni degenerative a lungo termine possono generare alterazioni genetiche, fino ad indurre un cancro.

Tra le piante note fin dai tempi più remoti della storia vi è l'**aglio**; si narra che gli Egizi che costruivano le piramidi ne ricevevano uno spicchio al giorno, era infatti considerato oltre che un alimento energetico, una panacea dagli antichi Ebrei, dai Greci, dai Romani. Contiene un glucoside solforato, solfuro e ossido di allile (olio volatile), zolfo, iodio, silicio, fecola, allicina e garlicina (antibiotici), allistatina I e II che abbassano il colesterolo e inibiscono la crescita dello stafilococco, contiene inoltre protidi, lipidi, glucidi, zinco, manganese, vit C, B1, fibre. Ha proprietà antisettiche intestinali e polmonari, antibiotiche per funghi, virus, batteri, parassiti; tonico, stimolante generale (cardiotonico) e degli organi digestivi, ipotensivo nell'ipertensione (vasodilatatore a livello delle arteriole e dei capillari), rallenta il polso, antispastico, riequilibratore

ghiandolare, antisclerotico (fluidifica il sangue, dissolve l'acido urico), diuretico, antigottoso, antiartritico, stomachico (attiva la digestione degli alimenti mucilluginosi e vischiosi), carminativo, vermifugo, febbrifugo, preventivo nei tumori. I suoi impieghi sono molteplici, assunto con gli alimenti in dosi variabili di 1-2 o più spicchi al giorno trova utilizzo nella profilassi e trattamento delle malattie infettive quali influenza, tifo, diarree, dissenterie, difterite, asma, enfisema, pertosse, bronchiti croniche, tubercolosi, cancrena, astenia, spasmi intestinali, atonia digestiva, ipertensione arteriosa, affaticamento cardiaco, spasmi vascolari, disturbi circolatori, varici, emorroidi, squilibri ghiandolari, aterosclerosi, senescenza, pletora (aumento della viscosità circolatoria), coagulabilità del sangue, reumatismi, gotta, artrosi, oliguria, edema alle gambe, idropisia, litiasi urinaria, blenorragia, disappetenza, difficoltà digestive, parassiti intestinali, prevenzione dei tumori (azione antiputrida nell'intestino). Avendo dimostrato proprietà ipoglicemizzanti è indicato nei diabetici. Nel suo uso esterno trova impiego come callifugo, per le verruche, come cicatrizzante, nelle piaghe, (infette e ulcerate), come antiparassitario per la tigna e la scabbia, come antalgico nelle otalgie, sordità reumatica e nevralgie reumatiche, nelle punture di vespe, di insetti, negli ascessi freddi, cisti. In caso di marcata astenia o reumatismi si può preparare 2 parti di olio canforato ed 1 parte d'aglio per frizionarlo sulla colonna vertebrale. Tra i suoi impieghi per uso interno contro i parassiti intestinali: vanno grattugiati 3-4 spicchi in una tazza di acqua bollente o di latte, lasciare macerare tutta la notte, bere la mattina seguente a digiuno per 3 settimane a iniziare dal primo giorno di luna calante; oppure 25g in decotto per 20 min. in un bicchiere di latte o di acqua: assumerne 2 bicchieri al giorno per 3-4 giorni durante la luna calante; ripetere ogni mese per tre mesi. Contro la tenia, Jean Valnet suggerisce di grattugiare gli spicchi di una grossa testa d'aglio e far bollire per 20 min. nel latte: bere ogni mattina a digiuno fino all'espulsione del verme (non assumere cibo prima del pasto di mezzogiorno). Altra metodica per i parassiti consiste nel preparare del succo d'aglio: 20g in 200g di latte tiepido e berne a digiuno. Per preparare un infuso vermifugo si schiacciano 500g di spicchi d'aglio e si pongono in infusione per 1 ora in 1 L di acqua bollente, filtrare: assumere da 30 a 60g (2-3 cucchiaini) al mattino a digiuno. Queste varianti si possono rivelare efficaci anche nella terapia della bronchite cronica, pertosse, enfisema, asma, reumatismi, (come vasodilatatore da qualche goccia su un po' di zucchero a 10-15 gcc. di idrolato in acqua x 2 vv. al dì per l'ipertensione); la soluzione alcolica si prepara facendo macerare 50g di bulbi d'aglio per 10 gg. in 250g di alcol a 60° al buio agitando giornalmente, spremere e filtrare. Per neutralizzare l'alito masticare 2-3 chicchi di caffè, qualche seme d'anice o di cardamomo, oppure una mela o qualche foglia di prezzemolo.

Nel suo uso esterno, per disinfettare piaghe ed ulcere: soluzione di succo d'aglio al 10% con 1-2 % di alcol, oppure 30g di aglio grattugiato, macerato per 10gg. in ½ L di aceto. Contro la sordità di origine reumatica, introdurre ogni sera un tampone imbevuto di succo d'aglio mescolato ad olio extravergine d'oliva. In caso di calli o verruche: pestare uno spicchio d'aglio, applicarlo per 15 gg. la sera in cataplasma fresco, proteggendo con una schermatura di cerotto la pelle sana.

In caso di punture di insetti: estrarre il pungiglione e strofinare con uno spicchio d'aglio.

In alcune regioni della Francia si usa somministrare spicchi d'aglio come supposte per la convalescenza o come tonico riequilibrante dei bambini.

L'aglio è un alimento dotato di una forte capacità energetica e riscaldante ed è quindi controindicato in quei soggetti con gastrite o con bruciori di stomaco, durante l'allattamento, nelle congestioni polmonari, tossi secche, o febbri medio alte.

L'**albicocca**: contiene oltre a protidi, lipidi, glucidi, anche una buona quantità di sali come il calcio, magnesio, potassio, sodio, fosforo, cloro, ferro, zolfo, zinco, rame, vitamina A, B1, B2, C, PP ed oligoelementi quali manganese, fluoro, cobalto, bromo, fibre. Possiede proprietà energetiche ed è molto nutritiva, ottimo antianemico, rigeneratore dei tessuti e dei nervi, aumenta le reazioni di difesa immunitaria, aperitiva, rinfrescante, ad azione astringente se consumata fresca, secca ad azione lassativa. E' indicata nell'astenia fisica e intellettuale, negli stati depressivi, nervosismo, insonnia, anemia, inappetenza, rachitismo, sviluppo ritardato nei bambini, convalescenze, diarree,

stipsi. Può essere consumata anche in succo o in composta. Nell'uso esterno il succo tonifica la pelle del viso.

L'**avena**: contiene potassio, calcio, magnesio, fosforo, sodio, ferro, carboidrati, grassi, un ormone simile alla follicolina, vitamine B1, B2, provitamina A (carotene), PP, tracce di D, fibre. Possiede proprietà energetiche, tonico del sistema nervoso, si comporta come rilassante nervoso se consumata la sera, è indicata nelle astenie fisiche ed intellettuali, rinfrescante, diuretica, presenta qualità ipoglicemizzanti e per queste è indicata nei diabetici, stimola la tiroide, agisce sulla sterilità ed impotenza, ottimo nella cena di bambini e anziani per l'azione calmante e rigenerante del sistema nervoso. La tintura d'*Avena sativa* è indicata nella cura dell'insonnia (40 gcc. prima di dormire) e dell'astenia (20 gcc. 3 vv. al dì).

La **barbabietola** molto ricca in minerali come il potassio (al secondo posto dopo il lievito di birra), contiene magnesio, fosforo, rubidio, silicio, calcio, ferro, rame, bromo, zinco, manganese, aminoacidi come l'asparagina, la betamina, la glutamina, oligoelementi e vit. A, B, C, PP (oggi B3 o nicotinamide), zuccheri, fibre, è un ottimo antiastenico e migliora il metabolismo a tutti i livelli. Molto nutritiva ed energetica, ottima nei soggetti anemici, nei demineralizzati, nervosi, nelle nevriti, nella tubercolosi, nel cancro, nell'influenza. Il "rosso di barbabietola" con il numero E 162 è un additivo alimentare sano. Per l'alto quantitativo di zuccheri è controindicata ai diabetici.

La **banana** contiene vit. A, B1, B2, C, acido folico, vit. E, amido, glucosio, saccarosio, materie azotate, albumine, fosforo, magnesio, sodio, potassio, ferro, zinco, tannino, fibre; molto nutriente, è indicata nell'astenia, per la crescita, nella convalescenza, negli anziani, per gli intellettuali, nell'equilibrio nervoso, nello sportivo, nelle artriti. Quella matura per l'alto contenuto di zuccheri è inadatta al diabetico.

Il **carciofo** contiene manganese, fosforo, ferro, vit. A, B1, B2, C, protidi, lipidi, zuccheri, insulina, fibre; è un alimento energetico e ricostituente, tonico epatico (colagogo), tonico cardiaco, depurativo del sangue, antitossico, diuretico (elimina acidi urici, urea e colesterolo in eccesso), ostacola la lattazione; è indicato nell'astenia, nel superlavoro, durante la crescita, congestione epatica, insufficienza renale, oliguria, litiasi, reumatismo, gotta, artrite, intossicazioni, infezioni intestinali, nei diabetici in particolare.

La **carota** ricca in minerali tra cui ferro, fosforo, calcio, sodio, potassio, magnesio, arsenico, bromo, manganese, rame, zolfo, carotina (un'essenza), asparagina, docarina (coronarodilatatore), presenta proprietà toniche, rimineralizzanti, (aumenta il numero dei globuli rossi e dell'emoglobina), zuccheri (levulosio e destrosio direttamente assimilabili), contiene vit. A, provitamina A (carotene), vit. C, vit. B (acido folico), fibre; è indicata nell'astenia, nei disturbi di crescita, rachitismo, carie, nelle dermatosi, regola il transito intestinale (stipsi), antiputrido e cicatrizzante a livello gastrico e intestinale, interviene nei casi di emorragie gastro-intestinali, ulcere gastro-duodenali (come succo, bollite o al vapore, nelle enterocoliti, infezioni intestinali, diarree infantili e dell'adulto, nelle verminosi), depurativa (reumatismo, uricemia, calcolosi, scrofolosi), diuretica, fluidificante biliare, insufficienze epato-biliari, ittero, aterosclerosi, espettorante, nell'asma e abbassamento della voce, favorisce la lattazione (infuso di un cucchiaino di semi per tazza), promuove le mestruazioni (stessa metodica), carminativa (facilita l'eliminazione dei gas aumentando la peristalsi), ringiovanente tissutale e cutaneo (cute spenta e rughe), cicatrizzante delle piaghe. Per uso esterno: grattugiate, nelle piaghe, ulcere, scottature, foruncoli, nelle dermatosi (eczema, dermatosi squamose, impetigine), nei geloni, nelle screpolature, negli ascessi e cancro del seno (trattamento complementare), negli epiteliomi (trattamento complementare). Decotto di foglie nelle afte, ascessi, nei lavaggi di geloni e screpolature.

La **castagna** contiene calcio, potassio, fosforo, ferro, magnesio, sodio, manganese, rame, zinco, zolfo, vit. B1 e B2, C, PP, fibre. Alimento nutriente, per l'alto contenuto in zuccheri è energetica, rimineralizzante, tonico nervino, è indicata nell'astenia fisica e intellettuale, nella convalescenza, come tonico muscolare e del sistema circolatorio venoso, antianemico, stomachico, antisettico, nelle varici, emorroidi, dispepsia. E' controindicata ai diabetici. La buccia, ricca in tannino è indicata in decotto come antidiarroico.

Il **cavolo**, utilizzato da millenni nella medicina tradizionale, sembra avere una particolare affinità per gli *umori corrotti* che obbliga ad uscire dai tessuti dove, l'applicazione di foglie contuse o appena cotte al vapore, attraggono le tossine anche lontane dal punto di applicazione. Partecipa all'eliminazione dei tossici e delle sostanze che mantengono lo stato di malattia favorendo le cicatrizzazioni e la guarigione (Jean Valnet). Il suo impiego esterno trova applicazione nelle contusioni, foruncoli, ulcere, ferite cangrenose, flemmoni, nei riversamenti, nelle asciti, dolori reumatici, nevralgie, dissenteria (uso interno), sia come cataplasmi che crudo a fettine, come succo o al vapore. Catone il Vecchio lo impiegò anche contro la peste. I soldati romani lo utilizzavano per curare le ferite delle battaglie, nell'antrace, come purgante e depurativo. Fu impiegato come succo con miele nella raucedine e nella tosse, le foglie triturate, nelle piaghe e nei tumori. Gaspare Bauhin di Basilea (1550-1624) cita nel suo *Histoire des Plantes*, anche un'azione benefica sui *tremori nervosi delle membra*; inoltre in cotture brevi come lassativo e diuretico, in cotture prolungate come astringente, le foglie contuse applicate nelle articolazioni gottose. Oltre che al succo applicato su piaghe ed ulcere, l'impiego tradizionale tramandato dai frati benedettini e vari ordini monastici riporta sia il cavolo rosso che il bianco nella tisi e nelle pleuriti, come emulsione nei casi d'asma, in salamoia nelle scottature, i semi nelle verminosi, le foglie bollite nel vino bianco nelle malattie della pelle. Lo si impiegava nei lunghi viaggi per mare per evitare lo scorbuto. Veniva impiegato contro i raffreddori i catarri, le laringiti: 450g di succo chiarificato di cavolo rosso, 3g di zafferano, 225g di miele e zucchero, il tutto bollito fino ad ottenere uno sciroppo; 1 cucchiaino in 1 tazza di tè come pettorale, 3-4 vv. al dì. Per riassumere le innumerevoli proprietà delle foglie di cavolo, veniva impiegato nelle screpolature, geloni, contusioni, piaghe di diversa natura, ulcere varicose, cancrene e necrosi, scottature, febbri eruttive, herpes, eczemi, dermatosi, acne, adeniti, sifilide, tumori bianchi, linfangiti, capillariti, affezioni vascolari, emorroidi, ascessi, flemmoni, foruncoli, antrace, paterecci, nevralgie reumatiche, dentarie, facciali, lombari, sciatica, gottose, coliche nefritiche, emicranie, cefalee, affezioni gastro-intestinali, alla colecisti, al fegato, pleuro-polmonari, raffreddori, bronchiti, pleuriti, asma, diabete, morsi di animali, tumori. Garnett Cheney, professore alla scuola di medicina di Stanford, ha pubblicato i risultati nella cura di ulcere gastriche e duodenali, dove emerge un totale successo terapeutico di questo alimento multifunzionale. L. Binet, Tanret e Bour lo hanno impiegato per la cura delle cirrosi e delle asciti, ingerito sia crudo che cotto. All'analisi dell'alimento vediamo che nella composizione del cavolo partecipano: fecola verde, albumina vegetale, resina, estratto gommoso, protidi, lipidi, glucidi, fosforo, ferro, calcio, magnesio, iodio, rame, zolfo, vit. C, B1, B2, acido folico, PP, provitamina A, vit. A, D2, K, fibre.

Il **cece** è un altro splendido alimento-medicina, contiene amido, arsenico, asparagina, sostanze azotate, lipidi, zuccheri, calcio, fosforo, magnesio, ossido di ferro, potassio, silicio, sodio, vit. C, B. Presenta proprietà diuretiche, elimina l'acido urico e i cloruri, è un alimento energetico, antisettico urinario, stomachico, vermifugo (ossiuri). E' così indicato nei lavori pesanti o fisici, nell'astenia, nelle convalescenze, in casi di oliguria, litiasi urinaria, nell'insufficienza digestiva, parassiti intestinali.

La **ficoria**, contiene fosforo, calcio, potassio, sodio, ferro, magnesio, manganese, iodio, rame, zinco, vit. A, B1, B2, C, PP, K, fibre. Ha un'azione tonica, rimineralizzante, antianemica, aperitiva, stomachica, diuretica, depurativa, blando lassativo, è indicata nell'astenia, come energetico muscolare e nervino, anoressia, nelle congestioni epatiche e della milza, come colagogo e

coleretico, nell'atonìa gastrica e digestiva, gotta, calcolosi, artrosi, reumatismi, idropisia, stipsi, come vermifugo (nella malaria), negli stati febbrili, come ringiovanente. La radice secca viene impiegata come caffè, come tonico intestinale, presenta una leggera azione lassativa e stimolante dell'appetito; si possono assumere foglie in infuso nei "soggetti epatici". Per neonati e bambini si può preparare uno sciroppo con succo e zucchero in parti uguali sciolto in poco tempo a fiamma bassa; si somministra 1 cucchiaino 3 vv. al dì.

