



LA SVOLTA E' IL CIBO

Barbara Butturini

Matricola: 0098

Relatrice: Loretta Fattori

Indice

- Indice
- Introduzione
- Cambiamenti alimentari ed evoluzione umana
- Le cause del cancro
- Raccomandazioni WRCF 2007
- Alimentazione durante la chemioterapia
- Kousmine
 - 1^ Pilastro – Alimentazione sana
 - 2^ Pilastro – Acidosi e Ph urinario
 - 3^ Pilastro – Igiene intestinali
 - Eubiosi: questa sconosciuta
 - 4^ Pilastro – Integratori
 - 5^ Pilastro – I vaccini
- Lettura delle etichette
- KM0 – Agricoltura biologica
- Oligoelementi
- Fitoterapia
- Fiori di Bach
- Riflessologia e MTC
- Riflessioni conclusive
- Fonti e bibliografia

Introduzione

La mia narrazione si svolgerà su due piani paralleli. Nel primo piano cercherò di rendervi partecipi di quello che ho appreso in questi anni di studio. Nel secondo livello espositivo, evidenziato anche da un segno tipografico diverso, evidenzierò la mia esperienza personale che si è intrecciata con il percorso scolastico.

L'obiettivo di questa tesi è analizzare quale sia il ruolo dell'alimentazione e della nutrizione nella prevenzione e nell'evoluzione del cancro al seno.

All'interno del mio percorso personale cercherò di delineare quale possa essere un percorso di formazione del naturopata, attraverso la presa di coscienza che il percorso di ricerca mi ha aiutato a maturare.

Le ricerche e gli studi in corso indicano che i tumori ormai più frequenti nei paesi occidentali (polmone, mammella, prostata e intestino) potrebbero essere in parte evitati vivendo in maniera diversa. La malattia e le cure vanno affrontate senza rassegnarsi e restare passivi, ma al contrario diventando protagonisti della propria salute all'interno dell'iter terapeutico.

La ricerca che qui propongo, ha come obiettivo cercare risposte alla domanda, sempre inevasa dagli oncologici, su quali cibi mangiare e quali evitare, dopo aver intrapreso la terapia proposta.

Andare oltre alla lapidaria risposta "Faccia come crede, mangi come al solito", e scoprire se qualcosa si può fare.

E attraverso questo percorso di crescita salvaguardare l'intero pianeta.

4 febbraio 2012

Con la scoperta di un nuovo nodulo al seno, ho iniziato a fare alcune riflessioni sul mio stile di vita e su alcuni comportamenti che potevano avere una relazione con quanto mi stava accadendo nuovamente.

Fino a qualche mese prima non pensavo proprio di potermi ammalare in quell'organo che era già stato colpito duramente.

E' stata una sensazione bruttissima, che nessuno può capire se non sperimentandola personalmente.

Hai la sensazione di toccare la morte, ti sembra di non avere possibilità di uscita e opportunità di vita.

Non è come sopravvivere, credo, ad un incidente stradale ... lì riapri gli occhi e la tua vita ricomincia come prima.

Qui invece è tutto diverso, i tuoi occhi sono sempre aperti, vigili anche di notte, soprattutto di notte ... qui sei libera di piangere senza che le persone che ami ti possano vedere ... qui oltre alla cuffia che copre i segni inequivocabili della cura, puoi spogliarti, toglierti la maschera e lasciarti andare dando libera espressione a quei sintomi fastidiosi e dolorosi che la chemioterapia e l'intervento ti hanno dato.

L'esigenza quindi di poter cambiare qualcosa è arrivata in modo prepotente, rendendomi determinata a fare di più di quello che avevo fatto fino ad allora.

Inoltre la sofferenza, sia fisica che psicologica, in quel periodo mi hanno aiutata a non lasciare che le cose potessero succedere a caso, tutto doveva essere sentito e percepito a fondo, come se fosse l'ultima cosa da fare.

In questa tesi ho voluto dimostrare come l'alimentazione sia la prima medicina per ognuno di noi e il primo cambiamento da attuare per migliorare lo stato di salute.

Infatti molti dei disturbi più comuni partono proprio da errori alimentari perpetuati nel corso degli anni, ragion per cui la correzione alimentare è fondamentale e può portare benefici duraturi in tempi più o meno brevi.

Analizzando gli stili alimentari e passando per la mia esperienza personale, voglio chiarire come il cibo possa essere il nostro più grande alleato di salute.

Il cambiamento verso un'alimentazione più "naturale" è fondamentale e deve essere graduale, considerando la costituzione del soggetto, il luogo in cui vive, la stagionalità degli alimenti, la scelta di cibo ricco di nutrienti.

L'aspetto che completa il tutto e che consente di considerare l'alimentazione come uno stile di vita, e non solo come una dieta passeggera, è sicuramente il nostro approccio mentale al cibo.

Passando per la mia esperienza personale mi sento di affermare che le eccessive rigidità,

costrizioni e limitazioni imposte dalle diete non fanno che allontanarci dal raggiungimento del nostro benessere: il cibo è una medicina, ma ognuno di noi deve ascoltarsi per scoprire l'alimentazione più adatta alla propria natura e costituzione.

Iniziando a nutrirci con alimenti di qualità, naturali e ricchi di nutrienti, evitando quindi i cibi industriali, lavorati e raffinati, possiamo alimentarci secondo le nostre necessità così come ha previsto la natura e facendo del cibo la nostra prima medicina.

Cambiamenti alimentari ed evoluzione umana

Il nostro corpo viene da una lunga storia. Si è evoluto per milioni di anni, adattandosi progressivamente attraverso insuccessi e cambiamenti alla realtà ambientale che lo circondava.

Il mammifero essere umano si è scavato una sua nicchia, interfacciandosi con determinati nutrienti e rifiutandone altri.

E' una storia di cambiamenti lenti, quasi inavvertiti, che hanno prodotto il corpo che oggi noi abbiamo, con le sue esigenze e con i suoi limiti.

I cibi adatti a questo corpo sono quelli che lo hanno accompagnato in questo percorso di millenni.

I cambiamenti sono a rischio: provocano crisi che chiedono adattamenti faticosi per l'equilibrio del nostro organismo.

Il nostro corpo ha una certa adattabilità, ma solo entro un'oscillazione non troppo vasta e non troppo intensa. Quando il cambiamento è troppo radicale entra in crisi e si ammala. In questi ultimi cinquant'anni sono avvenuti nel campo alimentare più cambiamenti che negli ultimi duemila anni.

I nostri organismi non hanno avuto il tempo di adattarsi (occorrono migliaia di anni per l'evoluzione!) e reagiscono con disordini metabolici, con il crollo o il disordine delle difese immunitarie.

Questa è la ragione per cui gli enormi miglioramenti nel campo dell'igiene e delle terapie d'emergenza non hanno dato che effetti limitati, molto inferiori alle possibilità che le scoperte scientifiche degli ultimi decenni hanno aperto alla salute umana.

Le Cause de cancro

Le cause del cancro della mammella sono molteplici ed interagiscono in modo complesso e si stima che circa il 5% dei tumori della mammella abbiano una forte componente ereditaria. Alcune alterazioni del DNA, che predispongono allo sviluppo dei tumori, infatti, possono essere trasmesse per via ereditaria.

Nella maggior parte dei casi, però, si ritiene che il danno al DNA che determina lo sviluppo di un tumore sia causato da fattori ambientali.

E' noto ad esempio che l'esposizione a radiazioni nell'infanzia e nell'adolescenza causi tumori della mammella che si manifesteranno molti anni più tardi. Si sospetta che sostanze chimiche cancerogene che contaminano il nostro ambiente di vita possano causare il cancro della mammella, ma finora non è stato possibile identificarle con precisione.

Anche sostanze che si formano naturalmente nel nostro metabolismo possono danneggiare il DNA e causare tumori, ma il nostro ambiente interno influenza soprattutto il destino delle cellule tumorali, se dovranno progredire o abortire. Una cellula tumorale può essere vista come un seme che germoglierà soltanto se troverà nel terreno una giusta quantità di acqua e dei sali minerali che necessita, e la piantina progredirà solo se ci sarà sole e nutrimento sufficienti per darle energia.

Analogamente un tumore progredirà soltanto se troverà nel nostro terreno le sostanze che ne stimolino la crescita (i fattori di crescita), se sarà in grado di indurre la formazione di vasi sanguigni che gli portino il nutrimento, e se le nostre difese immunitarie saranno deboli.

Sappiamo ad esempio che le donne che hanno alti livelli nel sangue di ormoni sessuali, di insulina e di un fattore di crescita denominato IGF-I (sigla che sta per Insulin-like Growth Factor, fattore di crescita insulino-simile, tipo 1), si ammalano di più, e se si sono già ammalate hanno più frequentemente recidive della malattia, perché l'abbondanza di questi fattori consente ad eventuali cellule tumorali di moltiplicarsi.

Poiché la composizione del nostro sangue, del nostro ambiente interno, il terreno dove potrebbero crescere eventuali tumori, può essere modificata dal nostro cibo e dal nostro stile di vita, è ragionevole pensare che possiamo fare molto per ridurre il rischio di ammalarci, e

se ci siamo già ammalati per aiutare le terapie ad avere successo.