La **cipolla** contiene zuccheri, vit. A, C, B, potassio, fosfato di calcio, nitrato di calcio, sodio, ferro, zolfo, iodio, rame, silicio, acido acetico, acido fosforico, disolfuro di allile, di propile, glicochinina, ossidasi, olio volatile. E' uno stimolante generale, diuretico, antireumatico, antisettico, secretorio, espettorante, riequilibrante ghiandola, antisclerotico, antitrombotico, ipoglicemizzante, eudermico, vermifugo, blando ipnotico. E' indicata nell'astenia, sovraccarico fisico o intellettuale, stimolatore della crescita, stimolante degli organi emuntori, oliguria, edemi, asciti, pleuriti, pericarditi, idropisia, artrosi, reumatismi, litiasi biliare, infiammazioni intestinali, infezioni urinarie, respiratorie, influenza, bronchiti, asma, laringiti, atonia digestiva, obesità, aterosclerosi, adeniti, linfatismo, prostatismo, impotenza, nel diabete, parassiti intestinali.

Nell'utilizzo esterno: per le punture di insetti, paterecci, ascessi, ragadi, geloni, sordità (pari peso tra succo e grappa, scaldare e instillare 3-4 gcc 3-4 vv. al dì), ronzii (cotone intriso di succo), nevralgie (succo), scottature, piaghe, ulcere (medicare e bendare con la sottile pellicola che separa ogni strato), nelle verruche, inoltre passata sulla pelle ne allontana le zanzare. Un preparato per i parassiti intestinali consiste nel lasciare macerare una grossa cipolla tagliata a fette sottili nel vino bianco per sette giorni: spremere, filtrare; berne 1 bicchiere al mattino per sette gg. in luna calante. Ripetere il ciclo per tre mesi. Per i reumatismi, decotto di tre cipolle cuticola compresa, per 15 min. in 1 L. d'acqua: al risveglio e prima di coricarsi. Per preparare un alcolaturo far macerare per 10 gg. lo stesso peso di cipolla e di alcol a 90°: dai 3 ai 5 cucchiaini al dì in acqua. Si può preparare un vino bianco con miele chiaro e cipolla tagliata finemente, nella proporzione di 600ml, 100g e 300 g di cipolla, a macerare per 48 ore: spremere, filtrare; assumere 2-4 cucchiaini al dì. Per le verruche, togliere un cono di cipolla e riempire la zona del foro dell'altra metà con del sale marino; ottenuto un liquido, strofinarlo sulle zone da trattare. Mentre per riassorbire l'ascesso o un flemmone, come cataplasma cotto.

Il **dattero** viene considerato un alimento energetico e nutriente, tonico muscolare e nervino, rimineralizzante, espettorante, ringiovanente, contiene vit. A, D, B1, B2, C, fosforo, calcio, magnesio, ferro, rame; è indicato durante la crescita, la convalescenza, la gravidanza, nello sportivo, nei demineralizzati, tubercolosi (trattamento complementare), anemia, come disintossicante, nella prevenzione del cancro.

Il **fagiolino** contiene inosite (fibre), vit.A, acido folico, vit.C, fosforo, silicio, calcio, clorofilla, zuccheri, nichel, rame, cobalto. E' indicato come stimolante nervoso, ricostituente fisico ed immunitario, diuretico, depurativo, antinfettivo, tonico epatico e del pancreas, nelle convalescenze, durante la crescita, surmenage, oliguria, litiasi renale, reumatismi, gotta, diabete (succo dei baccelli 1 bicchiere al dì).

Il **fagiolo** contiene protidi, zuccheri, acidi grassi insaturi, fosforo, ferro, potassio, calcio, magnesio, vit. B, C, ma anche acido urico. Presenta qualità nutrienti, ricostituenti, energetiche, è un rigeneratore nervoso. I baccelli possono essere preparati in decotto nell'insufficienza epatica e nel diabete.

Il **fico** contiene protidi, glicidi, fosforo, calcio, potassio, sodio, magnesio, manganese, zolfo, zinco, cloro, ferro, rame, bromo, vit.C, B1, B2, PP, A, lattice, acidi. Alimento nutriente e digeribile ad azione tonificante, è indicato nell'astenia fisica e nervosa, nello sportivo, durante la crescita, la



convalescenza, per gli anziani, viene utilizzato come lassativo, diuretico, nelle affezioni bronchiali, come espettorante, emolliente, nelle gastriti, coliti, affezioni urinarie. In decotto (frutto) in caso di stipsi, raffreddore, febbre, tracheite, bronchite, laringite. Infuso di foglie come diuretico, nei disturbi del circolo, per favorire le mestruazioni (emmenagogo). Cataplasmi di fichi cotti sugli ascessi o piaghe, come decotto in caso di stomatiti. In caso di calli o verruche applicare il lattice 2 vv. al dì.

Il **finocchio** contiene vitamine A, B8 (biotina o vit. H), B9 (acido folico), calcio, fosforo, ferro, potassio, zolfo, essenze aromatiche. Possiede proprietà toniche, antispasmodiche, diuretiche, aperitive, emmenagogo, galattogeno, vermifugo; è indicato come infuso di semi (1 cucchiaino per tazza, bollire 30 secondi, spegnere, in infusione per 10 minuti), nell'astenia, reumatismi, emicranie, vertigini, affezioni respiratorie, tosse, dolori gastrici, digestione lenta, vomiti nervosi, flatulenze, spasmi intestinali, disbiosi intestinale.

Il **grano saraceno** è una leguminosa, contiene aminoacidi quali istidina, arginina, lisina, cisteina, triptofano, amidi, fattori di resistenza vascolare vit. P (C2), rutina. E' un alimento nutritivo ed energetico; grazie al contenuto in rutina viene impiegato nella fragilità vascolare (vene varicose, emorroidi) e come ricostituente generale.

Il **limone** è un vero e proprio laboratorio di sostanze chimiche; dal pericarpo o buccia si ottiene l'essenza, dal succo e dalla polpa un'infinità di sostanze. Il succo ottenuto dalla polpa contiene: saccarosio glucosio e fruttosio), inoltre acido citrico 7%, acido malico, citrato di calcio, citrato di potassio, calcio, ferro, fosforo, manganese, silice, rame, vitamine A, C, C2 o P che svolgono essenzialmente un ruolo di protezione vascolare, B1, B2, B3 o PP, che hanno principalmente un'azione di nutrimento del sistema nervoso, albumine, gomme e mucillagini. Il succo viene utilizzato come antisettico, battericida, rinfrescante, calmante, antiacido gastrico, febbrifugo, immuno-stimolante, alcalinizzante, tonico cardiaco, tonico nervoso, tonico del sistema nervoso simpatico e del sistema venoso, diuretico, antiartritico, antireumatico, antigottoso, antisclerotico, depurativo, fluidificante sanguigno, abbassa la pressione del sangue, ematopoietico, emostatico, secretivo a livello gastrico, pancreatico ed epatico, risulta inoltre carminativo, antivelenoso, antipruriginoso, vermifugo. I suoi impieghi sono molteplici: nell'astenia, inappetenza, nella prevenzione delle epidemie, nell'influenza, nelle malattie infettive, negli stati febbrili (bere succo di 1 limone in ½ bicchiere d'acqua con miele), asma, bronchiti, dissenteria, diarrea, tifo, asciti (da ½ a 12 limoni al giorno, in progressione), reumatismi, artriti, gotta, litiasi biliare ed urinaria (infuso di pericarpo di 2-3 limoni), iperacidità gastrica, ulcera gastrica, dispepsia, aterosclerosi, varici, flebiti, fragilità capillare, anemia, scorbuto, iperviscosità sanguigna, obesità (infuso di 1 limone tagliato a fettine, al macero dalla sera, spremere e bere al mattino a digiuno), ipertensione, tubercolosi ossea e polmonare, vomito, ittero, insufficienza epatica e pancreatico, congestione epatica e pancreatico (infuso di tre limoni tagliati a fettine dalla sera e bevuto al primo mattino), emorragie (gastrica, intestinale, ematuria, epistassi, in vari modi), emofilia, blenorragia, sifilide, (garza imbevuta di succo), cefalea (succo), parassiti intestinali (ossiuri: tritare buccia, semi e polpa, 2 ore al macero in poca acqua e miele, spremere e bere prima di coricarsi; oppure decotto di frutto intero; oppure trito di 5 semi con miele ogni mattina a digiuno per 3 settimane). Nel suo utilizzo esterno è indicato in caso di raffreddore, sinusiti, otiti (poche gocce nelle orecchie, o narici più vv. al dì), angine (acqua calda con succo di limone), emorragie nasali (tampone di cotone imbevuto di succo), stomatiti, glossiti, afte, sifilide orale, blefariti (1-2 gocce di succo negli occhi, anche nei neonati), eruzioni cutanee, foruncoli, pitiriasi, emicranie (impacco di succo sulla fronte o fettine sulle tempie), verruche (buccia di 2 limoni al macero per 8 gg. in aceto forte, pennellare 2 vv. al dì, fino al risultato), herpes, geloni, piaghe infette e putride (succo puro o diluito), scorpioni, punture di insetti (togliere il pungiglione e frizionare 1 fetta di limone), morsi di serpenti (trattamento complementare, fino a 16 limoni al giorno, in attesa di trattamento medico), tigna, scabbia, seborrea (applicare 2 vv. al dì il succo con del cotone facendolo asciugare per 20 minuti), lentiggini (succo

con poco sale, come lozione), maschere di bellezza (2 vv. la settimana come tonico, antirughe ad azione schiarente), unghie fragili (pennellare direttamente il succo 2 vv. al dì per 1 settimana). La parte interna del pericarpo tonifica le gengive. Il succo viene impiegato per disinfettare l'acqua, carni, pesci, in cattivo stato di conservazione. Per preparare il caglio il succo viene versato goccia a goccia nel latte; nutritivo, il latte diviene predigerito. Per preparare una limonata porre al macero in luogo scuro in 5 L di acqua 1 limone tagliato a fettine sottili con il pericarpo, mescolando due vv. al dì, dopo 8 gg. passare e imbottigliare.

Il **mandorlo** contiene nel seme grassi essenziali (omega 3), peptidi, calcio, fosforo, ferro, magnesio, potassio, zolfo, vit. A, B, E; è un alimento molto nutritivo, quasi completo, tonico generale, tonico nervino, riequilibrante nervoso, antisettico intestinale, rimineralizzante. Le mandorle vengono indicate in casi di astenia fisica e intellettuale, affezioni e turbe nervose, durante la crescita, la gravidanza, l'allattamento, nello sportivo, nelle infiammazioni del cavo orale, gastro-intestinali, genito-urinarie, polmonari, in casi di stipsi e putrefazione intestinale, nelle ricadute (malattie), nella tendenza a stati infettivi, convalescenza, demineralizzazione, litiasi urinaria.

Come preparare il latte di mandorla: immergere le mandorle qualche minuto in acqua calda, spellarle, pestarle con poca acqua fino ad ottenere una pasta, diluirla con acqua dolcificata al miele e passare alla garza. Il latte ottenuto può essere impiegato in caso di spasmi e infiammazioni dello stomaco, intestino e vie urinarie, durante la crescita, nelle tossi secche, nei convalescenti, in caso di palpitazioni (trattamento complementare), come sostitutivo del latte materno (trattamento complementare), in casi di esaurimento nervoso. L'olio, premuto a freddo, senza solventi d'estrazione, viene impiegato in caso di scottature, screpolature, dermatosi, otalgie (1-3 gocce nell'orecchio), come lassativo (1 cucchiaino nel bambino, nell'adulto 1 cucchiaio), nella tosse secca, negli stati bronco-ostruttivi (trattamento complementare), calcoli urinari (trattamento complementare).

La **mela** contiene acido fosforico, acido malico, acido gallotannico, acido ossalico, arsenico, alluminio, magnesio, potassio, sodio, silicio, bromo, calcio, cloro, cobalto, ferro, manganese, rame, zolfo, tannino, vit. A, B1, B2, PP, vit. C. La mela dimostra di avere proprietà toniche nervine e muscolari, diuretiche, rinfrescanti, digestive, protettive della mucosa gastrica, antisettiche intestinali, lassative, stimolante e decongestionante epatico, depurativo sanguigno, ringiovanente tissutale. E' così indicata in caso di astenia fisica ed intellettuale, convalescenza, gravidanza, crescita, superlavoro, nello sportivo, nell'anemia, demineralizzazione, litiasi urinaria, obesità, epatosi, diarree, stipsi, infezioni intestinali, herpes, stati febbrili, ulcere gastriche, gastriti, affezioni bronchiali, cefalea, nervosismo, insonnia. Come depurativo: 1 mela al mattino; come lassativo: 1 mela la sera. Come depurativo in caso di strascichi d'influenza: fino ad 1 kg di mele grattugiate per 2-3 gg. Frutto grattugiato in caso di diarrea infantili, fino a 1500g al dì in 5 pasti. Nella sete intensa, nell'enterocolite, dispepsia, diarree che accompagnano la dentizione, ulcere gastro-duodenali, bronchiti, reumatismi: decotto di mela; per la preparazione si tagliano 2-3 mele a fette sottili per 1 L di acqua, bollire per 15 minuti, in infusione fino a raffreddamento, passare, bere tiepido. In caso di diabete giovanile viene suggerita un'alimentazione a largo consumo di mele. Infuso di fiori di melo come calmante per la tosse. In caso di oliguria, reumatismi, gotta: 1 cucchiaio di polvere di epicarpo, o di epicarpo fresco di 2 mele, in 1 tazza d'acqua bollente in infusione per 15 minuti. Un apozema, o infuso concentrato, risulta essere molto carico di principi attivi è quindi indicato solo sotto controllo medico. Grazie agli acidi contenuti nel frutto, mangiata dopo cena, pulisce i denti conferendogli un maggiore splendore. In Normandia il sidro viene impiegato come panacea per tutti i mali, reumatismi compresi. Per preparare una composta di mele: sbucciare, tagliare a spicchi, cuocere al vapore e frullare (si può aggiungere succo di ½ limone ed 1 noce di burro). Nel suo utilizzo esterno la mela può essere impiegata nella scabbia e nella tigna dopo averla in parte svuotata, riempita con zolfo, cotta al forno e passata sulla pelle la poltiglia ottenuta.

Nelle piaghe atone: schiacciare 1 mela, cuocerla ed applicarla con olio extra-vergine d'oliva, oppure succo di mela ed olio d'oliva (extra-vergine). Il succo come tonico e ringiovanente del viso, collo, seni, addome.

Il **melograno** presenta proprietà toniche cardiache, astringenti, tenifughe come decotto di epicarpo di 1 frutto, per 7 gg. (sotto digiuno controllato). E' indicato nell'astenia, nelle dissenterie, nell'infestazione da tenia. Nei russatori e nei casi d'ipertrofia della mucosa nasale (adenoidi) viene instillato nelle narici il succo del frutto al miele.

Il **miglio** contiene aminoacidi essenziali, fosforo, magnesio, silicio, ferro, vit. A. Risulta essere un alimento nutritivo, energetico, riequilibrante nervoso, è indicato nei casi di astenia fisica ed intellettuale, crescita, gravidanza, convalescenze.

Il **mirtillo** contiene acido citrico, malico, tartarico, benzoico, albumine, zuccheri, pectina, un lipide, un pigmento battericida, antocianosidi (C2). Presenta proprietà antisettiche, antivirali, battericide, antiputride, astringenti, antidiabetiche, antisclerotiche, protettore delle pareti vascolari, dissolve gli urati, migliora la vista al buio. Il frutto è indicato in casi di enteriti, diarrea, dissenteria, colibacillosi (entero-renali), fragilità capillari, disturbi circolatori (postumi d'infarto, flebiti, arteriti, varici), retinopatie, metrorragie, aterosclerosi, insufficienze epato-biliari, diabete. In casi di diarree si possono assumere bacche fresche, in gelatina o marmellata. Le foglie presentano anche un'azione ipoglicemica pertanto sono indicate nel diabete. Per uso esterno: in succo, decotto o impacchi di bacche in casi di faringiti, stomatiti, afte, mugugno. In caso di eczemi lavaggi con decotto di bacche. In caso di emorroidi: impacco di bacche. Per preparare un decotto prendere una quantità di 1 cucchiaio di bacche per una tazza d'acqua, bollire per 5 minuti, in infusione per 15 minuti, spremere e passare. Preparazione di idrolato: lasciare macerare per 15 gg. 100g di bacche in 1 L di acqua; in casi di affezioni catarrali, diarree, scorbuto.

La **nocciola** contiene calcio, magnesio, fosforo, potassio, ferro, rame, cloro, sodio, zolfo, vitamine A, B, E, acido folico, contiene inoltre un'elevata quantità di acidi grassi insaturi essenziali omega3. Le nocciole sono un alimento molto nutritivo ed energetico, presentano proprietà vermifughe, dissolventi nella formazione di calcoli urinari, sono indicate durante la crescita, la senescenza, la gravidanza, nello sportivo, nelle forme di litiasi urinaria, nelle coliche nefritiche, nei diabetici, nella tenia. Nelle varie situazioni viene impiegato generalmente il frutto al naturale, mentre in caso di teniasi viene impiegato l'olio di nocciola: 1cucchiaio a digiuno al mattino per 15 gg. L'olio di nocciola veniva impiegato per le ragadi al seno.

Il **noce**, altro laboratorio vivente di sostanze chimiche utili all'organismo, presenta nel gheriglio del frutto elementi quali rame, zinco, magnesio, fosforo, potassio, ferro, calcio, vit. A, B, E, C, P, l-arginina. E' un alimento molto nutritivo ed energetico, contiene prevalentemente protidi e grassi essenziali insaturi omega 3, favorisce il drenaggio cutaneo e linfatico (antiscrofoloso), si comporta sia come antidiarroico che come lassativo, presenta inoltre un'azione vermifuga. E' così indicato nei vegetariani, nella tubercolosi, nella sifilide, nelle dermatosi, linfadeniti, enuresi, diarrea, parassiti intestinali. L'olio di noci contiene dal 73 % all'84 % di acidi grassi polinsaturi di cui acido linoleico dal 67 al 74 %, acido linolenico dall'7 al 10 %, mentre l'acido monoinsaturo (oleico) dall'8 al 19 %, e solo dal 7 all'8 % di grassi saturi. Se premuto a freddo senza solventi d'estrazione, arricchito di ulteriore vit. E e conservato in vetro scuro per periodi brevi (affinché non irrancidisca presto) può essere indicato anche nei casi di aterosclerosi. Si stima che 4 kg di noci secche diano circa 2 kg di gherigli e che questi producano circa 1 L di olio; l'olio di noci è indicato in casi di teniasi: 50-60g in un'insalata di patate per tre gg; è anche indicato in caso di enuresi infantile: 1 cucchiaino, la sera su un alimento, per 15 gg. La tintura di foglie di noce viene impiegata in caso di parassiti intestinali, come ipoglicemizzante, nel diabete, come depurativo linfatico e tissutale,

tonificante, astringente, antiscrofolosa: tintura di foglie di noce, 30-50 gcc. 2-3 vv. al dì; per uso topico la tintura agisce sul carbonchio.

L'**olivo**, altro albero straordinario per gli innumerevoli impieghi delle sue parti, nel suo frutto, l'oliva, contiene fosforo, magnesio, zolfo, potassio, calcio, ferro, cloro, rame, iodio, silicio, carotene, vitamine A, B1, B2, PP, C, E, F. L'oliva giunta a maturazione passa dal colore verde al nero perdendo una certa quantità di sali e vitamine; questo è il motivo per cui è sempre indicato l'utilizzo di un olio novello (da utilizzarsi sia come farmaco che come alimento) per le vitamine contenute in una parte di olive verdi giunte al frantoio per la spremitura. L'oliva ha un forte potere energetico e presenta notevoli proprietà nutrienti; è anche un drenante epatico e biliare (colagogo e coleretico), è inoltre un lassativo; è così indicata nell'insufficienza epatica, litiasi e fango biliare (1-2 cucchiaini d'olio extravergine, premuto a freddo, novello, con succo di limone al mattino, nelle coliche, fino all'espulsione dei calcoli biliari), nei diabetici e ipertesi (infuso di foglie d'olivo 2 vv. al dì, anche come diuretico), in casi di stipsi (1-2 cucchiaini d'olio al risveglio). Nel loro utilizzo esterno le olive vengono impiegate in impiastro o con erbe o essenze in casi di ascessi (maturazione), foruncoli, piorrea (olive in salamoia snocciolate e pestate per massaggi alle gengive), eczemi, screpolature, dermatosi, caduta dei capelli (frizionare con olio novello il cuoio capelluto la sera, avvolgere a turbante con un panno e lavare al mattino, per 10 gg.), rachitismo e anemia (frizione d'olio sulla colonna, sul collo, sterno e pelle), algie di varia natura, reumatismi, nevriti, (frizione d'olio ed una testa d'aglio grattugiato, a macerazione per 2-3 gg. in 200ml di olio d'oliva). Nelle algie gottose: olio alla camomilla (preparare 1 parte di capolini di camomilla ed 8 parti d'olio, scaldare a bagno maria, o esporre 4 gg. al sole, spremere e passare).

L'**orzo** lo conosciamo in tre varietà: *mondato*: semi senza la crusca, *perlato*: semi senza la crusca o involucro, puliti e sbiancati, *germinato*: per produrre malto. Tra i costituenti principali vi sono amidi, fosforo, calcio, magnesio, ferro, potassio, maltina, ed una sostanza alcaloide l'ordeina. Presenta proprietà emollienti, toniche generali, toniche cardiache e nervine, ricostituenti, digestive, di drenaggio epatico, rinfrescanti, antidiarroiche, ipertensive. E' così indicato nelle fasi di crescita, nei soggetti demineralizzati, affezioni polmonari, atonia gastrica e intestinale, nei soggetti epatici, in casi di diarree, enteriti, dissenterie, forme tifoidee, nefriti, cistiti, stati febbrili, ipotensione. Viene utilizzato sia il perlato (in tisana per 30 minuti), che il mondato (in decotto per 30 minuti) come nutrienti, il malto può essere somministrato nei bambini, nella senescenza, convalescenza, come energizzante e digestivo. L'ordeina viene somministrata sottocute o per via orale come antidiarroico, nelle enteriti, febbri tifoidee, dissenterie.

La **patata** contiene potassio, sodio, magnesio, calcio, ferro, fosforo, manganese, rame, zolfo, vitamine B1, B6, PP, C, K, acido folico, a. citrico, a. malico, solanina, fibre. Alimento nutriente, presenta proprietà cicatrizzanti, antiulcerose, aumenta la massa fecale. Il succo possiede proprietà diuretiche, emollienti, antispasmodiche, calmanti e cicatrizzanti delle mucose digestive; trova così indicazione nei diabetici, nelle gastriti, ulcere gastro-duodenali (1/2 ora prima dei 3 pasti del giorno, anche con altri centrifugati tipo cavolo), nella litiasi biliare, nelle stasi epatiche, nelle dispepsie, in casi di stipsi, nelle emorroidi; 1/2 bicchiere anche fino a 5 vv. al dì, od in tintura madre 10 gcc. 2 vv. al dì. Il tubero viene indicato nei casi di obesità, come sostituto del pane nei diabetici, nelle forme artrosiche, come alimento salutare (cotta al forno con aromi e consumata con la buccia); va segnalato che tra gli estremi di cottura le patate fritte hanno un contenuto calorico 3 volte e 1/2 quelle lesse. La fecola di patata viene impiegata sulla cute nelle scottature, in casi di piaghe, ulcere cutanee, eruzioni, arrossamenti, screpolature; oppure in cataplasma (patata cruda grattugiata con olio extra-vergine d'oliva) anche in casi di edemi alle palpebre e geloni.

Il **pero** nel suo frutto contiene diversi minerali e vitamine; vi sono potassio, fosforo, calcio, magnesio, zolfo, sodio, cloro, ferro, zinco, rame, manganese, iodio, la vit. A, B1, B2, PP, C, inoltre

albumine, zuccheri direttamente assimilabili, fibre. Presenta un'azione nutriente, rimineralizzante, diuretica, astringente, depurativa, uricolitica, regolarizzante del transito intestinale, antiputrida, rinfrescante, sedativa; è così indicata nell'astenia, nel superlavoro, gravidanza, anemia, tubercolosi, diabete, gotta, reumatismi, artrosi, diarree.

Il **pesco** contiene nel suo frutto glucidi, protidi, lipidi, potassio, fosforo, magnesio, calcio, zolfo, cloro, sodio, ferro, manganese, rame, zinco, iodio, vitamine A, B1, B2, PP, C, fibre. Presenta proprietà energetiche, diuretiche, leggermente lassative, stimola la peristalsi; è così indicato nelle dispepsie, litiasi urinarie, ematurie. I fiori di pesco sono sedativi, antispasmodici, lassativi; le foglie sono vermifughe ed i loro cataplasmi sono stati consigliati nei cancri ulcerati della cute (trattamento complementare).

Il **pistacchio** contiene lipidi, proteine, sali minerali (magnesio, fosforo...) tra cui lo zinco, raggiungono l'alto valore di 8 mg di ferro per etto. Un tempo gli si attribuivano proprietà analettiche, toniche epatiche, antivelenose. E' difficile trovarli senza sale, si può provare a richiedere quelli di Bronte, in lista per l'ottenimento della DOP (denominazione d'origine protetta).

Il **pompelmo** nel suo frutto contiene zuccheri, protidi, lipidi, potassio, calcio, fosforo, magnesio, zolfo, sodio, cloro, ferro, manganese, rame, carotene, B1, B2, PP, C, acido citrico, pectina, fibre. Presenta proprietà toniche a livello generale, aperitive, digestive, depurative, drenanti a livello epatico e renale, antiemorragiche, rinfrescanti. E' così indicato in casi d'anorexia, superlavoro, in casi d'intossicazione, pletora sanguigna (viscosità), iperglicemia, dispepsia, oliguria, stati artrosici, nell'insufficienza biliare, nelle affezioni febbrili e polmonari, nella fragilità capillare, come modulante ipotensivo. Assunto in concomitanza di farmaci ne diminuisce l'emivita plasmatica fino ad annullarne l'azione farmacologica con il rischio di pericolose assenze. Generalmente lo si assume in succo 3 vv. al dì prima dei pasti. I semi presentano una selettiva azione antibiotica sui germi patogeni dell'organismo, sono indicati negli stati infettivo-infiammatori, nelle parassitosi.

Il **porro** contiene zolfo, un'essenza azotata e solforata, fosforo, magnesio, ferro, calcio, sodio, potassio, manganese, silicio, fibre, mucillagini. Presenta proprietà toniche generali, toniche nervose, diuretiche, antisettiche, lassative; è così indicato in casi di dispepsie, anemia, reumatismi, gotta, artriti, in casi di litiasi ed affezioni urinarie, azotemia, insufficienza renale, obesità, aterosclerosi. Viene impiegato anche all'esterno in casi di ascessi, foruncoli (succo e mollica di pane per la maturazione), piaghe (applicare una foglia di porro e bendare come antisettico e cicatrizzante), cistiti, ritenzione d'urina (cuocere a fiamma bassa 7 porri ricoperti d'olio extravergine d'oliva ed applicare l'impiastrò sul basso ventre), calli (foglia di porro a macerazione per 24 ore nell'aceto, applicata la notte sulla parte e grattata all'indomani), emorroidi, cure del viso (succo con latte come detergente e tonico), punture d'insetti (dopo aver tolto il pungiglione, strofinare una testa di porro tagliata). Come eupeptico in zuppa il giorno successivo ad un lauto pasto.

Il **prezzemolo** contiene apiolo, sali minerali come il ferro, fosforo, magnesio, calcio, sodio, potassio, iodio, rame, manganese, zolfo. Contiene inoltre clorofilla, oli essenziali, vitamina C in grande quantità, provit. A (carotene), acido folico. Presenta proprietà antianemiche, stimolanti a livello del sistema nervoso e a livello generale, antirachitiche, antixerofthalmiche, disintossicanti, depurative, antisettiche del sangue, del tubo digerente e delle vie urinarie, diuretiche (acqua, urea, acido urico, cloruri), aperitive, stimola la peristalsi (anche a livello delle vie urinarie, biliari, uterine, oltre che dell'apparato digerente), inoltre per l'apiolo induce la comparsa delle mestruazioni (emmennagogo), risulta un rigeneratore capillare, vasodilatatore, anticancro, con proprietà vermifughe. E' così indicato nell'anemia, nella crescita, nei disturbi nutrizionali, nell'astenia, inappetenza, dispepsia, flatulenze, putrefazioni intestinali, stati pletorici, viscosità del sangue, cellulite, gotta, reumatismi, mestruazioni dolorose, stati febbrili, infezioni, stasi epatica, atonia della

vescica biliare, nervosismo, stati cancerosi, parassiti intestinali. Per uso esterno nelle contusioni, piaghe, punture d'insetti, leucorree, nei casi di ingorgo latteo, oftalmie, lentiggini, nevralgie. Si può preparare un decotto di foglie e steli o semi, o radici (50 gr. in ebollizione per 5 minuti e successiva infusione per 15 minuti) in casi di reumatismi, oliguria, litiasi urinaria, amenorrea, malaria. Per gli ossiuri Jean Valnet suggerisce un decotto di una presa di prezzemolo, una di sedano, una di violetta: 1 tazza al mattino a digiuno. Nelle leucorree decotto di semi per irrigazioni vaginali. Nelle nevralgie: succo ed alcol a 70° in parti uguali, per massaggiare dolcemente sulla parte. Negli occhi secchi o arrossati (xeroftalmia): 1-2 gcc di succo di prezzemolo 2-3 vv. al dì. In casi di punture di insetti, ferite, piaghe, come antisettico e cicatrizzante: applicare sulla parte foglie contuse o stropicciate; stessa applicazione in casi di mastiti, o per farne cessare il latte nelle nutrici. Per schiarire la carnagione: decotto di un pugno di prezzemolo per ½ L d'acqua per 15 minuti e applicare tiepido sul viso mattina e sera fino ad effetto ottenuto. Lozione di succo od infuso in casi di lentiggini o eruzioni del viso.

Il **ribes** è conosciuto in tre varietà, *uva crispa*, *rosso e nero*, di cui la varietà *nigrum* di maggiori applicazioni terapeutiche; contiene principalmente potassio, calcio, fosforo, ferro, magnesio, vitamina C, C2 o P, acido citrico, a. malico, a. tartarico, zuccheri, protidi, cellulosa, emulsina, pectina, pigmenti antocianici e flavonici. Presenta proprietà aperitive, digestive, toniche, rinfrescanti, lassative, diuretiche, depurative, emostatiche; è così indicato nell'inappetenza, dispepsie (ipocloridria), stipsi, pletora, stati artrosici, gotta, reumatismi, idropisia, intossicazioni, litiasi urinaria, affezioni febbrili, dermatosi squamose, nei soggetti biliosi, insufficienza e congestione epatica, in casi di ittero, diarrea, infiammazioni digestive ed urinarie. Presenta un'azione farmacologia simile ai cortisonici e per la sua azione modulante sul sistema immunitario può deprimere le forti reazioni infiammatorie improvvise come shock allergici, bronco-spasmo, edemi, riversamenti, traumi, fratture. Può essere introdotto come frutto o in sciroppi, marmellate, gelatine, o in tintura madre, o come infuso di foglie (al mattino). Liquore di ribes, preparazione: 1kg di frutti maturi al macero in 3 L di acquavite con 500 g di zucchero di canna integrale per 1 mese al buio, eventualmente con chiodi di garofano e cannella, agitare ogni giorno, schiacciare, filtrare con una garza di lino ed imbottigliare.

Del **riso** ne esistono tantissime varietà, quello integrale contiene principalmente carboidrati, sostanze azotate, materie grasse, calcio, fosforo, ferro, potassio, magnesio, sodio, zolfo, manganese, cloro, iodio, arsenico, fluoro, zinco, vitamine A, B1, B2, B6 che vengono allontanate con la brillatura. E' considerato un alimento costruttore, energetico, astringente, drenante (urea in particolare), ipotensore; è così indicato nella crescita, nel superlavoro, in casi di algie gottose, azotemie, nell'ipertensione, in casi di coliti, diarree, infiammazioni e fermentazioni intestinali. In casi di diarrea l'acqua di riso (acqua di cottura di riso integrale) può dare buoni risultati. Per quanto riguarda la scelta della varietà si può generalmente dire che un alimento integrale o semi-integrale (paraboiled) pur avendo bisogno di stare a bagno (l'integrale) offre, d'altro canto, notevoli proprietà nutrizionali e rimineralizzanti in confronto a quello bianco o brillato, di scarso o nessun effetto terapeutico.