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), la cui missione è quella di promuovere la prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza sulle loro cause, ha concluso un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori. Vi hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di circa cinquanta centri di ricerca fra i più prestigiosi di tutto il mondo. L'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano ha gestito la sezione sui tumori della mammella, dell'ovaio, e della cervice uterina. Il volume, disponibile su dietandcancerreport.org, è molto prudente nelle conclusioni, che riassumono in dieci raccomandazioni solo i risultati più solidi della ricerca scientifica.

Di tutti i fattori che si sono dimostrati associati ad un maggior rischio di cancro, quello più solidamente dimostrato è il sovrappeso: le persone grasse si ammalano di più di tumori della mammella, dell'endometrio, del rene, dell'esofago, dell'intestino, del pancreas, e della cistifellea.

Di qui la prima raccomandazione di mantenersi snelli per tutta la vita e di evitare i cibi ad alta densità calorica, cioè i cibi ricchi di grassi e di zuccheri, che più di ogni altro favoriscono l'obesità: in primo luogo quelli proposti nei fast food e le bevande zuccherate.

La vita sedentaria è un'altra causa importante di obesità, ma è una causa di cancro anche indipendentemente dall'obesità: gli studi epidemiologici hanno evidenziato che le persone sedentarie si ammalano di più di cancro dell'intestino, della mammella, dell'endometrio, e forse anche del pancreas e del polmone.

Altri fattori che un gran numero di studi coerentemente indicano come cause importanti di cancro includono:

il consumo di bevande alcoliche, associato ai tumori del cavo orale, della faringe, della laringe, dell'intestino, del fegato e della mammella;

il consumo di carni rosse, soprattutto di carni conservate, associato soprattutto al cancro dell'intestino, ma probabilmente anche ai tumori dello stomaco, e sospettato per i tumori dell'esofago, del pancreas, del polmone e della prostata;

il consumo elevato di sale e di cibi conservati sotto sale, associati al cancro dello stomaco;

il consumo elevato di calcio, probabilmente associato al cancro della prostata;

il consumo di cereali e legumi contaminati da muffe cancerogene, responsabili del cancro del fegato;

la contaminazione con arsenico dell'acqua da bere, responsabile di tumori del polmone e della pelle;

il consumo di supplementi contenenti beta-carotene ad alte dosi, che fanno aumentare l'incidenza di cancro del polmone nei fumatori.

Sul latte, i latticini e, in generale, sui grassi animali, gli studi sono molto contrastanti e non conclusivi: il consumo di latte sembrerebbe ridurre i tumori dell'intestino, che sarebbero però aumentati dal consumo di formaggi, mentre un consumo elevato di grassi aumenterebbe sia i tumori del polmone che i tumori della mammella; si tratta di aumenti di rischio modesti ma, data l'elevata frequenza di questi tumori, tutt'altro che trascurabili.

Un ulteriore fattore importante considerato nel volume è l'allattamento, che riduce il rischio di cancro della mammella, e forse dell'ovaio, per la donna che allatta, e riduce il rischio di obesità in età adulta per il bambino che viene allattato.

RACCOMANDAZIONI WCRF2007: STILE DI VITA PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI

Sono state predisposte alcune raccomandazioni:

1) Mantenersi snelli per tutta la vita. Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI = $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni. In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi

alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di “limitare” (per le carni rosse) e di “evitare” (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

6) Limitare il consumo di bevande alcoliche. Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

7) Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

8) Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo. Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

9) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

10) Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

Comunque non fare uso di tabacco.

Nonostante i controlli annuali con mammografia ed ecografia, una mattina mentre mi stavo mettendo la crema ho approfittato dell'occasione per eseguire la consueta palpazione.

Ho scoperto un piccolo nodulo dalla consistenza di un piccolo sassolino, poco mobile.

E proprio al seno che aveva già subito una quadrantectomia.

Subito ho pensato che non poteva essere nulla di grave dato che per 5 anni mi ero sottoposta alla cura consigliatami dall'oncologo ... e poi avevo fatto anche la radioterapia ... no non poteva essere un altro tumore.

Invece dopo tutti gli esami eseguiti mi confermarono la diagnosi di un nuovo tumore allo

stesso seno.

L'oncologia ufficiale non mi ha dato alternative, il protocollo era quello: mastectomia radicale ed oltre alla terapia farmacologica eseguire anche 4 cicli di chemioterapia.

La mia decisione è stata quella di affrontare tutto quanto mi stavano proponendo, ma ero convinta che avrei anche dovuto cambiare qualcosa nel mio stile di vita.

Prendendo spunto dall'esperienza del mio compagno (dopo la diagnosi di SM ha utilizzato il metodo Kousmine con successo), mi sono informata su quanto il metodo Kousmine potesse essere utile nel mio caso.

Per la mia formazione la possibilità di essere seguita da Sergio Chiesa, presidente dell'Associazione Kousmine Italia, non mi soddisfaceva perché non è un medico, per cui ho cercato un medico che mi potesse seguire.

La ricerca ha avuto successo in quanto ho trovato una dottoressa che oltre a darmi indicazioni dettagliate su come avrei potuto alimentarmi mi ha dato un appoggio che è andato oltre i consigli alimentari.

Dovevo prepararmi per affrontare quella terapia che temevo molto, sapevo benissimo quali potevano essere gli effetti collaterali ...Con la mia professione avevo visto quanto stessero male le persone durante quel percorso, ma la cosa più temuta era che la chemioterapia non avesse successo.

La dottoressa mi ha spiegato che con questo cambio di alimentazione oltre a ridurre gli effetti collaterali, sarei riuscita anche a migliorare l'efficacia della terapia.

Molti erano gli ostacoli culturali da superare: un pasto con proteine insufficienti avrebbe potuto danneggiarmi? La chemioterapia mi avrebbe sicuramente debilitato, abbassato i valori ematici, e senza carne come avrei potuto difendermi meglio?

Studiando e seguendo i consigli ho iniziato a rendermi conto che nei cereali integrali e nei legumi erano presenti proteine.

Se poi abbinati tra di loro con sufficiente varietà avrei potuto assumere tutte le proteine di cui l'organismo ha bisogno.

Sicuramente ero avvantaggiata, non vivevo con un carnivoro, ma con una persona che aveva già esperienza del metodo.

Il famigerato IGF-I fattore di crescita responsabile anche della crescita delle cellule

cancerogene doveva essere ridotto.

Ma potevo farcela.

Dovevo assolutamente documentarmi di più per avere maggiore consapevolezza di quello che stavo intraprendendo.

In uno degli incontri con la Dott.ssa che mi stava seguendo, all'epoca abbastanza frequenti, vengo a conoscenza del lavoro fatto all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano dal Dottor Franco Berrino all'interno della "Cascina Rosa".

Inizio così a leggere alcuni suoi libri.

L'alimentazione durante la chemioterapia

I veleni della chemioterapia sono capaci di uccidere le cellule che si moltiplicano, quindi le cellule tumorali, ma anche le cellule sane degli organi che devono ricostituirsi continuamente, come la mucosa del tubo digerente (stomatiti, esofagiti, coliti di cui soffrono alcuni malati), come il midollo osseo (da qui le anemie, la conseguente stanchezza, la caduta dei globuli bianchi) o la radice dei capelli (che qui cadono).

Importante fronteggiare gli effetti collaterali delle cure preparandosi già prima di iniziare la terapia.

Se già si soffre di stitichezza, ad esempio, è opportuno cambiare subito l'alimentazione: introdurre cibi integrali, ad esempio il pane integrale a lievitazione naturale, facile da trovare in molti negozi e facile da fare in casa; ancora meglio il pane integrale con i semi di lino; o il riso integrale che si cuoce in modo diverso dal riso bianco (*una tazza di riso ben lavato, tre tazze di acqua fredda, un cucchiaino da caffè raso di sale marino integrale, cuocere a fuoco bassissimo per 50 minuti, il riso è pronto quando ha consumato tutta l'acqua*), o altri cereali con verdure, tutti da masticare molto accuratamente.

Durante la chemioterapia, specie in caso di gravi infiammazioni delle mucose, va molto bene mangiare i cereali integrali sotto forma di crema, ad esempio la crema di riso: *una tazza di riso integrale in sette-otto tazze di acqua, sale marino integrale, cuocere due-tre ore a fuoco basso, poi passare al setaccio in modo da togliere le fibre; oppure si può partire da un riso integrale macinato grossolanamente o fioccato, con cui si può fare una crema in 15 minuti (in cinque parti di acqua), sempre da passare al setaccio.*

Perché mantengano la loro proprietà antiinfiammatoria, le farine e i fiocchi devono essere freschi (molti negozi biologici hanno il mulino a pietra per macinare i cereali), perché il riso comprato già macinato o fioccato è ossidato. Anche se si tratta di una crema, è bene masticarla bene, in modo che venga digerita dalla saliva prima di giungere nell'intestino.

Il riso integrale contiene potenti sostanze anti-infiammatorie che proteggono la mucosa dell'intestino.

Le infiammazioni della mucosa del tubo digerente aumentano la permeabilità intestinale, che favorisce l'assorbimento di sostanze tossiche e aumenta gli effetti tossici della chemioterapia stessa.

Un intestino a colabrodo può anche causare complicanze autoimmuni.