Il **sedano**, nella sua composizione principale contiene magnesio, calcio, manganese, ferro, fosforo, iodio, rame, sodio, potassio, selenio, colina, acido glutammico (neurotrasmettitore tra i più importanti), un'essenza specifica. Presenta proprietà toniche generali, toniche nervine, aperitive, di stimolo sulla peristalsi, stimolo sulle surrenali, ematopoietico (stimolo sul sangue), rinfrescanti, rimineralizzanti, depurative, di drenaggio polmonare, drenaggio epatico, diuretiche, dimagranti, antireumatiche, antisettiche, antimalariche. E' così indicato nell'inappetenza, digestioni lente, astenia, convalescenze, superlavoro, nervosismo, demineralizzazioni, affezioni linfatiche, polmonari, insufficienza renale, litiasi urinaria, coliche nefritiche, impotenza, reumatismi, algie gottose, stasi epatiche, ittero, obesità, stati pletorici, febbri intermittenti; in succo, cotto in minestre

o in decotto di foglie e gambi. Nel suo utilizzo esterno sotto forma di succo trova impiego anche come cicatrizzante, nelle piaghe, ulcere, angine, geloni, nel cancro delle mucose e della cute (trattamento complementare).

La **zucca**, di cui ne esistono diverse varietà, contiene principalmente fosforo, magnesio, calcio, potassio, sodio, zinco, inoltre leucina, una resina specifica, carotene (provitamina A). Presenta proprietà nutritive, rimineralizzanti, rinfrescanti, emollienti, pettorali, lassative, diuretiche, sedative; è così indicata negli stati di astenia, nelle infiammazioni urinarie, insufficienze renali, dispepsie, enteriti, dissenterie, stipsi, emorroidi, affezioni cardiache, diabete, insonnia. I semi sono tossici per alcuni parassiti del sistema digerente tra cui il botriocefalo.

**A.Z.** Si è potuto osservare che gli **alcolici** e gli **zuccheri** raffinati, in particolar modo quelli di sintesi (edulcoranti, oltre che gli aromatizzanti, coloranti, stabilizzanti, conservanti...), riducono la biodisponibilità e l'assorbimento dei sali, del magnesio, delle vitamine e degli enzimi, per un meccanismo competitivo. Per questo motivo vanno assolutamente evitate anche le modiche quantità, almeno nella fase critica (induzione allo spasmo).

## FITOTERAPIA

Si narra che l'utilizzo delle piante medicinali sia antico quanto l'uomo.

Tra i reperti archeologici del palazzo di Cnosso, del re Minosse a Creta, vi compaiono delle tavolette di argilla scampate al tempo ed agli incendi, dove sono documentate in lingua originale ricette per profumare gli ambienti, per inebriare con certi aromi o allietare o favorire particolari eventi, correggere determinati stati d'animo, curare determinate condizioni.

La medicina moderna utilizza sempre più frequentemente oggi molti preparati farmaceutici, principi attivi di origine vegetale o animale o minerale, alcune volte combinati con quelli di sintesi. Se esaminiamo gli studi sperimentali di fitoterapia moderna possiamo valutare la sua efficacia terapeutica. Il meccanismo d'azione della fitoterapia si basa su un meccanismo di tipo molecolare ed energetico dove la dose minima necessaria per innescare una reazione nell'organismo è di tipo chimico-fisico (energetico-ponderale); d'altra parte anche per l'alloterapia (farmacologia) il meccanismo d'azione è di tipo ponderale (quantitativo). La ricerca medico-scientifica e chimico-biologica degli ultimi decenni apre oggi nuove strade; osserviamo infatti sperimentazioni su microrganismi geneticamente modificati in grado di produrre determinate proteine, ormoni o sostanze organiche sostitutive e si valutano ulteriori applicazioni in queste nuove direzioni (cellule totipotenti o staminali, geneticamente modificate e impiantate in organismi riceventi). Per quanto riguarda il meccanismo d'azione della fitoterapia si può osservare che l'efficacia terapeutica dell'insieme dei principi attivi di una determinata pianta (fitocomplesso) in grado di favorire un determinato processo chimico-biologico, appare legato al suo insieme; lo spettro elettromagnetico complessivo del fitocomplesso specifica l'identità del composto (esame gascromatografico) come un codice genetico individuale. Anche un minimo intervento di alterazione nella costituzione del fitocomplesso indurrebbe negli organismi riceventi una specifica reazione chimica, ma sicuramente differente dal composto originale naturale. Questi brevi elementi di considerazione possono farci luce sulla difficoltà obiettiva e sulla laboriosità e complessità nell'estrapolare un principio attivo di una pianta per una produzione farmaceutica industriale (in modo sano e che presenti una efficiente azione terapeutica), d'altra parte l'affacciarsi dell'ingegneria genetica nel settore delle piante officinali per l'utilizzo di una "fitoterapia standardizzata" pone nuovi dubbi sia sulla sua efficacia terapeutica che sulle reazioni indotte negli organismi riceventi, a lungo termine. Per quanto riguarda invece l'impiego degli estratti totali, utilizzati oggi in fitoterapia come gli estratti secchi, le tinte madri, gli estratti fluidi... si può sicuramente affermare che questi si dimostrano sicuri, attenendosi alle posologie raccomandate, con scarsi o nessun effetto collaterale e questo ancor più se in forma "tisana".

## **Artemisia Abrotanum**, Abrotano o Limoncina

Famiglia: Composite

Luogo: località selvatiche, sassose, asciutte.

Parti usate: sommità fiorite estive-autunnali.

Sapore in medicina tradizionale cinese: Amaro, acido.

Principi attivi: olio etereo con derivati terpenici, beta-tuione, abrotanina (amara), azulene, eucaliptolo, inulina, metilinositolo, resine, tannini.

Proprietà: antiepilettica, coleretica, digestiva, febbrifuga, emmenagoga, nervina, parasimpatico-litica, tonica, eupeptica, vermifuga-antielmintica.

Indicazioni: allergie, anoressia, amenorrea, dismenorrea, negli stati psico-astenici, iposecrezioni biliari e digestive, vomito nervoso, dispepsia, parassitosi intestinali, dissenteria cronica, epistassi, ematemesi, emorragie gastro-intestinali (sangue occulto fecale), emorroidi, ipotensione, collasso, ulcere dolorose, feto irrequieto, sudori notturni. Per il suo sapore amaro è controindicata nelle gestanti che allattano al seno

## MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA

Per introdurre questa antica dottrina sapienziale, progenitrice dell'arte medica ed attualmente sopravvissuta in Cina, India ed in quelle culture tradizionali meno influenzate dall'avvento industriale, è opportuno riportare le parole di H. C. Agrippa che nel "De Occulta Filosofia" dice: "V'hanno quattro elementi che costituiscono la base di tutte le cose materiali, e cioè il Fuoco, la Terra, l'Acqua e l'Aria, che compongono tutte le cose terrene, non per fusione, ma per trasmutazione e per raggruppamento e in cui tutte le cose si risolvono quando si corrompono. Tali elementi adombrano nella realtà fisica, apparente, particolari esperienze dello spirito operante e cosciente o non, e siccome nessuno di essi si trova allo stato di purezza, essi sono più o meno amalgamati tra di loro e suscettibili di trasmutarsi l'un l'altro".

Questi elementi, grandi forze dell'universo, originano quattro Qualità pure: Caldo, Freddo, Umido, Secco; queste, unite tra loro in proporzione diversa, originano i quattro Umori fondamentali. Così l'unione del Caldo e Secco dell'Elemento Fuoco origina la Bile gialla, l'unione del Freddo e Secco dell'Elemento Terra origina la Bile nera, il Freddo e Umido dell'Elemento Acqua origina la Flemma, il Caldo e Umido dell'Elemento Aria origina il Sangue. La Bile gialla è legata alle attività metaboliche, la Bile nera è legata alla costituzione della materia, ossa, connettivi, cartilagini, muscoli, tendini, nervi, alla struttura; la Flemma è legata alla formazione del liquor cefalo-rachidiano, del sangue, sperma, linfa, saliva, muchi; il Sangue è legato al Soffio Vitale o Pneuma, Chi, Prana e costituisce il Corpo Vitale, quella Forza energetica in grado di portare la Vita e i nutrienti. Questo inquadramento filosofico scientifico di tipo *Umorale* e risalente ad un periodo antecedente al VII-IV secolo A.C. ad Asclepion (Esculapio, ritenuto il padre dell'arte medica) e poi ampliato dai fondatori del sapere medico (Ippocrate, Galeno, Avicenna, Santa Ildegarda, Della Porta, dalla Scuola Salernitana, Paracelso ed altri...) che hanno documentato il metodo terapeutico in maniera applicativa, descrive i quattro temperamenti fondamentali risultanti dai quattro umori prodotti e cioè il Bilioso, il Sanguigno, il Malinconico, il Flemmatico. La quantità di ciascun Umore o lo squilibrio che si può così determinare dalla mancata proporzione tra loro, genera la dottrina sapienziale degli Umori; gli interventi terapeutici fondamentali sono gestiti dal medico col cibo e la fitoterapia. In Europa, dopo il buio periodo di barbarie, distruzione e incendi del Medioevo, questa antica sapienza millenaria fu completamente distrutta e svanì insieme ai roghi ed agli incendi; solo verso la fine del Medioevo e nel Rinascimento, grazie agli scambi commerciali col mondo arabo, fu parzialmente reintrodotta in Europa, ma ormai con l'affacciarsi dell'Illuminismo fu ucciso per sempre il concetto di Spirito Vitale, mentre, la scissione tra la mente ed il corpo era ormai avvenuta.



## L'ABROTANO IN MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA

Qualità: Calda nel II grado (dà calore) e secca nel I (tonifica).

Elemento: Fuoco, astringente, sottile leggera, aromatica.

Azioni: dà calore all'utero; emmenagoga, giova nella tosse; disgrega i calcoli renali; ripulisce i polmoni, reni, vescica, favorisce l'espulsione del feto, riduce la sensazione di stanchezza, si oppone agli effetti deleteri dell'oppio, si oppone ai veleni animali ed all'insolazione.

“L'Abrotano crudo purga l'umore dello stomaco; ristora i nervi e ogni infermità del petto; fuga i serpenti col suo odore e annulla il bevuto veleno” (Scuola Salernitana). Dagli antichi fu ritenuto rimedio efficace nelle malattie delle vie respiratorie, specialmente nell'asma; lo somministravano in decotto col vino e col miele. Presso i nostri contadini l'olio, in cui sia stata infusa quest'erba, si ritiene balsamico e vulnerario ed è adoperato anche all'esterno sul ventre dei bambini affetti da elminti (Regimen Sanitatis Flos Medicinae Scholae Salerni). L'Abrotano era molto apprezzato nel Medioevo, sia come rimedio contro il mal di stomaco e le morsicature di serpenti, sia per l'esorcismo degli indemoniati; veniva impiegato nei riti d'amore, sotto il letto, per stimolare il desiderio sessuale. Veniva bruciato come incenso per proteggere da problemi di ogni sorte e per allontanare gli insetti ed i serpenti. Durante il XVIII secolo iniziò ad essere considerato un succedaneo dell'Assenzio (*Artemisia Absinthium*) e così passò in secondo ordine visto che questo presenta un'azione più marcata e dal sapore più gradevole. L'Abrotano viene ancora usato nelle località agresti per preservare gli abiti dalle tarme e per profumare la biancheria. Presenta un'azione stimolante, specie sull'apparato digerente, ma come l'assenzio va sempre usato con cognizione di causa.

**Equisetum Arvense**, Equiseto o Coda cavallina

Famiglia: Equisetacee

Luogo: terreni umidi, argillosi, sabbiosi, sassosi.

Parti usate: pianta intera o fusto estivo.

Sapore in medicina tradizionale cinese: dolce, salato, acido, amaro.

Principi attivi: silice, flavonoidi, saponosidi e potassio ad attività antiemorroidaria ed antiemorragica, equisetoside e potassio ad attività antireumatica, triterpenoidi (equisetogenina, acido ferulico, acido caffeico), sali (silicati idrosolubili di acido silicico, acido malico ed ossalico, carbonato di calcio, cloruro di potassio e di alluminio, magnesio, fosfato di calcio, ossido di ferro, manganese), steroli (colesterolo, isofucosterolo, dimetilsulfone), alcaloidi (tracce di nicotina), vitamina C, tiaminasi (pianta fresca).

L'equiseto arvense negli organismi superiori, tra cui l'uomo, ristabilisce uno stato di trasformazione organica a partire dalla silice che, a seconda dell'occorrenza, può trasformarsi in calcio, potassio o magnesio (meccanismo di trasmutazione alchemica).

Proprietà: antianemica, emopoietica, emostatica, diuretica, rimineralizzante, ricostituente nervoso, vulneraria. Indicazioni: ascite, edema, oliguria, glomerulonefrite, sindrome nefrosica, cistite, infezioni urinarie croniche, osteoporosi, demineralizzazione, fratture, unghie fragili, spasmi muscolari, sarcoidosi, amenorrea, dismenorrea, emorragie (epistassi, metrorragie, menorragie, ematuria, ematemesi, gastrorragie, enterorragie, sangue occulto fecale), insufficienza immunitaria, reumatismo cronico, osteoartrite, artrite reumatoide, asma, tosse, calcoli renali, sudori notturni, enuresi dell'infanzia.

## L'EQUISETO IN MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA

Qualità: Secco, rassodante, possiede qualità sia amare che astringenti. Equilibrio tra Terra e Fuoco.  
Sapore: acido-amaro.

Azioni: forte emostatico, sia a livello gastrico che polmonare, terapeutico in casi di ulcere intestinali e vescicali, in casi di tosse cronica e di asma bronchiale, antidiarroico, diuretico, antispasmodico in particolare a livello intestinale.

### **Gentiana Lutea**, Genziana Maggiore

Famiglia: gentianacee

Luogo: nei prati, pascoli alpini.

Parti usate: radice del II anno raccolta in primavera od in autunno.

Sapore in medicina tradizionale cinese: amaro, aromatico.

Principi attivi: iridoidi, glicosidi, xantoni, alcaloidi, acidi fenolici, genzianosio, fitosteroli, pectine, oligo e polisaccaridi.

Proprietà: amara, eupeptica, scialagoga (aumento secrezione salivare), carminativa, antitatterica, emopoietica, antitermica, analettica, vermifuga, simpaticolitica, adrenolitica, aumenta l'irrorazione cerebrale, azione frenante e repressiva sui radicali liberi, azione antiaggregante piastrinica, azione di stimolo sul midollo osseo e la milza nella differenziazione delle cellule del sangue e nella produzione di anticorpi.

Indicazioni: disturbi della circolazione cerebrale (amnesie, vertigini) e periferica (claudicatio intermittens, tremori), ischemia cerebrale, turbe psichiche aterosclerotiche e senili, demenza senile, ipoacusia, disturbi dell'equilibrio, malattia di Reynaud (capillaropatia obliterante), asma allergica, parassiti intestinali.

Controindicata in casi di diatesi emorragica e di stati pletorici.

## La GENZIANA IN MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA

Nel Medioevo la genziana veniva utilizzata nei sacchetti per proteggere il proprio innamorato\,a, per annullare i malefici e sciogliere gli incantesimi.

Qualità: secca, rassodante. Elemento: Fuoco, astringente.

Sapore: amaro intenso aromatico.

Azioni: calma lo spirito o lo stato d'animo ( il cuore) eliminando verso il basso il calore interno, asciuga e rinfresca, apre e disostruisce dissolvendo le mucosità, veniva impiegata come febbrifugo e come succedaneo della corteccia di china in casi di malaria.

### **Juglans Regia**, Noce

Famiglia: Juglandacee.

Luogo: dalle valli ai monti in luoghi isolati.

Parti usate: corteccia dei rami giovani, foglie, gemme, frutti (mallo o epicarpo della noce) d'inizio estate.

Sapore in Medicina Tradizionale Cinese: amaro, dolce, acido.

Principi attivi, Foglie: tannino, acido nucitannico, gallico, ellagico, olio etereo, juglandina alcaloide, inosite, idrojuglone, juglamina, nicotina, carotene.

Principi attivi, Corteccia dei giovani rami: Juglone, acido tannico.

Principi attivi, Mallo (pericarpo): idrojuglone, juglone, tannino, pentosano, acido citrico e malico, ossalato di calcio.

Proprietà foglie e gemme: antianemico, disinfettante, analettico, ipoglicemizzante, ipocolesterolemizzante, depurativo, astringente, stimola l'attività dei macrofagi del fegato (c. di Kupffer), modula l'attività delle plasmacellule diminuendo la produzione di anticorpi.

Indicazioni: anemia, rachitismo, ritardo della crescita, tonsilliti, otite, linfatismo, linfomi, linfogranulomi, diabete (trattamento complementare), tubercolosi, adenite suppurativa, malattie del collagene o autoimmuni, affezioni della milza, mononucleosi, sudorazione eccessiva, diarrea cronica, m. di Crohn, diabete, obesità giovanile, insufficienza epato-biliare e pancreatiche, colite cronica, dispepsia, malassorbimento intestinale (azione di induzione sui succhi pancreatici), stipsi, emorroidi, eczema, eczema produttivo, psoriasi, dermatosi, lichen, pemfigo, geloni, tigna, micosi, herpes, crosta latte, forfora, caduta dei capelli, acne pustolosa, suppurazione cronica a livello delle mucose, bronchiti croniche e suppuranti, asma, blefarite, cataratta, salpingite, cistopielite, blenorrea, piaghe ulcerate degli organi sessuali, afte, gengiviti, piorrea, parassiti intestinali.