Per contrastare l'aumentata permeabilità è utile ispessire la crema di riso con l'amido tratto dalla radice del kuzu (*sciogliere un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, aggiungere alla crema e far bollire per 5-6 minuti*). La crema di riso può essere abbinata a creme di verdure, o a una composta di mela, con magari un cucchiaino di crema di mandorle bianche. Per prevenire o alleviare la colite è bene evitare carni e formaggi, perché nella putrefazione intestinale delle proteine animali si libera idrogeno solforato che ha azione tossica sulla mucosa. Può andar bene un po' di pesce, anche se ricco di proteine animali, perché il grasso del pesce riduce l'infiammazione. Con attenzione si potranno introdurre creme di legumi, le cui proteine sono meno tossiche di quelle della carne perché contengono meno aminoacidi solforati.

Già il pesce: non mi piace, non mi è mai piaciuto! Ma perché? Da bambina in casa non abbiamo mai mangiato pesce. Allora ho provato a mangiarlo come "medicina". L'esperienza non è stata accolta dal mio palato. La mia preoccupazione restava comunque il sufficiente apporto proteico, di conseguenza mi sono rivolta alla ricerca dei cereali più proteici e all'esplorazione del mondo dei legumi. Ignoravo completamente la varietà per esempio di fagioli normalmente disponibili in commercio e ignoravo anche che fino a non molto decenni fa erano parte fondamentale della dieta quotidiana degli abitanti del mio paese.

Generalmente sono ben tollerate le lenticchie rosse (decorticate). Eventuali altri legumi devono essere passati al setaccio per togliere la buccia.

Evitare il latte (in particolare nelle enteriti da raggi, ma anche in chemioterapia) perché il danno all'intestino tenue compromette la capacità di digerire il lattosio, con conseguenti diarree. Le afte in bocca possono essere alleviate sciacquando con una soluzione di acidulato di umeboshi (*un cucchiaino in un bicchiere d'acqua*). Se compare stitichezza con feci dure, si preparerà una deliziosa bevanda a base di agar agar (*sciogliere uno o due cucchiaini di agar*

*agar in polvere in una tazza di succo di mela senza zucchero, portare ad ebollizione per un paio di minuti, spegnere il fuoco e bere tiepido, prima che diventi una gelatina), tutte le sere per una settimana. Se la stitichezza dipende da mancanza di tono dell'intestino è utile la zuppa di daikon e carote (in parti uguali) anche ispessita con kuzu. La zuppa di miso è molto indicata per risanare il tubo digerente dai danni da chemioterapia e radioterapia. E' molto nutriente, anti-infiammatoria, facile da preparare (*stemperare un mezzo cucchiaino di miso in un po' di acqua tiepida, aggiungere in fine cottura a un brodo vegetale senza sale e spegnere il fuoco*). Se l'intestino è infiammato, è utile fare il brodo utilizzando anche qualche centimetro di alga wakame che contiene mucillagini lenitive (dà un gusto di mare al brodo).*

Il rischio è che si associ il sapore nuovo del miso con il malessere del trattamento e poi non lo si voglia più gustare.

Per me è stato utile introdurre la zuppa di miso e la crema di riso non nei giorni del trattamento, ma solo quando era passata la nausea.

Contro la nausea possono servire cibi salati e asciutti. Talvolta vengono consigliati cracker e parmigiano, cioè cereali cotti al forno e proteine animali, che come abbiamo detto sono controindicati perché causano irritazione meccanica e chimica. E' più salutare piuttosto masticare bene una galletta di riso integrale (scegliere quelle con sale) eventualmente con un velo di miso-tahin (*mescolare un cucchiaino di miso con due cucchiaini di tahin – crema di sesamo – e un po' di acqua*) o crema di umeboshi, oppure qualche mandorla tostata e salata. Se compare diarrea, un aiuto lo si può ricevere dal kuzu, che ha la proprietà di irrobustire le pareti dell'intestino. *Se ne scioglie un cucchiaino in una tazza di acqua fredda e lo si porta ad ebollizione fino a che la preparazione non diventa trasparente; a questo punto, si aggiungono alcune gocce di tamari (salsa di soia).* Va bene anche ispessire con il kuzu la crema di riso, o la crema di verdure.

Poiché la chemioterapia può causare anemia, si riceve spesso ancora il consiglio di mangiare carni rosse, ricche di ferro facilmente assimilabile. Per non esagerare con le proteine animali, consigliamo piuttosto di usare in cucina le alghe marine, anche solo insaporire le zuppe con alga nori tostata e sbriciolata. L'artemisia è molto ricca di ferro e in commercio si trovano i

panetti di mochi all'artemisia: se ne fanno fettine sottili da far gonfiare in padella o al forno. Miso, alghe, tahin, kuzu, umeboshi, mochi e tamari si trovano in vendita nei negozi di alimenti biologici.

Un pregiudizio diffuso è che durante la chemioterapia, per irrobustire l'organismo, sia bene mangiare molto e mangiare alimenti molto calorici, come gelati, o piatti conditi con burro e panna, o bevande zuccherate, e alimenti ricchi di proteine e grassi, come uova, carni e formaggi. Questi consigli discendono dall'osservazione empirica che quando un tumore è in stadio molto avanzato i malati tendono a dimagrire e a perdere forze. Ma è ben dimostrato che le diete ipercaloriche e iperproteiche non aiutano.

Questi consigli, anzi, si sono dimostrati controproducenti per chi si sottopone a chemioterapie precauzionali, come quella che si fa dopo l'intervento per tumore al seno. Durante la chemioterapia per il tumore al seno, infatti, molte pazienti tendono ad ingrassare, mentre, se non si ingrassa, è più facile guarire. E' un effetto collaterale importante della terapia, ma è possibile prevenirlo.

In molti casi quelli che ho elencato sono suggerimenti che vengono dati in una situazione di emergenza, ma l'esperienza è che in breve tempo ci si può innamorare di questo cibo, tanto da proseguire, trasformandolo nel cibo quotidiano, a volte più rigoroso, a volte più permissivo, aiutandoci a percorrere la via della conoscenza di noi stessi, rendendoci meno schiavi delle abitudini tramandate e più aperti alla scoperta e alla sperimentazione.

Dopo le letture che mi hanno portate a queste nuove conoscenze ho iniziato a cucinare e a cercare ricette che potessero soddisfare, oltre i requisiti nutrizionali, anche il palato.

Mi sono anche divertita, ho iniziato a preparare il riso integrale (che non era più il mio risotto con il mio amato burro per mantecarlo) ma accompagnato da lenticchie insaporite da spezie e da erbe aromatiche ho lentamente iniziato a trasformare la mia alimentazione di base.

Oltre ad eliminare la carne la sofferenza più grande è stata eliminare i formaggi e i derivati dal latte.

Prima chemioterapia

Un incubo

Tantissima paura

Sapevo cosa sarebbe successo dopo, avrei perso i capelli, ero cosciente dei rischi ma anche del fatto che finita questa me ne restavano solo tre.

Entro, vengo accettata, mi fanno il prelievo di routine, e mentre aspetto di essere chiamata per iniziare mi guardo attorno e soprattutto colgo le espressioni di quieto terrore: si inizia.

Al termine dell'infusione, sorprendentemente ancora in buone condizioni, inizio a sgranocchiare lo spuntino che mi ero portata da casa: carote, finocchio, frutta secca e pezzi di mela.

La cosa incuriosisce le altre pazienti, ma anche le infermiere che subito mi fanno notare che per sostenermi devo mangiare alimenti più nutrienti (secondo loro).

Con una delle compagne, forse la più giovane, condivido la mia scelta e le spiego la mia scoperta.

Stupore: nei giorni successivi non ho avuto bisogno di utilizzare i farmaci anti-emetici previsti nel protocollo e non ero così debilitata come altre compagne.

Anche con le successive somministrazioni il mio organismo riesce a reagire prontamente e questo mi rende ancora più motivata a proseguire per la “grande via” tracciata nel libro di Franco Berrino che nel frattempo continuo ad approfondire.

Lo scoglio successivo è quello di decidere se seguire la terapia farmacologica indicata dall'oncologo per i successivi 5 anni. Parlo con la dottoressa che mi suggerisce di sentire il parere del Dottor Franco Berrino dell'Istituto Nazionale dei tumori di Milano, che da circa dieci anni sta studiando le correlazioni tra tumori e cibo ... forse lui può dirmi se è sufficiente continuare solo con l'alimentazione o se iniziare la terapia ormonale.

Pensavo che il colloquio con il dottor Berrino si sarebbe svolto su un piano prettamente farmacologico-alimentare, invece la prima domanda che mi rivolge è “Perché ti sei ammalata di tumore?”

Le motivazioni per cambiare il mio stile di vita trovano nuove conferme. Purtroppo però la terapia devo seguirla: anche se le correlazioni tra cibo e tumore alla mammella stanno trovando riscontri, non si può ancora dare indicazione di non assumere i farmaci.

Mi consiglia di continuare sulla strada intrapresa, ma soprattutto di riflettere sulla domanda. Riflettendo sulla domanda mi rendo conto di aver intrapreso la strada giusta per me: durante la chemioterapia non ho avuto i disturbi e neppure le disfunzioni di cui avevo sentito tanto parlare e di cui avevo paura: anzi i valori ematici erano perfetti, ma soprattutto ho sentito una grande energia fisica.

La nuova alimentazione mi stava facendo bene. Ma non era il solo cambiamento: dentro di me la voglia di vivere cercava una via per uscire e per farsi largo. Le montagne verdi, che circondano la casa in cui vivo, mi permettono di imboccare mille sentieri e riprendere con fatica a camminare. Il cinguettio degli uccelli e tutti i rumori della natura che le mie orecchie percepiscono risvegliano i miei sensi. Mi sento così vicina al nascere della natura e a tutte le sue creature.