In fitoterapia si evitano associazioni del noce con altri preparati fitoterapici, interferendo od inattivando la capacità terapeutica in generale.

Il gheriglio contenendo sostanze azotate, grasse, amidi, zuccheri, proteine, acido fosforico, vit.A, B1, B2, B5, B6, C, PP, calcio, ferro, fosforo, potassio, rame, rappresenta un ottimo alimento da un punto di vista nutrizionale.

## IL NOCE IN MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA

Qualità: Calda, dissecca.

Elemento: Fuoco, astringente.

Sapore: astringente.

Nella mitologia classica l'albero del noce fu consacrato alle divinità infernali e così, dalla civiltà preellenica ha conservato questo ruolo sinistro fino al termine del Medioevo dove nelle sue vicinanze usavano incontrarsi le streghe per i loro sabba. Sin dall'antichità la noce è stata considerata un simbolo di abbondanza e di ricchezza, veniva chiamata infatti ghianda di Giove (jovis glans) o cibo degli dei; era considerato un gesto augurale tra i popoli greci e latini lanciare alcune noci verso gli sposi per la loro buona sorte. Nel loro utilizzo nel rituale magico popolare si riteneva che le noci avessero la capacità di attrarre i fulmini, così si evitava di lavorarci in prossimità all'avvicinarsi della pioggia; si suggeriva di indossarle ai deboli di cuore per dare più energia all'organo. L'albero del noce era visto come qualcosa di inquietante, sicuramente per quello che aveva rappresentato, oltre che per l'effetto suggestivo di quello che era stato tramandato sul suo conto; incuteva un certo timoroso rispetto passarli vicino e forse per questo atteggiamento di diffidenza non fu mai impiegato per usi terapeutici nella medicina tradizionale mediterranea. Tuttavia già nel I secolo d.C. Dioscoride intuì che l'olio, ottenuto dalla premitura delle noci, poteva essere impiegato come vermifugo, sperimentato dal De Surenne nel 1916, che ritenne l'olio specifico contro la tenia nella dose di 30g. Probabilmente Dioscoride comprese che le sostanze contenute nelle foglie, irritanti o tossiche per le altre piante, rendono quindi la zona circostante all'albero sterile e priva di vegetazione e quindi impiegarlo come disinfettante e antiparassitario. L'olio è stato considerato in seguito un valido ricostituente, ideale sia nella senescenza, durante la convalescenza che per la crescita dei bambini; presenta però il difetto di irrancidire rapidamente e di diventare indigesto e tossico.

Il Della Porta, scienziato del tardo Medioevo, per la *teoria delle segnature* e quindi per l'analogia del gheriglio della noce con il cervello umano, lo considerava un eccellente ricostituente in casi di amnesie, insonnia, malattie mentali ed affezioni cerebrali. Il Pisanelli, medico del '600, diceva a proposito delle noci che "assunte in quantità nuocciono alla tosse, ai flemmatici e fanno dolere la testa; preservano dai veleni se mangiate con fichi, ruta e mandorle; fresche, infuse in poco vino, per ogni danno".

La scuola salernitana riferisce che per antidotare i veleni si mangiavano aglio, noci, ruta, pera, il rafano, la *Teriaca*. Quest'ultima è una preparazione molto complessa che si deve ad Andromaco, medico della Roma antica. Si dovette attendere gli inizi dell'Ottocento per verificare l'efficacia della pianta anche in casi di linfatismo, adeniti suppuranti o di tubercolosi polmonare. Fu poi quindi impiegato in casi di infiammazioni catarrali di tutte le mucose, dalle congiuntiviti alle faringiti,

uretriti, vaginiti ma anche in casi di malattie cutanee profonde. Solo nel 1932 G. Reynaud impiegò l'infuso di foglie come ipoglicemizzante ed il M. Leclerc ne mise a punto l'utilizzo, dilazionando sei prese al giorno di 100 mg di E.S. di foglie. Per quanto riguarda l'estratto secco di foglie concentrato (filtrato) questo rivelò la sua efficacia antibiotica contro l'antrace (carbonchio). Per quanto riguarda le sommità fiorite queste furono utilizzate per diradare e guarire dalle crisi epilettiche. I giovani getti di foglie e gemme in casi di afte, dermatosi, impetigine, piodermi, acne, psoriasi. Il decotto rivelò proprietà vermifughe sul cavallo e sul montone, mentre il cataplasma applicato sulle mammelle degli animali arrestava la produzione del latte. Per evitare di essere punti da insetti veniva impiegato un infuso di foglie da passare sulla cute o sul pelo degli animali, mentre lo strofinarsi le mani con le foglie consentiva agli apicoltori di non essere punti durante il loro lavoro.

### **Olea europaea, Olivo**

Famiglia: oleaceae con oltre 700 tipi locali o *Cultivar*

Luogo: campi e zone aride del mediterraneo.

Parti usate: corteccia, foglie (primavera), frutti (drupe di fine autunno).

Sapore in medicina tradizionale cinese: acido, aspro.

Principi attivi: Triterpeni, flavonoidi, secoridoidi, sostanze amare, calcio, cere, clorofilla, mannitolo, vitamine A, B1, B2, PP.

Proprietà della pianta: diuretiche, ipotensive, ipocolesterolemizzanti, ipoglicemizzanti, antitrombotiche, vasodilatatore, cicatrizzante, colecistocinetico, febbrifugo, lassativo, depurativo, spasmolitico, broncodilatatore, antiossidante, astringente.

Indicazioni olio extravergine: ipertensione, ipercolesterolemia, aterosclerosi, colangite, colecistite, colelitiasi, ittero, edemi, cicatrizzante, protettivo delle mucose e della cute, atonia intestinale, meteorismo, disbiosi, stimolante della crescita, nelle affezioni nervose, rigenerante nervoso, nella prevenzione dei tumori, in casi di dermatiti, eczemi secchi della cute e del cuoio capelluto, scottature, lenitivo, blando lassativo.

Indicazioni olive: sete, gastrite, afte, gengiviti, stipsi. Per uso esterno in impiastro: maturazione di foruncoli e ascessi, algie superficiali e profonde, eczemi secchi, dermatosi squamose, caduta dei capelli.

Indicazioni foglie: febbre, malaria, aritmia, ipertensione, edemi, ittero, ipercolesterolemia, iperglicemia, broncodilatatore, spasmolitico. Per uso esterno per impiastro: cicatrizzante, tonificante dei capillari, couperose, emorroidi.

### **L'OLIVO IN MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA**

Qualità: la radice è Calda e Secca nel II grado.

Elemento: Fuoco.

Sapore: acre.

Azioni radice: astersiva, fluidifica, dissecca, diuretica, disgrega i calcoli vescicali e renali, ripara i tessuti ulcerati, sana le emorroidi. Il liquore che distilla dal legno verde dei rami per sanare le piaghe ulcerose, le croste, la rogna.

Azioni foglie: libera le ostruzioni, libera il sangue, calma lo spirito e lo stato d'animo. Decotto di foglie o succo di foglie e vino bianco per restringere ogni flusso di sangue.

Azioni olive: liberano lo stomaco dalla flemma, stimolano l'appetito, quelle in salamoia tonificano le gengive, curano le afte, donano vigore sessuale. L'Olio nutre il corpo, ne aumenta il calore, ingrassa, fortifica la sostanza del fegato nutrendolo.

L'elemento Fuoco legato all'olivo conferisce qualità di salute, coraggio, forza, protezione, desiderio sessuale, capacità di esorcismo. Nella tradizione del rituale magico popolare per assicurarsi la fertilità le giovani donne indossavano ghirlande di rami fogliati d'olivo; anche il mangiare olive assicurava la fertilità. Per allontanare tutti i mali dalle abitazioni si appendeva un ramo d'ulivo

benedetto sopra la porta di ingresso o si bruciavano alcune foglie; per attrarre la fortuna si indossavano delle foglie, per proteggere la casa dai fulmini si poneva un ramo sul tetto sul camino, per avere pace e protezione si accastavano fascine d'olivo in casa.

Nella storia dell'olio d'oliva "l'Olio Santo" è stato considerato da sempre la medicina più efficace, in grado di sanare i mali del corpo, della mente e dello spirito; ancora oggi in alcuni paesi contadini, nelle chiese si è soliti fare un'offerta votiva di un boccale d'olio per tenervi a dimora un cerotto perennemente acceso davanti all'altare, in prossimità di Gesù Cristo o di Maria Immacolata o dei noti Santi Taumaturghi. Questo Olio veniva donato ai fedeli come "Olio Benedetto o Santo" per ottenere la Grazia o la guarigione dal proprio male. In un documento del II Concilio Vaticano la chiesa cattolica considera l'Olio Benedetto "difesa dell'anima e del corpo in grado di liberare da ogni stato di infermità e sofferenza".

### **Plantago Major, Piantaggine**

Famiglia: plantaginacee

Luogo: dal mare ai monti, lungo i viali, nei campi.

Parti usate: pianta intera.

Sapore in medicina tradizionale cinese: dolce.

Principi attivi: acidi organici, enzimi (emulsina, invertina), potassio, mucillagini, tannini.

Proprietà: regolazione ormonale, fluidificante polmonare, risolvente, decongestionante, astringente, emostatico, antianemica, depurativa del sangue, antimicrobica, antiossidante, antidissenterica ed antidiarroica, cicatrizzante, blando diuretico.

Indicazioni: denutrizione, ritardo nella crescita, congiuntivite, rinite allergica, asma allergica, laringiti, bronco-polmoniti, tubercolosi, leucorrea, sindrome nefrosica. Per uso esterno: in casi di ustioni, punture di insetti, contusioni, ulcere cutanee, emorroidi, pustole.

### **PIANTAGGINE IN MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA**

Qualità: Fredda e Secca nel II grado.

Elemento: Terra (Fredda) con minore presenza di Acqua (Umida).

Sapore: Salato

Azioni: febbrifuga, vomito, diarrea, urine sanguinolenti, espettorato sanguinolento, cicatrizzante interno, polmonare, renale, ed esterno (se applicata localmente), emorragie mestruali, apre le ostruzioni di fegato e reni, vermifuga (ossiuri, filaria), giova nell'epilessia. Applicata all'esterno, sulla testa, per calmare *lo spirito* e lo stato d'animo, negli occhi arrossati (succo), lenisce le dermatosi, mitiga le infiammazioni e gli essudati purulenti (cotta o pestata), cicatrizza le ulcerazioni e le fistole, giova nelle emorroidi, nei traumi e contusioni. Per alleviare il dolore di denti veniva instillato il succo della pianta nel canale auricolare o la radice grattugiata e applicata nell'orecchio. Le foglie si possono raccogliere quasi tutto l'anno (tranne i due mesi più freddi dell'anno) per utilizzarle fresche nell'insalata o cotte nelle minestre, oppure essiccate per scopi medicinali. Nel rituale magico popolare si riteneva che la piantaggine avesse il potere di allontanare gli spiriti malvagi, i serpenti, e che avesse un ruolo di protezione.

### **Sequoia gigantea, Sequoia**

Famiglia: conifere

Luogo: Nord Europa, California, Sierra Nevada, tra i 1500 e i 2500 m.

Sapore in medicina tradizionale cinese: acido.

Parti usate: giovani getti in primavera.

Principi attivi: questo albero gigantesco (alcuni esemplari di 170 m. con 30 m. di diametro alla base) non è stato ritenuto interessante fino agli ultimi decenni da un punto di vista fitoterapeutico, per questo motivo non sono ancora ben identificati singolarmente.

Proprietà: anti senescenti e per senescenza precoce, tonificanti, stimolanti a livello ormonale e nervoso.

Indicazioni: invecchiamento generale e nervoso, involuzione e degenerazione cerebrale e del sistema nervoso centrale, neurastenia, psicoastenia, depressione, turbe trofiche e psichiche della senescenza, alterazione ormonale, vertigini di natura arteriosclerotica, artrosi, fratture spontanee, ritardo nel consolidamento delle fratture, osteoporosi, menopausa precoce femminile, fibromi uterini, andropausa precoce, anoressia, stress psico-fisico, astenia intensa, affaticamento.

## LA SEQUOIA IN MEDICINA TRADIZIONALE

Questo albero non fa parte della tradizione medico scientifica mediterranea ( nell'ultimo ventennio vi sono state nuove acquisizioni negli studi di fitoterapia sulla sequoia che derivano fondamentalmente da preparazioni terapeutiche di tipo tradizionale, sia dai popoli del Nord Europa che dagli indiani del nord America). Per attinenza all'argomento in discussione e per arricchire questa ricerca di un ulteriore ausilio terapeutico, ho ritenuto di inserire la Sequoia come facente parte di un patrimonio dottrinale fitoterapeutico planetario. In Medicina Integrata gli ausili terapeutici possono derivare dalle fonti più varie se queste sono finalizzate alla salute dell'organismo; questo tipo di approccio terapeutico non preclude alcuna strategia se si dimostra un ausilio efficace, privo di rischi per la salute.

### **Verbena officinalis**, Verbena

Famiglia: verbenacee

Luogo: nei campi incolti, lungo i viottoli, fino a 1500 m.

Sapore in medicina tradizionale cinese: acido, amaro.

Parti usate: foglie.

Principi attivi: verbenalina, verbenone, tannini, mucillagini, invertina emulsina, sostanze amare, olio essenziale.

Proprietà: febrifughe, antinevralgiche, antireumatiche, ricostituenti infantili, digerenti, deostruenti spleno-biliari, antispasmodica, toniche, astringenti, parasimpaticomimetica, inibente surrenale, antigonadotropinica, anticamente afrodisiache "*herba veneris*".

Indicazioni: nervosismo, sinusite, otite, mal di gola, bronchite, nevralgia, sciatalgia, reumatismi, cardiopatie, cellulite, dismenorrea, stimola la lattazione, favorisce il parto.

## LA VERBENA IN MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA

Qualità: Calda e Secca.

Elemento: Fuoco, amara. Componente Terra: fredda, secca.

Sapore: acre, salato.

Azioni: astringente, astersiva, apre le ostruzioni del fegato (cura l'ittero), risolve le ostruzioni di milza, reni, polmoni, cicatrizza le ferite, in casi d'asma, ulcerazioni polmonari, espelle i calcoli renali e la flemma viscosa dell'apparato urinario, rende un bel colorito. Per uso esterno: negli eczemi, infiammazioni, irritazioni di cute e mucose, cicatrizza piaghe ed ulcerazioni, nella cura di ascessi, edemi, ematomi, lividi, macchie, vitiligine, applicata sulle tempie calma lo spirito (stato d'animo furioso). In Gallia i Druidi incoronavano le figlie con ghirlande di verbena intrecciate al conseguimento del rito d'iniziazione, come simbolo di rango. Gli antichi Romani consideravano la verbena una pianta sacra e la utilizzavano per incoronare gli ambasciatori come simbolo di onorificenza e protezione, nei riti di purificazione per gli altari sacri e nel cerimoniale per le

divinità. La letteratura antica riporta che anche i Celti ed gli antichi Germani la utilizzavano come protezione e purificazione nei riti magico-religiosi.

Nell'utilizzo nella tradizione magico-popolare si riteneva che la verbena portasse alle case tranquillità, indossata donasse la calma, che avesse la capacità di allontanare le negatività, gli spiriti maligni, i fulmini, veniva impiegata nei riti di esorcismo, di purificazione, per ottenere il dono della preveggenza, per essere protetti dagli incantesimi, per attrarre l'amore e la fortuna, per il mantenimento della giovinezza e dello stato di castità, per conseguire sonni tranquilli.

### **Viscum album, Vischio**

Famiglia: Lorantacee

Luogo: pianta parassita generalmente del melo, pero, cotogno, mandorlo, susino, sorbo, ma anche di betulla, carpino, castagno, conifere, faggio, olmo, pioppo, salice, tiglio, quercia di cui di quest'ultima (*Loranthus europaeus*, raro) il più dotato di principi attivi. Si orienta generalmente verso Nord sui rami della pianta che lo ospita, infiggendo nella corteccia degli austori che raggiungono i vasi linfatici per alimentarsi. Lo si rinviene dalle pianure ai 1300 m. Si può a volta ritrovare su altri esemplari di vischio, come pure di piante tossiche e pericolose quali l'oleandro, la robinia...