Nelle mie giornate di convalescenza ho introdotto, come coadiuvante dell'alimentazione e della terapia, l'abitudine di camminare all'aperto. Inizialmente pochi passi per poi arrivare a camminare un'ora al giorno. D'altra parte sia la dottoressa Kousmine che il dottor Berrino danno indicazione di camminare almeno mezz'ora ogni giorno, non tre ore e mezza alla settimana, proprio mezz'ora al giorno.

La preparazione dei pasti diventa un momento di gioia, di ricerca e di sperimentazione: materie prime nuove e nello stesso tempo semplici e antiche.

L'energia si sprigiona e mi porta a ridipingere la casa negli intervalli tra una chemioterapia e l'altra.



Scelgo davvero di fare mio questo nuovo stile di vita e la ricerca mi porta ad approfondire il metodo Kousmine.

Il metodo Kousmine

Il metodo Kousmine, pur essendo un metodo scientifico (la dottoressa Kousmine (1904-1992) è stata un'accurata ricercatrice ed ha esercitato la professione di medico per tutta la vita), si differenzia profondamente dalla mentalità che oggi domina la pratica della medicina nel mondo occidentale.

Il metodo Kousmine non è solo un regime alimentare: è una terapia complessa che comporta un piano differenziato di interventi.

Normalmente la medicina convenzionale affronta la malattia come un evento a sé, indipendentemente dalla personalità, dallo stile di vita, dalle abitudini alimentari del malato.

Quindi la cura è sempre rivolta contro le cause specifiche immediate della malattia, spesso semplificate in agenti virali o batterici.

Quasi mai si cerca di aumentare le difese naturali contro gli agenti patogeni; raramente si opera per consolidare lo stato di salute, il benessere psico/fisico della persona.

La medicina orientale cura la persona anziché la malattia e tende più alla prevenzione piuttosto che a fare terapia quando la malattia è già in atto.

Nonostante questo ha avuto un successo storico nettamente inferiore rispetto alla medicina occidentale nella cura delle malattie più gravi.

Il merito della Dottoressa Kousmine è stato di privilegiare l'aspetto preventivo e il rispetto della totalità della realtà umana, integrandolo però con la scientificità e le scoperte terapeutiche della medicina moderna.

Ha ottenuto così di non perdere nulla delle conquiste scientifiche recenti, ma anche di scendere in profondità nelle cause delle malattie, con risultati più efficaci e duraturi. In particolare ha focalizzato la sua attenzione e i suoi interventi terapeutici sulla relazione tra alimentazione e salute, intuendo il rapporto profondo, spesso determinante, che c'è tra il modo di nutrirsi e lo stato di salute generale dell'organismo. In questo modo il metodo riesce a raggiungere le cause profonde della malattia, senza fermarsi ad eliminare i sintomi, come

spesso succede nelle terapie convenzionali.

Il metodo Kousmine non rifiuta l'impiego di farmaci né di nessuna delle normali terapie mediche. Tende però a ridurre la necessità (e quindi anche le conseguenze indesiderate) rafforzando il sistema immunitario del malato, che riesce perciò a combattere sempre più efficacemente gli agenti patogeni.

Persino con terapie estreme e debilitanti come la chemioterapia, il metodo cura Kousmine favorisce un recupero più rapido ed attenua i sintomi negativi della terapia.

Il metodo introdotto dalla Dottoressa Kousmine si basa sulla necessità di una profonda revisione delle abitudini alimentari e un rigoroso controllo della dieta che assicuri un apporto adeguato di cereali integrali, cibi crudi come verdura, frutta e oli spremuti a freddo, sali minerali, vitamine (in particolare la Vitamina E) e un'adeguata idratazione.

Viene consigliato inoltre di eliminare cibi come zuccheri raffinati, scatolame e ridurre il consumo di carni e grassi animali.

I “quattro pilastri più uno” del metodo comprendono un'alimentazione sana, l'equilibrio tra alimenti acidificanti e alcalinizzanti, l'igiene intestinale, l'apporto di supplementi nutrizionali e l'uso di vaccini in alcuni casi particolari.

1^ Pilastro - Alimentazione sana

Il nostro organismo può vivere perché continuamente si svolgono in esso due funzioni fondamentali:

Funzione plastica: in dieci mesi circa il 70% delle cellule del nostro organismo vengono sostituite. Il nostro corpo è una realtà in continuo e rapido rinnovamento.

Questo incessante ricostruirsi richiede “materiale da costruzione”: aminoacidi, acidi grassi essenziali, sali minerali, vitamine, che devono essere forniti in quantità e qualità adeguata. Se questo non avviene la ricostruzione dei tessuti avviene male, con carenze che portano a malattie degenerative o a gravi disturbi metabolici.

Funzione energetica: il nostro organismo per funzionare deve essere rifornito costantemente di energia. Questa funzione è talmente fondamentale che vengono costituite delle riserve nel nostro organismo, per sopperire all'eventuale mancanza di ingestione di

nutrienti. L'ingestione del cibo quindi, oltre alla funzione plastica, ha lo scopo fondamentale di fornire energia e rinnovare le scorte energetiche.

Queste due funzioni sono interamente sopperite dall'alimentazione.

Una buona o una cattiva alimentazione fanno la differenza tra stato di salute o stato di malattia. L'ingestione di cibi, la loro digestione, lo smaltimento delle scorie dei processi di assimilazione sono le attività più importanti per la nostra salute. Aver dimenticato questo principio fondamentale, che è stato alla base di millenni di medicina fino a pochi anni fa, ha predisposto il mondo contemporaneo ad una frequenza sempre più alta di malattie degenerative e di squilibri del sistema immunitario.

L'obiettivo è stare bene sempre, non correre ai ripari

Abbiamo davanti a noi solo due possibilità per ottenere o mantenere una buona salute :

- Correggere le abitudini e le altre impostazioni di vita (stress, inquinamento, condizioni climatiche..) che danneggiano la salute.
- Intervenire con strumenti di emergenza per correggere le conseguenze delle distorsioni alimentari.

Quindi le strategie possibili sono due: interventi di mantenimento della salute o interventi di correzione della salute compromessa.

Il primo modo è quello scelto dalla Dottoressa Kousmine, il secondo è quello della medicina convenzionale.

Scegliere il secondo come modo ordinario di mantenersi in buona salute è scegliere l'emergenza invece della normalità.

Il primo garantisce le massime possibilità di tamponare i limiti del nostro patrimonio genetico, di evitare danni al nostro organismo, di avere il massimo dalle nostre difese immunitarie, cioè avere il massimo di benessere che è possibile al tipo di organismo che la natura ci ha fornito.

Per ottenere questo risultato è indispensabile seguire alcuni principi assoluti a cui non si può derogare mai. Sono la base essenziale per evitare gravi rischi e dare all'organismo apporti indispensabili. Non consentono mai eccezioni.

Grassi

Diminuire al massimo i grassi animali e quelli vegetali di palma, cocco e palmisti. Eliminare completamente gli oli spremuti a caldo, cioè tutti gli oli industriali e le margarine.

Sostituirli con olio extra vergine di oliva integrato con:

- due cucchiaini di olio di lino spremuto a freddo o meglio un cucchiaio e mezzo di semi di lino macinati al momento
- un cucchiaio di olio di girasole o di soia , spremuto a freddo o meglio una manciata di semi oleosi : semi di girasole noci nocciole mandorle ecc.

Latte e latticini

Consumare ridotte quantità di latticini e di latte, solo magro e non UHT: meglio biologico di mucche al pascolo.

I formaggi : saltuariamente ricotta magra e, senza esagerare, formaggi di alpeggio con mucche nutrite solo di erba di pascolo.

Caffè ed eccitanti

Controllare gli effetti del caffè sulla vostra salute. Il caffè non è negativo, anzi può avere effetti positivi; ma ha un forte effetto eccitante, che per qualcuno può essere dannoso (max due o tre al giorno).

The

Pur contenendo la stessa quantità di caffeina del caffè, è meno eccitante. Preferire però il tè verde che è un potente antiossidante, mentre il tè nero è un fattore di rischio cancerogeno

Acqua e bibite gassate

Bere un litro e mezzo di acqua la giorno, preferibilmente bere lontano dai pasti, ma va bene un uso moderato anche a pasto.

E' meglio non usare acque gassate

E' importante bere un bicchiere di acqua appena alzati

Le bibite gassate sono troppo ricche di zuccheri o di edulcoranti artificiali: vanno completamente eliminate. Sono utilmente sostituibili con succhi di frutta (non zuccherati) diluiti con acqua

Non consumare farine bianche

I cereali integrali apportano zinco e manganese, elementi indispensabili all'equilibrio del sistema nervoso, che normalmente sono distrutti dalla stacciatura.

Dal cereale raffinato si producono farine “morte”, che si conservano senza sforzi per tempi lunghissimi perché non sono ambite nemmeno dai parassiti e che possono produrre maggiore viscosità del sangue con rallentamenti e disturbi circolatori. E' da preferire il pane integrale di sicura provenienza biologica ed a lievitazione naturale. Nei limiti del possibile evitare pane bianco e biscotti industriali. Bisogna comunque diminuire l'uso del pane: possibilmente è meglio abituarsi a non consumare pane e pasta nello stesso pasto. I cereali in fiocchi e la pasta sono elementi con valore nutritivo diminuito, a meno che siano fatti al momento. L'uso della pasta (integrale o al massimo semi-integrale) va limitato a due-tre volte alla settimana. Un uso appropriato dei cereali si ha usando il chicco intero bollito (ottimi, oltre al riso, frumento, il farro, il miglio, il grano saraceno, l'avena).

Cibi confezionati - Limitare i prodotti in scatola

- usarli solo raramente (legumi) tenendo però presente che è meglio consumare i legumi in scatola che consumarne pochi per mancanza di tempo o di esperienza
- scegliere quelli con scatole rivestite all'interno e senza conservanti
- evitare tutti i cibi industriali precucinati.

Cottura

Evitare alimenti troppo cotti.

Possono consumarsi crudi anche: zucchine, fagiolini, cavolini di bruxelles, broccoli , cavolfiori , rape, spinaci, ecc.

Mai friggere e preferire cotture al cartoccio, al sugo, i brasati, gli umidi.

Privilegiare la cottura al vapore.

Conservazione dei cibi

Fare molta attenzione all'ossidazione dei cibi a contatto con l'aria:

- non conservarli a lungo

- utilizzare recipienti a chiusura ermetica, non d'alluminio (nemmeno la carta di alluminio a diretto contatto con i cibi..)

Se si è attrezzati, usare la conservazione sottovuoto.

I surgelati sono preferibili alle conserve, ma i prodotti freschi di stagione sono sempre e comunque i migliori.

Carni

Ridurre il consumo di carni, favorire i legumi come fonte di proteine.

E' importante far notare che il metodo Kousmine non è un metodo vegetariano, anche se è perfettamente compatibile con le pratiche vegetariane.

Preferire il pesce (almeno due volte la settimana).

Scegliere carne di pollo, tacchino, coniglio, cavallo, se non si riesce ad essere vegetariani.

In ogni caso cercare di evitare carne da allevamenti in batteria.

Masticare a lungo

Masticare il cibo accuratamente e a lungo.

La medicina naturale tramanda l'indicazione di masticare a lungo, perché “la prima digestione avviene nella bocca”

Più si mastica, più la digestione avviene velocemente e l'assorbimento intestinale sarà facilitato, senza fermentazioni dannose.

I cibi crudi

Una dieta prevalentemente cruda:

- apporta più facilmente gli indispensabili elementi nutrizionali
- comporta più rapida sazietà e dimagrimento
- Favorisce il regresso in certe forme di leucemia
- arresta la formazione delle carie
- impedisce lo “scalzamento” dei denti
- riduce/elimina i gas intestinali

Ma sono altrettanto utili anche le verdure cotte: meglio abbinare i due tipi.

Intolleranze

Nella dieta è bene inserire cambiamenti e nuovi alimenti in progressione graduale. Introdurre un solo tipo di nuovo cereale in ogni pasto, verificandone la facilità di digestione per il proprio organismo. Fatta questa verifica, i vari nutrienti possono essere anche mescolati, migliorando così la ricchezza di aminoacidi essenziali e di vitamine del pasto.

Peso

Controllare il proprio peso. Ricordare che l'obesità non è solo un fattore estetico, ma una malattia.

Se è importante non essere ossessionati dalle mode correnti, è altrettanto importante avere presente che l'obesità è sempre (anche se non solo) indice di cattiva alimentazione squilibrata e/o eccessiva.

L'altro fattore è l'eventuale mancanza di esercizio fisico.

Se la dieta è equilibrata e si è ugualmente obesi, basta diminuire proporzionalmente la quantità dei componenti, senza alterare l'equilibrio generale.

Attenzione alle piccole “cose” prese fuori pasto. Possono compromettere l'equilibrio della dieta.

Equilibrio tra i pasti e all'interno del singolo pasto

Tutte le regole indicate finora sono solo un insieme di no e di si: ci dicono cosa non dobbiamo fare e cosa è necessario aggiungere alla nostra alimentazione, ma non sono sufficienti per un giusto equilibrio.

Equilibrio tra i pasti

Il principio da ricordare è :

- Colazione da Re
- Pranzo da Principi
- Cena da poveri

Equilibrio all'interno del singolo pasto

E' importante realizzare un equilibrio ragionevole tra i principali componenti della dieta e ad

ogni pasto assumere:

- verdure crude (ma anche verdure cotte)
- Carboidrati (cereali, verdure cotte, patate, ecc)
- Proteine
- Il piccolo quantitativo di grassi indicati

Molti si illudono di seguire un regime alimentare corretto e ne traggono solo benefici parziali, perché non rispettano due principi fondamentali :

Equilibrio tra proteine e carboidrati

- ad ogni pasto consumare sia proteine che carboidrati: prodotti animali non più di una volta al giorno (meglio anche meno); nel pasto senza proteine animali: legumi e cereali.
- Per un peso medio della persona calcolare circa 150 gr di pesce o 120 gr di carni bianche, oppure un insieme di cereali /legumi.
- Diminuire un po i carboidrati se si consumano verdure con zuccheri (carote, barbabietola, zucca, ecc). E' bene ricordare che le patate sono carboidrati, non verdure.

Ultimo e importantissimo criterio: se si ingrassa bisogna diminuire proporzionalmente le dosi, se si dimagrisce, bisogna aumentarle. Tutto qui!

Equilibrio tra legumi e cereali

Quando non mangiamo proteine animali (che vanno assunte in maniera ridotta) dobbiamo tenere conto che nessuna fonte di proteine vegetali (tranne la soia e il lupino) ha proteine equilibrate.

Diventano tali solo se combiniamo tra loro legumi e cereali.

In questo modo la mancanza di lisina dei cereali viene compensata dall'abbondanza con cui questo aminoacido essenziale è presente nei legumi e la mancanza di aminoacidi solforati dei legumi è compensata dall'abbondanza con cui sono presenti nei cereali.

La classica combinazione di pasta e fagioli, riso e lenticchie, pasta e ceci, ecc della tradizione italiana ha formulato piatti gustosi e nutrienti.

Bisogna imparare ad usare il più spesso possibile, nei pasti senza prodotti animali, la

combinazione di cereali e legumi.

Quanti?

Per la soia e i lupini la proporzione è di circa 2/3 di cereali e 1/3 di soia e lupini. Per gli altri legumi circa metà e metà.

Tutto questo si ottiene senza troppe complicazioni, evitando solo esagerazione ed eccessi.

Questo lungo capitolo sembra un incubo: un elenco senza fine di indicazioni e proibizioni. In realtà alla prova dei fatti seguire queste istruzioni è diventato rapidamente un meccanismo automatico. Lo sforzo è tutto nell'iniziare e dopo poco tempo le maggiori energie che si ottengono ripagano dello sforzo. E qualche volta è bello e possibile "trasgredire" senza problemi. Il nuovo "stato di salute" fa capire quanto non si era in buona salute prima di iniziare

2^ Pilastro - Acidosi e PH urinario

L'acidosi è uno stato pericoloso del nostro organismo : crea stanchezza, stati infiammatori nei tessuti, sofferenza della mielina del sistema nervoso, aumento dei radicali liberi, e altri problemi. Il livello di acidità del nostro organismo va perciò tenuto sotto controllo, ma normalmente è sottovalutato, nonostante la gravità dei disturbi che può provocare. Il metodo migliore è il controllo dell'acidità delle urine, che può essere realizzato facilmente da chiunque.

Serve procurarsi in farmacia un misuratore del PH (cartina tornasole): è venduto in forma di strip (striscioline) o di piccoli rotoli di carta speciale, questi ultimi più economici.

E' sufficiente staccare un pezzetto di strisciolina dal rotolo e bagnarne la punta mentre si urina.

Per la salute dell'organismo è essenziale che il pH delle urine non scenda sotto il valore di 7: l'ideale sarebbe 7,3 misurato dopo colazione (2° urina del mattino), prima di pranzo e prima di cena.

E' sufficiente staccare un pezzetto di strisciolina dal rotolo e bagnarne la punta mentre si urina: la parte bagnata cambia colore: sulla scala colorata riportata sulla confezione si può verificare il numero corrispondente e segnalarlo su una scheda per il controllo del PH

urinario.

La misurazione dell'acidità delle urine deve continuare per 10/15 giorni costruendo un diagramma dell'andamento.

Normalmente se l'alimentazione è equilibrata l'acidità dovrebbe rientrare nella norma, ma in alcuni casi questo non succede perché le cause dell'acidificazione sono numerose:

- Scarsa assunzione di cibi de-acidificanti (verdura e frutta)
- Assunzione eccessiva di alimenti acidificanti per chiunque (proteine animali, cereali, legumi)
- Carenze di oligo-elementi e vitamine
- Sostanze chelanti provenienti dall'inquinamento
- Scarsità di ossigenazione in soggetti sedentari
- Insufficienza funzionale endocrina
- Sovraffaticamento fisico
- Disturbi degli organi emuntori (es. insufficienza renale)
- Uso di farmaci chimici
- Alcuni stati psicologici (collera , preoccupazione, paura ecc)

L' acidità delle urine è sintomo di uno squilibrio quasi sempre alimentare. Si dovrà quindi innanzitutto correggere l'alimentazione con una dieta equilibrata. Non bisogna pensare che basti correggere l'acidità con un de-acidificante.