Parti usate: Foglie e giovani getti alla ripresa vegetativa ed in autunno.

Sapore in medicina tradizionale cinese: variabile, legato all'albero su cui vive, può parassitare oltre 200 specie di piante diverse.

Principi attivi: differenti a seconda delle piante parassitate, di cui quelli comuni sono la viscotossina, l'acido viscico (si ritiene sia il principio attivo dotato di proprietà antineoplastiche), una sostanza alcaloide, alcaloide viscalbina, glucoside viscoflavina, aminoacidi quali arginina, acido aspartico, prolina. Inoltre acido cisteico, chinurenina e ossilisina, amine quali la beta-fenilettilammina, colina, acetilcolina, istamina cloridrato, eteroside. Vi partecipano triterpenoidi, urrsone e lupelolo; sostanze grasse quali olio con acido oleico, linoleico, palmitico nei rami. Nelle bacche acido stearico, palmitico, miristico, arachico, oleico, una gomma insaponificabile, alcol cerilico, paraffina. Alcoli resinosi come il visciresinolo, resinolo, alfa-viscolo, beta-viscolo, vitamina E, mucillagini e nelle bacche vitamina C. Ancora vi fanno parte glucosidi quali siringina, siringoside, lilacina, ligustrina, siringerina, sostanza glucosidica levogira, quercitina, glucosio, fruttosio, xilosio, sostanze pectinosimili, pectina, inosite, d-quercitolo, pinitolo, dl-inositolo, acido acetico, acido lattico come sale di magnesio, fattori stimolanti ed inibenti la crescita dei vegetali (nelle bacche), acido indolacetico, un estere dell'acido indolico, ossidasi ed ossalato di calcio. Inoltre nelle foglie fosforo, potassio, magnesio, manganese in quantità variabile a seconda della pianta che lo nutre. Per quanto riguarda la pericolosità-tossicità in generale del vischio questa è massima in inverno e minima in estate, ma sempre legata alla pianta parassitata e all'habitat in cui vive. Così come le indicazioni terapeutiche del vischio variano in base alla pianta di sostentamento. Proprietà: le sue capacità di intervento si estendono su quasi tutti i metabolismi, sul sistema circolatorio con azione di rilasciamento della muscolatura arteriolare, comportandosi da vasodilatatore periferico anche in quei soggetti ipertesi su base ateromatosa, rallentando il battito cardiaco. Sul sistema nervoso centrale, sul nervo vago, apparato locomotore, sistema digerente, apparato genitale femminile si comporta come regolatore, inducendo un'azione tonica e di stimolo. A dosi tossiche induce paralisi del sistema nervoso centrale, stato stuporoso, dispnea grave, midriasi, allucinazioni, crisi similepilettica. L'utilizzo del *Viscum album* è solo per medici botanici, esperti in fitoterapia, l'unica pianta che viene utilizzata in diluizioni 1 CH a partire dalla tintura madre. Indicazioni: sindromi epilettiche, spasmi, convulsioni, spasmofilia, tic, còrea, impossibilità a tenere fermi gli arti (irritazione spinale), sindrome delle gambe senza riposo, nevralgie, sciatalgie, vertigini, vasculopatia cerebrale, esiti da ictus, arteriosclerosi, ipertensione con albuminuria, ipertensione su base arteriosclerotica, asma cardiaca, turbe del metabolismo, diabete, nefriti croniche su base aterosclerotica, iperazotemia, reumatismo cronico, gottoso con dolori insopportabili, sindromi dolorose articolari, menorragia, metrorragia, travaglio lento, ritenzione

placentare, disturbi della menopausa, andropausa, sordità catarrale, reumatica, ronzii auricolari, bronchite, asma allergico, dispnea asmatiforme, enfisema polmonare, ipertrofia cardiaca, fase iniziale di cuore polmonare, emottisi tubercolare al I° stadio, lesioni da radiazioni ionizzanti, radiodermiti, precancerosi, cancro, dolori neoplastici, carcinogenesi (metastasi). L'effetto sui carcinomi si è sperimentato con preparati iniettabili (nei soggetti inoperabili, nelle masse neoplastiche, ad azione necrotizzante come terapia complementare). I soggetti che rispondono meglio all'azione di questa mitica pianta in generale, sono quelli più sensibili e vulnerabili al freddo, al vento, ai temporali, in inverno, che peggiorano con il movimento, coricati sul lato sinistro, di notte, che migliorano con la sudorazione. Controindicata in gravidanza per l'azione di attivazione delle mioclonie uterine. L'ingestione di due, tre bacche può causare serie sindromi gastro-intestinali. Va inoltre considerata una certa specificità terapeutica anche in base alla pianta parassitata, un doveroso rimando a testi di fitoterapia-gemmoterapia per un'approfondita ricerca e consultazione.

## IL VISCHIO IN MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA

Già nel IV secolo A.C. Teofrasto attribuisce al vischio straordinarie virtù terapeutiche tra le quali come *cura per l'epilessia*. Dioscoride nel I secolo lo sperimenta come *pianta che fa maturare tutti gli indurimenti*, più tardi Galeno scrive che *assorbe molto beneficamente i tumori che si annidano profondamente nel corpo*. Nel Medioevo si diffonde l'utilizzo del vischio nella cura delle malattie polmonari, itterizia, gotta, come antispasmodico, ipotensivo, purgativo, diuretico, nelle verminosi, geloni, per aumentare la produzione del latte nei bovini ecc. Probabilmente chi ha avuto le capacità di impiegarlo maggiormente sono stati i Druidi; questi vivevano nelle foreste, in Gallia e gli attribuivano delle straordinarie proprietà terapeutiche. Veniva raccolto solo con un falchetto d'oro che non toccava mai terra, in periodi particolari dell'anno, in luna piena e lo utilizzavano nei riti magico religiosi tra cui quello per ottenere l'immortalità. Si narra che il vischio veniva indossato come una spilla (un rametto) o come anello portafortuna dalle donne, per favorire il parto, in genere per allontanare le malattie, nelle battute di caccia; veniva posto sull'uscio delle abitazioni o sulle testate del letto come simbolo augurale o sotto il cuscino per propiziare sonni tranquilli. Veniva bruciato per allontanare il male e nei riti di purificazione. Si regalavano rametti di vischio per augurare lieti eventi, augurio di salute, di ogni bene e pace, ancora oggi è un simbolo augurale delle festività natalizie; si riteneva che baciarsi sotto un rametto di vischio rendesse eterno l'amore.

## OLIGOTERAPIA CATALITICA

L'oligoterapia introduce, come per l'omeopatia, il concetto delle piccole dosi; sappiamo del ruolo fondamentale che svolgono le vitamine, gli enzimi (diastasi o catalasi), gli oligometalli, i sali, tutti elementi che hanno nell'organismo un compito basilare pure se presenti in quantità infinitesimale. Gli oligoelementi sono indispensabili all'equilibrio biochimico, infatti uno stato carenziale di uno o più elementi porta a manifestazioni di squilibrio elettrochimico anche gravi. Per oligoterapia catalitica si intende specificatamente l'impiego di sali in piccolissime quantità; generalmente può essere impiegata come terapia di fondo per migliorare il terreno del soggetto spasmofilico. Il Menetrier fu tra i primi studiosi ad accorgersi che l'introduzione di piccole dosi di sali particolari potevano indurre dei cambiamenti significativi nel *terreno organico* dell'individuo se questi avesse corretto l'alimentazione e lo stile di vita. Egli classificò quattro condizioni fondamentali più altre due, o di disadattamento: la condizione **manganese**, o rimedio per la prima diatesi o *allergica*, dove il manganese oligoelemento è indicato nell'astenia mattutina, nelle difficoltà ad addormentarsi, nelle allergie, asma, orticaria, intolleranze alimentari, ipertiroidismo, dismenorrea, poliartralgie. La condizione **manganese-rame**, o rimedio per la seconda diatesi o *ipostenica*, in casi di stanchezza cronica, che si aggrava con lo sforzo e di sera, nell'ipotiroidismo, nelle manifestazioni



infettive ricorrenti, asma, orticaria, eczemi, nelle bronchiti recidivanti e croniche, coliti, nei reumatismi e nelle forme artritiche.

La condizione **manganese-cobalto**, o rimedio per la terza diatesi o *distonica*, è indicato nelle distonie neuro-vegetative, nella stanchezza pomeridiana, nelle somatizzazioni, in casi d'ansia, insonnia, turbe dell'umore, nell'ipotonia digestiva, artrosi, nella sindrome climaterica.

La condizione **rame-oro-argento**, o rimedio per la quarta diatesi o *anergica*, è indicato nell'astenia psico-fisica, nelle nevrosi, negli stati depressivi, nelle malattie debilitanti che non rispondono alle terapie farmacologiche allopatiche od omeopatiche, in casi di reumatismo acuto, poliartrite, o turbe tipiche della senescenza.

La condizione **zinco-rame**, o rimedio per la *sindrome da disadattamento ipofiso-genitale*, è indicato come regolatore endocrino, del ciclo mestruale, nelle sindromi endocrine dell'infanzia e della pubertà, nei ritardi dello sviluppo genito-sessuale, nelle sindromi climateriche, nell'astenia, nei dimagrimenti, nell'anoressia, per stimolare il metabolismo e potenziare il rendimento muscolare (anche nello sportivo), nel deficit o nella disfunzione erettile, nell'enuresi infantile, nelle condizioni di stress emozionale, negli stati di malinconia, negli stati depressivi.

La condizione **zinco-nichel-cobalto**, o rimedio per la *sindrome da disadattamento ipofiso-pancreatica*, è appunto indicato nelle disfunzioni ipofiso-pancreatiche, negli stati pre-diabetici, nel diabete, in quei casi di insulino-resistenza con improvvisi cali psico-fisici e sudorazione, nei meccanismi di regolazione dell'idratazione dei tessuti intra ed extra cellulari, in casi di bulimia, nell'obesità (trattamento complementare).

C'è ancora da dire che gli oligoelementi **manganese** e **cobalto** possono essere impiegati per gli spasmi e i dolori nel distretto toracico, mentre **zinco, nichel, rame, oro, argento** in oligoelementi lavorano anche sugli stati depressivi. La posologia varia a seconda dei casi, generalmente si assume 1 fiala di oligoelementi in soluzione gluconata per via orale a gg. alterni per 40-60 gg. mentre nella sindrome da disadattamento ipofiso-genitale è indicata 1 fiala al dì per 40-70 gg.

## OMEOPATIA

Da un punto di vista di tipologia omeopatica saranno tenuti in considerazione per il terreno spasmofilico: **natrum muriaticum, phosphorus, silicea, lycopodium, sepia, pulsatilla, tuberculinum, sulfur, sulfur iodatum**. Per la tipologia sensibile saranno tenuti in considerazione prevalentemente: **ignatia, moschus, platina, lachesis, actea racemosa, lilium tigrinum, gelsemium**, per elencarne alcuni; mentre per i rimedi di spasmo c'è da dire che durante le crisi non è indicato lavorare con i rimedi omeopatici, comunque sarà utile ricordare che **magnesia phosphorica, magnesia carbonica, magnesia muriatica, colocinthis, cuprum, aconitum**, potrebbero rivelarsi dei rimedi utili.

## ORGANOTERAPIA

In alcune situazioni di scarsa o mancata risposta terapeutica appare necessario intervenire con estratti omeopatici d'organo di suino (simile all'uomo da un punto di vista biochimico), in modo da ricostituire la capacità funzionale di quei distretti in squilibrio o affetti da entità parassite disabilitanti. Se consideriamo le diluizioni più utilizzate per questi preparati, quelle centesimali, gli omeopati sanno che generalmente ad una 4CH si ottiene una capacità di stimolo funzionale, una 7CH induce un'attività di modulazione o di regolazione, mentre da una 9CH porta ad un'azione chimico-funzionale frenante e repressiva. Per quanto riguarda la situazione di scompenso spasmofilico si può agire, in generale, regolarizzando i tessuti Nervoso, Polmonare, Muscolare, il Cuore, l'Intestino. In alcuni individui si può intervenire sul metabolismo osteocalcico, in particolare su Osso o Tiroide-Paratiroide. Per l'individuo prevalentemente *emotivo* e *indeciso* generalmente su Cuore ed Intestino Tenue, per la tipologia di paziente *autoritario* o *ossessivo* generalmente su Stomaco e Pancreas, nel *depresso* o *perfezionista* agendo generalmente su Polmoni e Colon, nello

*stressato* o *timoroso* su Reni e Vescica, nel *collerico* o *rancoroso* su Fegato e Colecisti. Come abbiamo potuto precedentemente osservare, nelle condizioni di squilibrio sembra che vi concorrano vari elementi ma complessivamente il tessuto che esprime meglio all'osservazione del medico le condizioni biochimiche e psico-comportamentali in generale è prevalentemente quello muscolare. Va ricordato infatti che l'attività muscolare regola la respirazione e da qui ne deriva la variazione del tasso percentuale ionico nel liquor cefalo-rachidiano. L'attività sensoriale che deriva dalla coppia Polmone-Colon è l'olfatto; questi pazienti se sono stati colpiti da raffreddori, bronchiti, polmoniti, sinusiti, asma bronchiale per lunghi periodi ed in modo ricorrente possono aver alterato la funzionalità ghiandolare endocrina e presentare uno squilibrio più o meno profondo dell'assetto ormonale. Avviene generalmente che per problemi flogistico-ostruttivi delle vie respiratorie durati a lungo, possa mancare quella comunicazione con il Rinoencefalo e conseguenzialmente con l'asse Ipotalamico-Ipofisario e da qui originare lo squilibrio ghiandolare. Questi soggetti vanno invitati a risvegliare il senso dell'olfatto (per es. sentire l'odore della propria pelle sul torace, passeggiate in campagna, al mare, bagni con sali o essenze, ritrovare quel contatto perduto con la natura) ed a ripristinare gli assetti biochimici ideali sia con i vari armamentari terapeutici che con una sana alimentazione; può essere sufficiente riportare i livelli funzionali dei vari organi alla normalità e così avviarli verso una remissione completa e duratura. Va infine considerata la circolazione del liquor cefalo-rachidiano dove questa si esprime nell'atto della deglutizione (circa duemila volte nell'arco delle 24 ore); se compaiono degli impedimenti nell'escursione delle ossa palatine e da qui allo sfenoide, per un eventuale morso inverso, deglutizione atipica o per manufatti protesici odontoiatrici che bloccano la sincondrosi delle ossa palatine a livello della sutura palatina del mascellare superiore, può manifestarsi più facilmente una ipossigenazione del liquor ed avviare questi soggetti verso una fase disfunzionale e patologica.

## FARMACOLOGIA

In farmacologia, per la muscolatura striata in spasmo, possono essere tenuti in considerazione i **miorilassanti** o **antistricnici** o **pseudocurarici** che agiscono a livello del motoneurone spinale. Per la muscolatura liscia il livello di azione di questi farmaci è sulle placche neuromuscolari e per questo vengono chiamati di tipo curarico. Tra i **miolitici** ricordiamo l'**atropina** e derivati, i **parasimpaticolitici** per gli spasmi dell'apparato gastroenterico e urinario, per le coliche intestinali, biliari, renali. In caso di asma con i **simpaticomimetici beta due stimolanti**. Tra i miolitici ricordiamo le sostanze **alcaloidi** dell'oppio e derivati (**papaverina** e **papaverinosimili**), i **nitriti** e i **nitriti** che riducono l'ingresso dei canali lenti del calcio delle miocellule (**nifedipina**, **calcibloccanti**), **xantine metilate** per ridurre gli spasmi bronchiali (**teofillinici**). Ancora vi sono gli **alfasimpaticolitici** che agiscono sulla contrazione vascolare (es. *carvasin* nel coronarospasmo), **antistaminici**, che portano ad un effetto spasmolitico qualora lo spasmo sia conseguenza di un effetto istaminergico.

## SALI DI SCHUSSLER

Verso la fine del diciannovesimo secolo il medico ricercatore W. H. Schussler, osservando le percentuali di sali presenti nelle ceneri di soggetti deceduti per malattia, determinò che la carenza di dodici sali principali specifici era correlata a determinati stati morbosi; veniva così constatata una corrispondenza tra la causa della morte e la carenza specifica di uno tra i dodici sali minerali del sangue e dei tessuti. Nell'ipotesi che lo stato carenziale di un singolo sale condizionasse la costituzione individuale, Schussler verificò che in *stato di stress*, si sarebbero verificati in questi individui una serie di disordini funzionali e la predisposizione a specifiche malattie. Con le attuali conoscenze mediche, si può osservare che il potenziale energetico di membrana ed altri costituenti cellulari utilizzano effettivamente i sali come effettori di processi chimico-fisici, caratterizzando le loro composizioni a livello intra ed extra cellulare di tessuti specifici. Oggi si può verificare con

analisi appropriate quanto gli equilibri energetici salini determinino lo stato metabolico e funzionale e quanto questo equilibrio si rifletta fundamentalmente sul piano psico-emozionale.