Nella pagina che segue espongo una tabella di sostanze acidificanti, neutre o deacidificanti che può aiutare a correggere l'alimentazione.

RAPPORTO TRA ALIMENTI E ACIDITÀ

ALIMENTI ACIDIFICANTI	ALIMENTI NEUTRI	ALIMENTI DEACIDIFICANTI
Aragosta (e crostacei in genere)	Albicocche (fresca e secca)	Acqua minerale (o comunque pura)
Avena	Ananas	Aglio
Birra	Arance	Alghe marine
Butiro	Banane	Anguria
Cacao	Cavolfiore	Broccoli
Cioccolato	Carote	Cannella
Carrube	Chiliegie	Castagna
Casenna (formaggi ecc.)	Cipolle	Cavolo verza e rapa
Confetture con zucchero bianco	Datteri	Fagiolino
Cozza, vongole	Fave	Indivia
Crusca d'avena	Fichi	Lamponi
Dolcificanti artificiali	Formaggio di capra	Lenticchie
Formaggi	Fragole	Limone, limezza
Fritti	Grano, pane e pasta integrali	Mandarini
Gelati cremosi	Grano saraceno	Mango
Lardo	Latte (vacchino e caprino)	Melassa
Malale	Lattuga	Melone
Manzo, vitello ecc.	Limoni	More
oli idrogenati	Melanzane	Patata
Mais e polenta	Mele	Patate dolci
Nocchie	Miele	Peperoni
Noi	Mirtilli	Pesche mature
Piselli verdi (non i secchi)	olio d'oliva biologico	Piselli mangiatutto (raccole)
Pistacchio	spremuta a freddo	Pomodoro crudo
Pollo	olio di semi biologico	Pompeino
Porro	spremuta a freddo	Preziosolo
Prugna (fresca e secca)	Pere	Radichio verde e rosso
Segale	Pesce	Sale marino
Sola	Pesche	Salza di sola
Sorbetti	Riso (d'acqua e integrale)	Semi di papavero
Uova (albume)	Tacchino	Semape (faglie e germogli)
Vino	Uova (il tuorlo)	Tophnamur
Zucchero bianco	Uva e uva passa	Yogurt magro
	Zucca	Zucchino
	Zucchero integrale (in quantità moderata)	

Il riferimento più importante è T. Renner, F. Mantz, *Potential renal acid load of food and its influence on urine pH*, Journal of American Dietetic Association, July 1995, 95, 7 pp. 794-797.

SOSTANZE ANIMALI MOLTO ACIDIFICANTI	SOSTANZE ANIMALI MODERATAMENTE ACIDIFICANTI	SOSTANZE ANIMALI SOSTANZIAMENTE NEUTRE
Pesce	Formaggi freschi spalmabili	Latte Burro Yogurt
Frutti di mare e altri molluschi		
Crostacei		
Tutte le carni, soprattutto i salumi		
Uova intere		
Formaggi stagionati (il più alto è il parmigiano!)		
SOSTANZE VEGETALI MOLTO ACIDIFICANTI	SOSTANZE VEGETALI MODERATAMENTE ACIDIFICANTI	SOSTANZE VEGETALI DEACIDIFICANTI
Arachidi tostate	Chiliegie	Tutta la frutta (tranne alle- gie e banane), soprattutto l'uva (quasi dieci volte più deacidificante della media della frutta)
Noi	Tutti i cereali e le farine	Tutte le verdure, soprattutto sphenaci, sedano, cavolfiore, carote, zucchini
Banane	Pane di segale e di frumento	Fagioli
Riso integrale	Le paste i legumi (tranne i fagioli che sono deacidificanti)	

BEVANDE
La birra e il vino non sono acidificanti. Lo sono i superalcolici.

Osservazione importante

Non occorre (anzi non si deve) eliminare tutte le sostanze acidificanti, ma solo equilibrarle con le altre. Ci sono altri problemi alimentari importanti di cui dobbiamo tenere conto: per esempio, il pesce è, dopo il formaggio, il prodotto animale più acidificante. Ma è una fonte importante di omega-3, quindi va assunto almeno due volte alla settimana, equilibrando con verdure nello stesso pasto. Tenete conto anche della quantità consumata. La banana, che è abbastanza acidificante, è mescolata nella crema Budwig con altra frutta decisamente deacidificante: ne risulta un pasto sostanzialmente neutro. Come sempre, evitate ogni ossessione per la precisione: in genere è sufficiente la regola fondamentale di variare molto gli alimenti e di fare pasti composti di cibi diversi, mescolando nello stesso pasto verdure e frutta (tendenzialmente deacidificanti) con cereali (spesso acidificanti) e proteine animali (sempre acidificanti).

Questa tabella - diversa da quella presente nella prima edizione del libro di Sergio Chiesa (La dieta del metodo Kousmine) - è stata completamente revisionata e corretta in base delle ultime ricerche scientifiche che hanno fatto giustizia degli errori del passato, nate da osservazioni empiriche e soggettive. Molte informazioni che si sentono in giro riguardo l'acidità dei cibi, non sono affatto vere. A volte circolano indicazioni assurde anche in rete (ad esempio il fatto che la capacità acidificante di un cibo abbia un rapporto con la sua acidità naturale ed il fatto che questi cibi possano creare acidità di stomaco). Pomodori e caffè, ad esempio, non sono acidificanti!

Anche il caffè, la birra e il vino non sono acidificanti, ma lo sono invece molti superalcolici. Il latte, il burro e lo yogurt sono sostanzialmente neutri.

Non occorre (anzi non si devono) eliminare tutte le sostanze acidificanti, ma solo equilibrarle con le altre. Ci sono altri problemi alimentari importanti di cui tenere conto: per es. il pesce è il prodotto animale più acidificante dopo il formaggio, ma è una fonte importante di omega-3, quindi va assunto almeno due volte alla settimana, equilibrandolo con verdure nello stesso pasto.

Anche la quantità consumata e la varietà sono importanti. La banana, che è abbastanza acidificante, è mescolata nella crema Budwig con altra frutta decisamente deacidificante. Ne risulta un pasto sostanzialmente deacidificante. Come sempre bisogna evitare ogni ossessione per la precisione: in genere è sufficiente la regola fondamentale di variare molto gli alimenti e di fare pasti composti di cibi diversi, mescolando nello stesso pasto verdure e frutta (tendenzialmente deacidificanti) con cereali (spesso acidificanti) e proteine animali (sempre acidificanti).

3^ Pilastro - Igiene intestinale

L'intestino è il più grande organo di scambio del nostro organismo. La sua superficie totale, incluse le complesse estensioni dei villi, supera i 100 mq. Il suo epitelio è sottilissimo: in molte zone è presente un solo strato di cellule. Si tratta quindi di un organo (o meglio, un insieme di organi) delicatissimo ed essenziale per le funzioni che svolge ed è importante proteggerlo e curarne la salute.

I suoi compiti essenziali sono :

- Digestione
- Assorbimento dell'acqua e dei nutrienti
- Funzione immunitaria
- Detossificazione
- Produzione di ormoni

L'integrità dell'intestino

La difesa dell'integrità intestinale è l'azione protettiva più importante che possiamo compiere verso il nostro organismo, attraverso l'osservazione delle feci e della defecazione giornaliera:

- Facendo attenzione a gonfiori intestinali e a dolori
- Tenendo sotto controllo la produzione di gas putridi
- Controllando anche un eventuale malassorbimento
- Feci untuose
- Scarso utilizzo del cibo con residui di cibo ancora interi o mal digeriti

Come favorire l'integrità dell'intestino

Per garantire l'integrità e le funzioni dell'intestino è importante svuotare regolarmente l'alveo, 1 o 2 volte al giorno. E' importante avere regolarità intestinale, la stipsi, o stitichezza, è il nemico principale dell'intestino e, di conseguenza, dello stato di salute dell'intero organismo. Occorre regolarizzare il proprio intestino ad almeno una evacuazione giornaliera (l'ideale sarebbero due).

E' impossibile raggiungere questa regolarità senza una corretta alimentazione.

Ma anche dopo aver ristabilito un'alimentazione ricca di fibre e di acqua può essere difficile regolarizzare le scariche se :

- si è fatto uso di purganti per molto tempo
- si è nell'impossibilità di fare moto (come accade per es. a tutti i malati costretti a letto o su una carrozzina).

Il fenomeno non deve essere mai sottovalutato perché è alla radice di irritazioni intestinali e di un avvelenamento generale dell'organismo.

E' fondamentale avere un'alimentazione ricca di fibre.

Il primo rimedio è aumentare senza paura le fibre alimentari che devono essere sia insolubili che solubili. Vanno introdotte con l'alimentazione (cereali integrali, verdure e frutta), ma potrebbero non essere sufficienti dopo una stipsi ostinata. Nella maggior parte dei casi occorre aggiungere fibre oltre all'alimentazione ordinaria. Per questo, oltre all'abbondanza di verdure e ad un consumo regolare di frutta, occorre alimentarsi con cereali integrali.

Chi soffre di stitichezza deve essere attento a bere molto.

Favorire la regolarità delle scariche, tentate di andare in bagno alla stessa ora, preferibilmente il mattino dopo colazione.

Fare moto è indispensabile: fare ginnastica, ma soprattutto camminare

Ridurre la flora putrefattiva (enteroclismi), oltre a tutte le altre attenzioni indicate fino a qui, non bisogna trascurare gli altri pilastri del metodo Kousmine, fra cui, in particolare , gli enteroclismi che dovranno essere seguiti da un'infusione di olio di lino.

Eubiosi: questa sconosciuta

L'intestino è il motore della salute e delle malattie (Catherine Kousmine), è il punto di ingresso dei veleni nel nostro corpo, il nostro cavallo di Troia.

Uno stato di eubiosi viene suggerito dall'osservazione delle feci: devono essere formate, marroni, con odore discreto e in grado di galleggiare sull'acqua, per la presenza della fibra in quantità necessaria. Inoltre dovrebbero esser facili da espellere, non sporcare troppo durante lo svuotamento e la frequenza di evacuazione dovrebbe essere almeno di una volta al giorno. Questa condizione è generalmente associata ad un'energia ottimale, senza disturbi emozionali, del sonno o dell'umore (influenzato dalla serotonina prodotta al 95% nell'intestino e poi indirizzata al SNC dalle piastrine).

I fattori principali cause di disbiosi:

- Stipsi (fattore principale)
- Errori alimentari (abusi di farine, di proteine, mancanza di fibre)
- Stile di vita irregolare (poco sonno, poca attività fisica)
- Vita stressante (lo stress modifica la produzione di cortisolo, che altera la produzione di muco)
- Farmaci (antibiotici, vaccini, lassativi, antinfiammatori, antinfluenzali, ansiolitici, terapie ormonali, terapie radianti, chemioterapie, antiacidi per lunghi periodi)
- Malattie
- Inquinamento (conservanti e coloranti alimentari, radiazioni, emissioni elettromagnetiche, inquinanti ambientali come i metalli tossici nei cibi o nei contenitori per alimenti, o in creme e saponi, profumi, stoviglie – alluminio, mercurio, piombo, ecc.).
- Età che avanza
- Interventi chirurgici e incidenti gravi
- Variazioni climatiche
- Alimenti non completamente digeriti (spesso a causa di un semplice difetto di masticazione)

Feci che vanno a fondo, vaginiti e cistiti nella donna o sintomi a carico di altre mucose correlate (tonsilliti, otiti, bronchiti), disturbi agli emuntori (pelle, polmoni, reni), dermatiti, alitosi, stanchezza e disturbi della sfera emozionale (nervosismo, ansia, disturbi del sonno, cambiamento dell'umore), devono far pensare in primis a una disbiosi in atto.

Anche le flatulenze inodori, che spesso derivano da una fermentazione dei glucidi mal digeriti nel colon destro (ascendente), e quelle con odore nauseabondo, provenienti da cattiva

digestione nel colon sinistro, derivano da problematiche di disbiosi, che possono essere risanate.

Disbiosi vuol dire alterazione dell'equilibrio dei germi intestinali che coabitano nel nostro intestino. Si tratta di 50-100.000 miliardi di microbi che lavorano per noi, per aiutarci a smaltire i residui di cibo non digeriti, sintetizzare vitamine e altre sostanze utili, sostenere il nostro sistema immunitario. Secondo quello che mangiamo prevalgono certe specie piuttosto che altre.

La disbiosi favorisce uno stato di infiammazione cronica che sostiene infiammazioni in tutto l'organismo. In particolare se la microflora non produce abbastanza acidi grassi a catena corta (fra cui il butirrico), che nutrono e rigenerano la sottile lamina unicellulare dello spessore di 25 millesimi di millimetro, che riveste la parete intestinale e separa il contenuto dell'intestino dal sangue, possiamo aprire la strada a diverse malattie importanti.

E' evidente che l'estrema vulnerabilità di questa parete deve essere salvaguardata, altrimenti, 300 mq di intestino possono crearci grossi problemi.

Questa parete deve essere il più impermeabile possibile; una porosità anche minima consentirebbe a una serie di componenti, composta da macromolecole, immunocomplessi, tossine, proteine allergizzanti, virus, lieviti, batteri senza parete, di passare in circolo, creare sofferenza epatica, bypassando il primo filtro posto sul percorso del sangue refluo dell'intestino, entrando in circolo dando origine a uno stato di infiammazione cronica. Inoltre l'alterato equilibrio fra le popolazioni batteriche può favorire lo sviluppo di patogeni o opportunisti, esattamente come nelle convivenze umane.

Fra questi la famigerata candida albicans, un fungo presente normalmente in forma di piccole spore che vive normalmente in armonia, ma si trasforma mutando la sua forma (assume un aspetto detto micelio), diventando patogena e producendo vere e proprie radici che riescono a penetrare fra le cellule intestinali. Questa condizione contribuisce alla porosità intestinale e alla depressione immunitaria, come se non bastasse in questa veste la Candida è in grado di produrre e immettere nell'organismo una serie considerevole di tossine (se ne conoscono più di 70) che causano sintomi disparati: malessere, stanchezza, infezioni ricorrenti, prurito,

eruzioni cutanee, dolori articolari, stomaco gonfio, dissenteria, artrite, stipsi, afte in bocca, crampi notturni, sonno agitato, confusione, cefalea, forte desiderio di cibi zuccherati, allergie alimentari, prurito rettale e altri ancora.

A volte un intestino danneggiato non dà alcun sintomo evidente fino a quando si manifesta il danno o l'autoimmunità.

È importante valutare l'impatto del glutine nella propria vita.

Per recuperare l'eubiosi è fondamentale una corretta alimentazione, così come il rispetto dell'equilibrio acido-base, ma spesso servono i probiotici adeguati al proprio caso, da valutare dopo aver esaminato con un terapeuta competente la propria situazione.

Un'altra pratica utile che però io non ho utilizzato è l'idrotermofangoterapia.

È una delle discipline più antiche della Naturopatia. Il termine significa utilizzo dell'acqua e della terra a scopo terapeutico, con tecniche semplici ed economiche e facilmente effettuabili in casa. Questa pratica ha origini antichissime: ne troviamo menzione nei Veda Indiani, nell'antico Egitto, presso Assiri e Babilonesi e nell'antica Grecia. Il vero padre dell'idroterapia fu Sebastian Kneipp (1824-1897). Secondo Kneipp ogni malattia trae origine dalla cattiva circolazione o da uno stato di intossicazione del sangue. Un'alimentazione scorretta o troppo abbondante, aumenta la temperatura interna dei visceri provocando la febbre gastrointestinale, che favorisce la putrefazione degli alimenti e provoca la formazione di tossine, responsabili di varie patologie. In base alla teoria dell'equilibrio termico la salute esiste solo quando c'è equilibrio tra temperatura interna ed esterna del corpo. A tal fine, l'applicazione sulla pelle d'acqua fredda o alternativamente calda e fredda provoca una reazione intensa dell'organismo con iniziale vasocostrizione, pallore pelle d'oca e sensazione di freddo e quando viene rimossa, vasodilatazione, con aumento dell'afflusso di sangue, rossore pizzicore e aumento della temperatura cutanea. Le applicazioni ripetute, ristabiliscono la giusta temperatura fra interno del corpo e periferia, togliendo l'infiammazione ed eliminando tossine e scorie dall'organismo, rendendo il corpo più vigoroso e resistente alle malattie.

Uno dei più convinti sostenitori dell'idrotermofangoterapia in Italia è stato Luigi Costacurta (1921-1991)

Alcune semplici tecniche di idrotermofangoterapia.

Spazzolatura: si esegue strofinando il corpo preferibilmente al mattino con una spazzola naturale, per riscaldarlo e prepararlo ad eventuali altre tecniche con acqua fredda. Tonifica e pulisce la pelle, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, stimola i meridiani di tutto il corpo e scarica le tensioni.

Frizioni: si esegue strofinando su tutto il corpo un asciugamano bagnato di acqua fredda, preferibilmente al mattino quando il corpo è ancora caldo. Al termine si torna a letto coperti per 45 minuti o si fa del movimento per scaldarsi. E' una terapia dolce perché il freddo dell'acqua è mitigato dall'asciugamano. Migliora il metabolismo, è utile contro i gonfiori, la stitichezza, la febbre, regola la pressione sanguigna, migliora l'umore, allenta gli stati d'ansia e la stanchezza.

Cataplasma di argilla: si applica una pastella fatta di argilla ed acqua sulla zona addominale e si copre con una coperta di lana per togliere calore agli organi dell'addome e in caso di infiammazioni (aerofagia, gastrite, colite, dismenorrea). E' indicato anche in caso di traumi, botte, dolori articolari, foruncoli, eruzioni cutanee.

Getti alternati di acqua calda e fredda: si effettuano su gambe, braccia, piedi cominciando con l'acqua calda e terminando con la fredda. Al termine l'acqua in eccesso non viene asciugata ma solo tolta con le mani, poi ci si copre o si fa del movimento per favorire la reazione di calore. Migliorano la circolazione, tolgono le infiammazioni, abbassano la temperatura interna, stimolano l'apparato respiratorio, circolatorio, nervoso, linfatico e digestivo, favoriscono il sonno e il benessere, riattivano il sistema circolatorio, hanno un'azione tonica e rilassante sul sistema nervoso e portano ad un generale riequilibrio della persona dando vigore e vitalità a chi è affaticato e migliorando il sonno e il rilassamento di chi è agitato.