Il soggetto spasmofilico, in generale, può presentare un quadro carenziale da *Magnesium Phosphoricum*, **Fosfato di Magnesio**, presente normalmente nello scheletro, nei muscoli, nei nervi, cervello, midollo spinale, globuli rossi, nel fegato, nella tiroide. L'azione del fosfato di magnesio è ad effetto antispastico ed antiallergico, per modulare l'eccitabilità neuro-muscolare e cardiaca, come profilattico per l'infarto del miocardio (rilascia le coronarie e riduce il tasso del colesterolo del sangue conferendo una minore viscosità), indicato nel senso di oppressione nella regione cardiaca, nell'emicrania (rilasciamento vascolare), negli spasmi e crampi muscolari, coliche, diarree dolenti e acquose, nevralgie tensive, tossi spasmodiche, asma, dolori della prima dentizione.

Un'indicazione all'integrazione di questo sale in questi soggetti sono i dolori che migliorano col caldo ed alla compressione mentre peggiorano al freddo. Per quanto riguarda le posologie queste sono variabili, in genere si può assumere ad es. due cpr. Da 500 mg. (sciogliere il contenuto della capsula sotto la lingua) ogni 3 gg. per 5 vv. in totale: 10 cpr. In 15 gg. mentre negli stati d'emergenza si possono diluire 10 capsule in 1 bicchiere d'acqua calda e si somministra 1 sorso ogni 3-10 minuti.

Determinando con metodiche d'esame di valutazione energetica l'eventuale stato carenziale salino si può avere una remissione sintomatologica o clinica con uno dei dodici sali di Schussler e così avviare il consulente verso un miglioramento del terreno organico che favorisce lo stato di salute (in Medicina Integrata è sempre opportuno verificare con i test energetici lo stato generale di ciascun individuo e così adattare sia le prescrizioni che le posologie).

Per quanto riguarda *Calcium Phosphoricum*, **Fosfato di calcio** o dolomite, anche questo sale può essere più di riscontro in condizione di spasmofilia; costituisce infatti le ossa, i denti, è presente in tutte le cellule e le membrane cellulari, in stato carenziale causa nervosismo, insonnia, affaticabilità. Questo rimedio è indicato nelle patologie dentarie, ossee, per il consolidamento delle fratture, nelle affezioni polmonari, anemia, disturbi mestruali, gravidanza, convalescenza, nella diarrea acida con meteorismo, nei disturbi nervosi, astenia, insonnia. In questi soggetti i disturbi peggiorano con il riposo e durante la notte.

*Ferrum Phosphoricum*, **Fosfato di Ferro**, anche questo sale entra a far parte di tutte le cellule dell'organismo per il ruolo fondamentale che occupa il ferro, oltre che nell'emoglobina, partecipa negli stati infettivi, in molti processi enzimatici. Interviene come mediatore biochimico nei processi infiammatori con febbre inferiore ai 39° C facilitando l'ossigenazione dei tessuti. Indicato nelle condizioni d'anemia, nei disturbi gastro-enterici, nelle fasi di crescita, gravidanza, allattamento, convalescenza, in casi di mestruazioni abbondanti, emorragie, cefalea, dolori, contusioni, attività sportiva. In questi soggetti i disturbi peggiorano la notte e con il movimento mentre migliorano con il riposo ed al fresco.

*Kalium Phosphoricum*, **Fosfato di Potassio**, interviene nella formazione dei globuli rossi e dei tessuti muscolari. Lo stato carenziale porta ad alterazioni funzionali sia a livello ematico che muscolare con spiccato senso di debolezza, abbattimento psico-fisico, nevrosi cardiaca, senso di angoscia e palpitazioni, parestesie, paralisi, dorsalgia, insonnia, esaurimento, angoscia, tristezza, depressione, nervosismo, isterismo, fobie, alterazioni funzionali neuro-vegetative, difficoltà di concentrazione e di memoria, svogliatezza intellettuale, utile in casi di febbri elevatissime superiori ai 39° C che possono portare a convulsioni. Questi soggetti possono migliorare con il movimento modesto, peggiorare eseguendo sforzi fisici.

*Natrium Sulfuricum*, **Solfato di sodio**, è un costituente della linfa, induce vari processi metabolici stimolando gli organi emuntori. Indicato nei soggetti nervosi, apatici, depressi, interviene come drenante linfatico, nei casi di ritenzione idrica, nei blocchi metabolici, come attivatore degli organi emuntori (fegato-cistifellea, intestino, polmoni, reni, cute, mucose), negli individui freddolosi, negli edemi, eczemi, celluliti. Questi pazienti possono presentare sensibilità climatiche all'umidità (metereopatici) ed essere soggetti a disturbi ciclici e periodici.

Questo breve esame di soli cinque dei dodici sali di Schussler può tornare utile per la trattazione di questo argomento, un'ulteriore strategia terapeutica di utilità per alcune situazioni di più facile riscontro. Un doveroso rimando ai testi di studio anche di questo grande autore, purtroppo non l'unico tralasciato dal corso della storia della medicina, mi sembra una tappa necessaria per apprendere un bagaglio di elementi in grado di offrire una maggiore comprensione e chiarezza nel difficile ruolo del medico terapeuta.

## CONCLUSIONI

Per quanto riguarda il paziente spasmofilico, osservato secondo una visione olistica in una medicina integrata in generale, si può verificare lo stato complessivo dell'organismo con l'esame del polso secondo la medicina tradizionale cinese o tradizionale indiana e sentire come scorre l'energia nei meridiani; inoltre la raccolta degli elementi, l'esame della lingua, l'incarnato, la postura, la voce, l'interrogazione sulle escrezioni, ecc. secondo queste dottrine, contribuisce a dare più informazioni sui vari organi del paziente per un maggiore discernimento complessivo. Altra metodologia è l'osservazione dell'iride dove le eventuali alterazioni caratteristiche nella morfologia, nei vari quadranti, rispecchiano le condizioni generali dell'organismo, permettendo di svolgere così ottima medicina preventiva. Ulteriori informazioni complementari si possono ottenere con i test kinesiologici che ci permettono di codificare una risposta di tipo muscolare (sì o no) all'interrogazione del terapeuta, ma non sempre utilizzabile. Altre metodiche di tipo biocibernetico ci permettono di valutare in termini quantitativi i vari distretti organici ed il loro stato di salute, inoltre consentono una immediata valutazione di compenso con delle fiale test o utilizzando direttamente delle elettrofrequenze (es. Mo. Ra. Terapia, Medicina Quantistica). Queste metodiche, purtroppo ancora oggi considerate per ignoranza complementari, permettono di valutare all'istante e più profondamente lo stato generale del paziente e apportare ulteriori soluzioni nelle terapie. Gli integratori, gli omeopatici, gli omotossicologici, i fitoterapici, farmaci... possono essere indicati in tutti quei pazienti che vivono una certa situazione di squilibrio. In situazione di blocco dei meridiani o in stato di cronicità (blocco funzionale o patologie d'organo) si può intervenire con l'agopuntura, con la digitopressione o con la moxa (sigaro di artemisia in combustione a breve distanza dal punto d'agopuntura cutaneo) per ridistribuire al meglio e apportare nuove energie e permettere di sbloccare profondamente l'attività sui vari sistemi. La farmacologia e l'omeopatia in genere svolgono prevalentemente un ruolo sia di repressione che di risoluzione sintomatologica; questi approcci terapeutici devono però essere gestiti con maggiore attenzione dal medico considerando sia la tollerabilità delle reazioni che ne conseguono che le capacità delle risorse del paziente e questo maggiormente per l'alloterapia e gli integratori, dove vi è sempre il rischio d'accumulo farmacologico nell'organismo. Per l'omeopatia non c'è problema di accumulo chimico (quello che viene ceduto è il potenziale elettrico), oltre che individuare il rimedio corretto o *simillimum*, bisogna sia evitare di annullare i sintomi tutti insieme che l'utilizzo repentino delle alte diluizioni per non bloccare affrettatamente reazioni biologiche infiammatorie (che si esprimono con la Forza Vitale dell'organismo) sempre necessarie nel processo di guarigione. Con l'omeopatia va quindi modulato il terreno organico per affrontare il quadro morboso, generalmente partendo da basse diluizioni in scala decimale, se non si vuole correre il rischio di ottenere degli aggravamenti insostenibili e peggiorare le condizioni psico-fisiche; per l'utilizzo delle alte diluizioni è necessario essere medici omeopati, estremamente competenti ed esperti anche di fitoterapia per sostenere le reazioni chimico-metaboliche per dare un ulteriore sostegno a questi pazienti disreattivi. C'è da dire che generalmente una sintomatologia è espressione di noxe patogene che cercano di trovare un loro riequilibrio complessivo e che la loro repressione può rivelarsi a volte azzardata. L'omeopatia viene così praticata, non per spegnere i sintomi, ma con saggia cognizione di causa, oggi più facilmente utilizzata in preparati complessi omotossicologici formulati con più rimedi omeopatizzati di cui alcuni appunto a carattere drenante; impiegata invece come rimedio singolo (a meno che si trovi il *simillimum*) va accompagnata generalmente a fitoterapici che in questo caso fungono come

energizzanti, effettori funzionali e drenanti del terreno sul quale l'omeopatico agirà senza dare ulteriori aggravamenti e come risolutore definitivo. D'altra parte per quanto riguarda la fitoterapia si è potuto osservare sia l'efficacia terapeutica che la sua relativa tranquillità operativa in generale. Il loro impiego con altre specie botaniche va però sempre valutato attentamente e vanno rispettate le incompatibilità botaniche tra di loro, se non si vuole incorrere in stati di intossicazioni pericolosi, tipici di un uso superficiale e sconsiderato. Per l'azione funzionale indotta dal loro impiego è necessaria non solo una profonda conoscenza della materia medica botanica ma dell'intero sapere medico. Come per i farmaci anche i fitoterapici possono scatenare reazioni avverse o di abuso in chi li utilizza senza criterio.

Il meccanismo d'azione della fitoterapia è basato su un insieme di gruppi chimici ad azione sinergica che caratterizzano ciascuna specie botanica (fitocomplesso) e ad un rapporto quantitativo, legato appunto alla quantità utilizzata del principio attivo (soglia d'azione, in base al ponderale del fitocomplesso). La fitoterapia ha potuto dimostrare in millenni di applicazioni terapeutiche la bontà del metodo, apportando sia sostanze ad azione vitalizzante agli organismi, che componenti effettori in grado di offrire, molte volte, risoluzioni sintomatologiche e guarigioni cliniche durature. Oggi è ancora in discussione la bontà del metodo della fitoterapia perché ogni pianta della stessa specie presenta una quantità di costituenti differenti (come tutti gli organismi viventi) legati al terreno di crescita (componenti minerali), alla latitudine (luce, temperatura e precipitazioni), ed alle specie botaniche circostanti; questa mancata omogeneità qualitativa e quantitativa dei principi attivi ha creato delle difficoltà nella codificazione delle quantità di principi attivi standardizzati per un ordinario utilizzo terapeutico. Attualmente si tende ad ottenere fitocomplessi standardizzati con metodi estrattivi sani, equiparando le varie metodiche in utilizzo ad una normativa europea unica che abbia la pretesa di essere quanto più "pulita" e priva di composti chimici d'estrazione o di prodotti estranei rispetto alla sostanza di base, oltre che l'utilizzo di piante officinali da colture biologiche e biodinamiche.

Per quanto riguarda i *tempi passati*, nelle medicine tradizionali come in quella Mediterranea, in quella Cinese, nell'Ayurveda ed in altre metodiche di medicina energetica visitate dalla biomedicina, si osserva l'*aspetto nutrizionale* come fondamento degli "umori" dell'organismo umano e delle correlazioni con lo stato individuale in una determinata fase storica della vita, dell'ambiente in cui vive e delle implicazioni che derivano, prima di prescrivere un fitoterapico. Per quanto riguarda la medicina tradizionale cinese, ogni alimento possiede un determinato *sapore e natura* che può stimolare la funzione di un determinato organo e così deprimerla se introdotto in eccesso; secondo quest'ottica anche la fitoterapia obbedisce a questa condizione dove sono classificate piante, minerali o sostanze d'estrazione animale che hanno un'azione prevalente su determinati organi-meridiani, favorendo o deprimendo la loro funzione metabolica. Il corpo umano, secondo la visione di tutte le medicine tradizionali, è considerato un micro-cosmo inserito in un macro-cosmo ove tutto è correlato. Le stelle e la loro configurazione mensile, con il passaggio delle stagioni, dominano e influenzano il pianeta Terra e tutti gli organismi viventi. L'uomo rispecchia all'interno di sé questo ordine primordiale preconstituito ove è impossibile sottrarsi. Le influenze cosmiche planetarie che giungono sugli esseri viventi possono essere captate e gestite in modo cosciente, se vi sono le condizioni di salute ottimali, in modo da armonizzarle con quelle della Terra e dell'ambiente in cui si vive, originando un essere vivente altamente specializzato ed evoluto nel corpo, nella mente e nello spirito, in un complesso ed unico sistema mai separabile in sé, prossimo al divino. Questo percorso evolutivo verso uno stato di perfezione ideale, che in alcuni casi conduce all'ascetismo, implica una maggiore consapevolezza ed una maggiore conoscenza globale in un continuo processo migliorativo di ciascuno; come condizione fondamentale per ottenere ciò, sembra necessario avere un atteggiamento benevolo sia nei riguardi di sé stessi che del mondo intero. D'altra parte, un atteggiamento rigido preclude la possibilità di giungere a delle verità. La dietetica, l'introito dei nutrienti e dell'acqua, necessari alla vita ed alla crescita degli organismi viventi, diventa il cardine su cui si basa il concetto di salute. Nell'inciso di Ippocrate "il cibo sarà la tua medicina" è codificata nel metodo, secondo l'antica saggezza tradizionale, la prima terapia a cui

deve attenersi il paziente in condizioni di squilibrio. L'alimentazione si pone così in armonia con il passaggio delle stagioni, ove non deve mai comparire una dieta monotona ma una saggia rotazione annuale nel consumo alimentare che rispecchia quell'antica rotazione nelle coltivazioni; ad es. coltivazioni di cereali come grano, farro, miglio, orzo, avena, intervallate da colture di leguminose come piselli, fagioli, ceci, etc. anche per arricchire i terreni di azoto, senza mai forzare le capacità produttive dei campi, ma fertilizzarli in modo salubre anche per offrire una varietà produttiva, tipica delle zone geografiche del mondo. Gli ortaggi e le loro preparazioni rappresentano sempre una caratteristica del luogo di provenienza e vengono posti come base alimentare secondo le varie pietanze che rispecchiano le tradizioni culturali dei popoli del pianeta. Si è potuto osservare che gli zuccheri, dai semplici ai complessi come amidi e verdure, se costituiscono in proporzione la metà del nostro pasto complessivo e vengono conditi con grassi sani, accompagnati da proteine vitali (in rapporto: 5, 3, 2) vi possono essere le condizioni ideali per bruciare il cibo necessario per produrre *umori e calore* e da qui ricavare l'ideale quantità d'energia per i processi metabolici. Avviene molto spesso che l'introito delle proteine o dei grassi è sproporzionato rispetto alle altre classi di alimenti; si creano così delle condizioni di acidosi metabolica e di accumulo, ancora peggiori se vi sono delle micro-quantità di sostanze di sintesi (oggi specialmente con i grassi), solitamente impiegate nel processo di produzione e conservazione. La difficoltà o l'incapacità metabolica nel trasformare e nel bruciare negli anni delle sostanze innaturali come abbiamo su considerato con le relative condizioni sfavorenti, può portare a mancanza di enzimi fondamentali e necessari per il metabolismo ed a inevitabili grosse quantità di accumulo o tesaurismòsi; ad es. vi sono dei grassi vegetali di difficile metabolismo (specie se di semi, di palma o di soya) che a differenza dell'olio extravergine d'oliva creano, a lungo andare, problemi di scorie e questo maggiormente se vengono idrogenati (o solidificati in margarine come grassi a catena –trans anziché –cis) dalle industrie dell'alimentazione. D'altra parte un blocco metabolico nella classe degli zuccheri può portare ad accumulare sostanze, che derivano dal loro dismetabolismo, come una sostanza amiloide dappertutto dai connettivi fin nelle cellule dell'organismo, comprese le cellule nervose. Sia se vi avviene una tesaurismòsi che un accumulo di sostanza amiloide o una qualsiasi altra condizione d'accumulo cronico degenerativo l'organismo tenderà a manifestare uno stato di squilibrio; ma questo può anche a volte non essere troppo evidente. La fase di manifestazione sintomatica generalmente esprime un tentativo di smaltimento di sostanze tossiche o in eccesso; questa è quasi sempre positiva in quanto se ne deduce che l'organismo ha ancora energia per evidenziare una determinata patologia. Più difficile è invece cogliere i segni di un qualsiasi squilibrio in quei soggetti, in apparente stato di salute, che non manifestano alcun sintomo o malattia. In quest'ultimi casi, specie se vi compaiono delle alterazioni dell'umore o del comportamento, si deve sospettare una condizione di esaurimento dell'energia vitale dell'organismo o di alcune condizioni di blocchi metabolici. D'altra parte, quei soggetti che manifestano dei sintomi da diverso tempo, inquadrati come *cronici*, in generale si può dire che nell'eseguire terapie che portano ad una affrettata soppressione sintomatologica, può portare questi soggetti a sottrarre ulteriormente all'organismo quella forza vitale che si manifesta proprio con la sintomatologia. Così a lungo andare reprimere con farmaci delle scariche funzionali (sintomi) vuol dire avviare il soggetto verso una fase d'invecchiamento e di degenerazione, prima a livello funzionale d'organo e poi progressivamente nell'alterazione anatomo-patologica, fino a giungere in fase cancerosa (perdita di controllo dell'organismo biologico).

Alla luce di questa chiave di lettura nel delicato sistema della salute, appare necessario riappropriarsi innanzitutto di quell'antica saggezza tradizionale, dove a dettare gli stili alimentari o come dobbiamo essere, non sarà più il televisore, guru delle nostre case, ma una giusta consapevolezza di quello che è necessario attuare per portare ad un proficuo cambiamento nello stile di vita. Lo stato di malattia si presenta come una fase di sofferenza o di difetto, necessaria per apporre dei cambiamenti verso uno stato di perfezione ideale.

Appare necessario e non solo in fase di convalescenza, un maggiore spazio per il riposo, adeguarsi ai ritmi del proprio corpo, ricavare degli spazi di riflessione nella propria giornata, riappropriarsi di

un proprio tempo, concedersi delle pause, perdonarsi e perdonare gli errori commessi, riprendere finalmente a respirare in modo completo anche attraverso il corpo, immergersi in bagni terapeutici, accompagnare lo svolgere degli eventi nella giornata anche con lo stimolo di essenze profumate per risvegliare la vitalità dell'organismo; desiderare di vivere, ritrovare il gusto nel fare le cose, sorridere alla vita e non solo ai propri cari ma imparare a riconoscere l'importanza di un gesto, il valore di un sorriso, trovare ogni occasione per poter ridere, avere un atteggiamento benevolo per tutto il creato.

Vanno riappropriati gli spazi con l'ambiente naturale vissuto nel suo pieno rispetto, dove ciò che è diverso viene riconosciuto facente parte di un tutto; nella salvaguardia delle biodiversità, nel tutto riconoscere quella somiglianza divina che è in tutti noi nell'opera della grande creazione del dono della vita.

Anche questo *studio sulla spasmofilia* nasce da un tentativo di riappropriazione di un tempo che ci è stato sottratto dai folli ritmi del vivere la vita, lontano da illusioni mediatiche o da obiettivi in cui non ci riconosciamo.

Credo che l'agire umano vissuto con un briciolo di creatività possa arricchire piacevolmente la propria vita, non vissuta nella spasmodica ricerca del successo e del potere, ma nel vivere con saggezza i valori che abbiamo ereditato dal passato, inseguendo quegli ideali che rendono nobile e affascinante il saper vivere. Potremo così essere felici per aver veramente vissuto la vita, meditando sui buoni pensieri ed azioni di tutte le persone che hanno migliorato l'esistenza umana come i santi da tutti i luoghi e di tutte le epoche, in visione d'estatica bellezza del creato, così da poter lasciar fluire infine la Forza della Vita (nella Bibbia è lo *Spirito*, dal greco: *pneuma* o soffio), sentire nel cuore di aver contribuito alla Forza dell'Amore, principio motore dell'universo, nell'intera Opera della Creazione Universale.

## BIBLIOGRAFIA

- Lorenzo Acerra: Denti Tachionici - Macro Ed.
- Lorenzo Acerra: Fluoro pericolo per i denti veleno per l'organismo – Macro Ed.
- AA.VV.: Cibi che guariscono, difendere la salute a tavola – Ed. Tecniche Nuove
- Giles Andres: La medicina tradizionale – Ed. Mediterranee
- Edward Bach, John Paterson, Elisabeth Paterson: I nosodi intestinali – Bruno Galeazzi Ed.
- Claude Bergeret, Max Tetau: La nuova Fitoterapia – Ed. Del Riccio
- Paolo Bevitori: Inquinamento elettromagnetico ad alta frequenza – Maggioli Ed.
- Victor Bott: Medicina Antroposofica – Nuova Ipsa Ed.
- Francesco Bottacioli: Il sistema immunitario, bilancia della vita – Tecniche Nuove Ed.
- Francesco Bottacioli: Psiconeuroimmunologia – Ed. Red
- Gigi Capriolo: La casa Bioarmonica – Ed. Xenia
- Hua Ching Ni: Il potere naturale della guarigione – M.I.R. Ed.
- Hulda Regehr Clark: La cura di tutte le malattie - Macro Ed.
- Hulda Regehr Clark: La cura di tutti i cancro avanzati – Macro Ed.
- Annemarie Colbin: Cibo e guarigione – Macro Ed.
- Luigi Costacurta: Vivi con gli agenti naturali – Ed. di Medicina Naturale di F. Baccichetti
- Scott Cunningham: Enciclopedia delle erbe magiche – Ed. Mursia
- Francesco D'Amore: La spagiria del Vegetale – Erga Ed.
- D. Demarque, J.Jouanny, B. Poitevin, V. Saint Jean : Farmacologia e Materia Medica Omeopatica – Ed. Tecniche Nuove
- Carlo Di Stanislao, Luigi Giannelli, Ottavio Iommelli, Guglielmo Lauro: Fitoterapia Comparata – Massa Ed.
- Ruggero Dujany: Teoria e impiego della Kinesiologia Applicata – Ed. Tecniche Nuove
- Ruggero Dujany: Fisiologia Energetica – Ed. Tecniche Nuove
- Peter Erlacher, Holger Konig: L'impianto Elettrico nella casa sana – Edicom
- Jean Charles Fabre: Casa tra Terra e Cielo – Ed. Amrita
- Volker Fintelmann: Elementi di Medicina Antroposofica – Red Ed.
- Susanne Fischer Rizzi: Incensi e profumi, l'uso, le proprietà e la storia – Ed. Tecniche Nuove
- Hertzka Godfried: Dio ci guarisce così, le medicine di Santa Ildegarda – Ed. Segno
- Doris Grant, Jean Joice: Combinazioni alimentari per la salute – Ed. Tecniche Nuove
- Ryke Geerd Hamer: Introduzione alla nuova medicina – Ed. Amici di Dirk. Fuengirola, Spagna
- Ryke Geerd Hamer. Il capovolgimento diagnostico, la genesi delle malattie e in particolare del cancro – Amici di Dirk. Editiones de la Nueva Medicina, Espana.
- Hartmud Heine: Manuale di medicina biologica – Guna Ed.
- Hafer Herta: La droga nascosta, i fosfati alimentari cause di disturbi del comportamento, di fallimenti scolastici e di criminalità minorile. – Ed Andromeda
- André Oton Julian: La materia medica dei nosodi – Ipsa Ed.
- Manfred M. Junius: Alchimia verde – Ed. Mediterranee



- Ted J. Kaptchuck: Medicina Cinese – Ed Red
- William Frederick Koch: La sopravvivenza nelle malattie tumorali e virali – Omeopiaccenza Ed.
- Catherine Kousmine: Salvate il Vostro Corpo – Ed. Tecniche Nuove
- Catherine Kousmine: La tavola della salute – Ed. Giunti
- Dietmar Kramer: Terapie Esoteriche, voll. 1° e 2° - Ed. Mediterranee
- Claude Larre, Elisabeth Rochat De La Vallèe: Dal “Huang Di Nei Jing Lingshu”, la Psiche nella Tradizione Cinese – Jaca Book
- Dennis Lewis: Respirazione Naturale – Ed. Tecniche Nuove
- Alexander Lowen: Amore Sesso e Cuore – Ed. Astrolabio
- Alexander Lowen: Bioenergetica – Ed. Feltrinelli
- Alexander Lowen: Espansione e Integrazione del Corpo in Bioenergetica – Ed. Astrolabio
- Alexander Lowen: La Spiritualità del Corpo – Ed. Astrolabio
- Alexander Lowen: Il Linguaggio del Corpo – Ed. Feltrinelli
- Henry Lu: Curarsi con i Cibi secondo la Dietetica Cinese – Ed. Red
- Giovanni Maciocia: La diagnosi attraverso l’esame della lingua in MTC – Casa editrice Ambrosiana
- Mangani, Panfilì: Il dente avvelenato – Ed. Tecniche Nuove
- Silvano Mantovani: L’equilibrio acido basico- Akros Ed.
- Sabino Meletani: Manuale di EAVI ed elettroagopuntura di Voll integrata – Ed. Nobile Collegio Omeopatico, Università Urbaniana Roma
- Robert Miguel: L’universo delle forme sonore, l’azione e gli effetti del suono sull’uomo – Ed. Hermes
- Massimo Montinari: Autismo, i vaccini tra le cause della malattia – Ed Macro
- Michael T. Murray : Il potere curativo dei cibi – Ed. Red
- Adolfo Panfilì: Medicina Ortomolecolare, una terapia a misura d’uomo – Ed. Tecniche Nuove
- Organizzazione mondiale della Sanità e Accademia cinese di medicina tradizionale: Piante, medicinali cinesi – Ed. Red
- Walter Pedrotti: Il grande libro della bioedilizia – Ed. Demetra
- Michela Pereira: Arcana Sapienza, l’Alchimia dalle origini a Jung – Carocci Ed.
- Baldassar Pisanelli: Trattato de’ cibi et del bere – Ed. Arktos, Carmagnola, ristampa anastatica
- Fernando Piterà: Compendio di gemmoterapia clinica – Ed. De Ferrari
- L. Pomini: Erboristeria italiana – Ed. Vitalità
- Alessandro Pumo: Il destino del corpo – Nuova Ipsa Ed.
- H.H. Reckeweg: Omotossicologia, prospettiva per una sintesi della medicina – Ed. Guna
- Wilhelm Reich: La biopatia del cancro – Ed. Sugarco
- Luigi Rho: Attenti all’acqua – Ed. M.I.R.
- P.M. Ricciardi: Biocibernetica dell’informazione – Guna Ed.
- J.I. Rodale e coll.: Il libro completo dei minerali per la salute – Ed. Demetra
- Ray Sahelian: Melatonina, il sonnifero naturale – Ed. Tecniche Nuove
- Michel Schiff: la memoria dell’acqua – Ed. Andromeda
- H. Reinhard Schiller: Santa Ildegarda, disintossicazione – Ed. Centro di Benessere Psicofisico
- Vandana Shiva: Biopirateria, il saccheggio della natura e dei saperi indigeni – Ed. Cuen
- Jochen Schleiner: I sali della vita, i principi della biochimica secondo Shufslser, con notazioni omeopatiche – Ed. Tecniche Nuove
- Selezione dal Reader’s Digest: Segreti e Virtù delle Piante Medicinali

- Andrea Sinno: Regimen Sanitatis Flos Medicinae Scolae Salerni – Ed. Ugo Mursia
- Mauro Stegagno: Omeopatia Bioenergetica – Ed. Tecniche Nuove
- Mauro Stegagno: Medicina kinesiologica – Ed. Tecniche Nuove
- Wighard Strehlow: La medicina di Santa Ildegarda – Ed. Mediterranee
- John F. Thie: Cinesiologia applicata – Ed. Red
- Alfred Tomatis: Ascoltare l'universo, dal big bang a Mozart - Ed. Baldini & Castoldi
- Jean Valnet: Cura delle Malattie con Ortaggi, Frutta e Cereali – Ed. Giunti
- Jean Valnet, Christian Duraffourd, Jean Claude Lapraz: Cura delle Malattie con Piante e Aromi – Ed. Giunti
- Luciano Venzano: Riti terapeutici nella tradizione popolare – Erga Ed.
- Patrick Veret : La spasmophilie enfin vaincue – Ed. Du Rocher
- Franco Verzella : Nutrizione, comportamento e salute – Edisai Ferrara
- Claudio Viacava: Onde elettromagnetiche – Xenia Ed.
- B. Vial, B. Mandrant: La medicina affettiva psiche e piante dell'orto – Xenia Ed.
- Harald Wiesendanger: Il grande libro della guarigione spirituale – Ed. Mediterranee
- Dong Zhi Lin, Yu Shu Fang: Modern Study and application of materia medica - China Ocean Press

## ARTICOLI

- L'alimentazione nei primi anni di vita. Osvaldo Sponzilli – Medicina Naturale lug. 2004- Tecniche Nuove
- Ansia, umore e intolleranze. Attilio Speciani – Cucina Naturale mar. 2004 – Tecniche Nuove
- Atti del XIX Congresso Nazionale di Omeopatia, Omotossicologia e Medicina Biologica: Omotossicologia e senescenza biologico-cellulare. La Medicina Biologica, rivista italiana di Omeopatia, Omotossicologia e Medicina Integrata ANNO XXII N.4 ott. 2004
- Cibi irradiati. Lina Peddio – Cucina Naturale mag. 2003 – Tecniche Nuove
- Dispensa di Fitoterapia e Fitofarmacologia del corso biennale 2002-2004 tenuto dal Prof. Ottavio Iommelli, Istituto di Agopuntura, Ospedale S. Paolo – Napoli
- Disturbi alimentari e identità personale. Attilio Speciani – Cucina Naturale feb. 2003- tecniche Nuove
- Il Magnesio: un oligoelemento trascurato. Francesco Visioli – Farmacia News sett. 2004 – Tecniche Nuove
- La scienza e il buon senso. Attilio Speciani – Cucina Naturale dic. 2003 – Tecniche Nuove
- Le reazioni di ossidazione. Giuseppe Palmiotto – Farmacia News sett. 2004 – Tecniche Nuove
- Nuove e vecchie epidemie. Attilio Speciani – Cucina Naturale giu. 2003 – Tecniche Nuove
- Pesticidi e tumori. Attilio Speciani – Cucina Naturale nov. 2003 – Tecniche Nuove
- Prevenire i tumori a tavola: l'importanza del selenio. Carlo Botti - l'Erborista sett. 2004 Ed. Tecniche Nuove
- Spasmofilia e Nutrizione Endocellulare, conferenza dell'Autore per l'associazione A.M.I.N.E. Associazione Medica Internazionale Nutrizione Endocellulare del 20 ott. 2001 – Centro Congressi Hotel Artemide, Roma
- Speciale tumori e medicine non convenzionali. Medicina Naturale sett. 2004 – Tecniche Nuove

- Tesi di specializzazione del I° Anno di Corso in Fitoterapia dell'Autore con l'Associazione Italiana Fitofarmacologia A.I.F.F: Olea Europea Sativa, Ulivo Dono Divino.

### SITI WEB

- [www.sifit.org](http://www.sifit.org), sito della Società Italiana di Fitoterapia
- [www.ethnopharmacologia.org](http://www.ethnopharmacologia.org), sito della Società Française d'Ethnopharmacologie
- <http://nccam.nih.gov>, the National Centre for Complementary and Alternative Medicine(NCCAM) del NIH Uppsala Monitoring Centre
- [www.erbe.it](http://www.erbe.it), sito italiano sulle piante officinali e produzioni
- [www.hermed.org](http://www.hermed.org), sito americano dell'Alternative Medicine Foundation
- [www.herbs.org/index.html](http://www.herbs.org/index.html), sito d'informazione e ricerca in fitoterapia
- [www.cochrane.de/default.html](http://www.cochrane.de/default.html), sito d'informazione e ricerca in fitoterapia
- [www.globalnet.it/erbe/index.html](http://www.globalnet.it/erbe/index.html)
- [www.ncbi.nlm.nih.gov/Pub Med/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/)Note dell'Autore

*E' vietata la riproduzione anche parziale del testo. I trasgressori saranno citati in sede giudiziaria.*