Semicupio: è una delle applicazioni più importanti da consigliare in patologie del basso ventre (genitali, vie urinarie ed intestino) come antinfiammatorio e

decongestionante. Poiché la zona è molto vascolarizzata e ricca di fibre nervose, stimola anche l'apparato circolatorio, facilita il sonno e riduce il nervosismo. Si effettua sedendosi in acqua fredda o alternativamente calda e fredda, fino all'altezza dei reni.

Bagno di vapore: è una pratica molto antica, conosciuta e realizzata in Grecia e nelle terme Romane. Il calore di questa tecnica penetra nell'organismo e porta all'esterno impurità e sostanze che lo appesantiscono e che saranno lavate poi con l'acqua fredda. E' la tecnica più potente perché determina una ginnastica vascolare grazie all'alternanza tra caldo e freddo, inoltre stimola la circolazione linfatica e il sistema immunitario. Provoca una detersione profonda a livello cutaneo perché i pori si dilatano e le ghiandole sudorifere e sebacee secernono prodotti di rifiuto. Si ha un riequilibrio della temperatura corporea in quanto decongestiona l'apparato metabolico combattendo febbre gastrointestinale. E' tonificante e rende il corpo più resistente alle temperature esterne, ha un'azione rilassante e dona benessere.

Enteroclisma: anche la pulizia periodica intestinale fa parte di queste tecniche. Si esegue con acqua tiepida o aggiungendo altri componenti in base alle necessità: caffè, argilla, infusi di camomilla, tiglio, propoli. Si consiglia in caso di stitichezza ricorrente, nelle fasi iniziali di qualsiasi processo infiammatorio, nelle diarree, nelle coliti, febbre e cefalee.

4^ Pilastro – Integratori

Le vitamine, i sali minerali, i microelementi della nutrizione sono assunti in modo sufficiente attraverso l'alimentazione. Solo in caso di malattia o di carenze accertate conviene ricorrere ad integratori secondo il consiglio del medico Kousminiano.

Assumere vitamine in modo artificiale e disequilibrato si è spesso rivelato controproducente od addirittura dannoso. Il nostro organismo, grazie al processo evolutivo, è ottimizzato per utilizzare tutti questi complessi elementi nel mix con cui si presentano in natura, con un

delicato equilibrio di interconnessioni e sinergie tra loro.

Il modo migliore per avere tutte le vitamine che servono è quello di avere :

- un'alimentazione varia (anche per evitare intolleranze)
- con prodotti di qualità, più freschi possibile
- cotti in modo dolce se la cottura è necessaria

Tutti i cibi che consumiamo contengono vitamine, ma diverse per quantità e qualità. Le vitamine dei cereali, della verdura e della frutta, delle carni, dei grassi, ecc non sono uguali fra loro. Anche all'interno delle singole categorie, quantità e qualità sono diverse : la zucca ha vitamine e sali minerali diversi dal finocchio la ciliegia dalla mela, ecc. E' importante consumare frutta e verdura rigorosamente di stagione. Trovare nei supermercati prodotti fuori dalla loro stagionalità, ha creato cattive abitudini alimentari. I pomodori , le melanzane, i vari frutti si trovano ormai tutto l'anno e non è un caso che siano aumentate vertiginosamente le intolleranze alle solanacee e ad alcuni frutti.

Le principali fonti di vitamine (soprattutto quelle idrosolubili ma non solo) e di altri antiossidanti (bioflavonoidi, indoli , licopene, ecc) sono certamente frutta e verdura.

5^ Pilastro vaccini

E' usata solo in casi particolari: produce una immuno-modulazione del sistema immunitario ma non lo affronterò

Fare la spesa diventa quindi una ricerca, quasi un'altra scoperta. Se prima facevo la spesa basandomi soprattutto sull'acquisto di cibi raffinati, confezionati e per la maggior parte di provenienza animale, ora l'attenzione si sposta verso prodotti freschi e integrali. Durante un corso di cucina alla "Cascina Rosa" di Milano, sono stata catturata da un'espressione del dottor Berrino: andate a fare la spesa con la lenti di ingrandimento e comprate solo alimenti

di cui la vostra nonna conosca gli ingredienti. Mi sono quindi accorta di aver acquistato per anni cibi che contengono sostanze sconosciute e dalla provenienza incerta.

La lente di ingrandimento mi ha introdotto al mondo dell'etichettatura degli alimenti.

LETTURA DELLE ETICHETTE

La vita è fatta di scelte anche se molte scelte non sembrano fondamentali, ma non è così.

Anche banalmente perdere un treno, ripetere ogni giorno la stessa strada oppure una mattina girare a destra anziché a sinistra ci può fare, o non fare, accadere qualcosa che indirizza la nostra vita in un altro modo. Ma che cosa c'entra questo con le etichette alimentari ?

Anche acquistare un prodotto è frutto di una scelta, solo dobbiamo decidere noi se questa scelta la vogliamo condizionata dalle pubblicità, dalla bellezza della confezione, da quello che ci viene proposto ad altezza di sguardo dal negozio dove stiamo acquistando, dalle frasi messe in bella mostra come richiamo, oppure scegliamo di acquistare un prodotto solo dopo averlo studiato un po' e aver capito perfettamente che cosa andremo a mangiare.

Personalmente opto per quest'ultima soluzione, perché scegliere cosa si mangia è senza dubbio una di quelle cose importanti che può condizionare fortemente la nostra vita futura.

E allora la “carta d'identità” di quello che mangiamo la possiamo cercare in etichetta, nel retro della confezione, tra quelle frasi scritte piccole piccole che sembrano quasi sussurrate all'orecchio e, proprio per questo, assumono il valore di bellissimi segreti che orientano la nostra vita.

Ogni confezione o etichetta deve contenere alcune informazioni obbligatorie.

Queste sono:

- La denominazione di vendita
- Gli ingredienti
- Il peso (peso netto/peso sgocciolato) e le quantità
- Il termine minimo di conservazione o la data di scadenza
- Il luogo e la ditta produttrice

- Il titolo alcolimetrico (nelle sostanze alcoliche)
- Il lotto di appartenenza
- le modalità di conservazione

1 La denominazione di vendita

Consiste nel nome e permette di distinguere prodotti che a una prima occhiata potrebbero sembrare simili (es. una marmellata di frutti di bosco e una di ribes).

Questo nome non può ovviamente essere di fantasia e deve specificare anche lo stato in cui un prodotto si trova o il trattamento che ha subito (es. in polvere, concentrato, liofilizzato, surgelato, affumicato ecc).

E' obbligatorio segnalare anche se l'alimento ha subito un trattamento a base di radiazioni ionizzanti con la dicitura “ irradiato” o con l'espressione “trattato con radiazioni ionizzanti”.

Queste radiazioni servono a distruggere batteri e parassiti presenti negli alimenti, a evitare anche la germogliazione delle patate o la formazione di muffe o altro.

Le varietà di alimenti irradiati spaziano dalle carni, ai cereali, alle uova, vegetali, latte, ecc.

Non è ancora ben chiaro quali effetti possa causare l'ingestione di cibi irradiati.

In uno studio del 2004 è stato osservato, in panini sottovuoto (contenenti arrosto di tacchino) trattati con radiazioni, un aumento di toluene, benzene e altri composti dannosi per la salute umana. Quanto basta per non farci scegliere un cibo irradiato secondo il principio di “cautela” che suggerisce di evitar le scelte di cui non è ben dimostrata la loro innocuità.

La novità sui cibi irradiati è la proposta di utilizzare il termine “elettronicamente pastorizzato”, certamente più rassicurante per il consumatore ma che sottintende la stessa ipotesi di rischio.

2 Elenco degli ingredienti

E' la cosa più importante da leggere.

Riporta tutti gli ingredienti utilizzati, elencati in ordine decrescente di quantità.

Al primo posto figura quello maggiormente presente e così via fino a quello presente in tracce (è il caso degli additivi).

Solo quando si tratta di alimenti composti da un solo ingrediente non è necessario specificare, come per esempio nel caso dell'acqua.

Verificando la posizione che occupano gli ingredienti, si può spesso capire la qualità o la convenienza di un prodotto rispetto a un altro di prezzo diverso o analogo.

Sarà migliore un alimento che tra i primi ingredienti non ha zuccheri o grassi o che, per esempio, contiene olio extravergine d'oliva rispetto invece a un olio di semi vari non ben specificati, ma sicuramente da riporre nello scaffale un cibo che contiene grassi idrogenati (quasi tutti ormai sanno che fanno male).

Ma in questo caso, siamo sicuri che i grassi «non-idrogenati» vadano bene? In fondo ci potremmo chiedere «che grassi sono? Da dove vengono?».

Allora la cosa migliore è scegliere alimenti con ingredienti che ci sono familiari e che sappiamo essere buoni per la nostra salute (come le farine integrali) e possibilmente senza additivi che servono principalmente a rendere più appetibile un alimento che altrimenti non mangeremmo.

Gli additivi alimentari, sono sostanze che vengono aggiunte al cibo per allungarne la conservazione, modificarne il colore, il gusto, la consistenza, ecc.

Non tutti però sono così innocui e anche quelli apparentemente non nocivi, potrebbero creare problemi alla salute per assunzione prolungata.

Sono classificati a seconda della funzione e vengono identificati da un numero e una lettera.

La lettera E indica che l'additivo in questione è riconosciuto e permesso in tutti i paesi dell'Unione europea.

Il numero che segue ne definisce la categoria: per esempio E1 è un colorante, E3 è un antiossidante, ecc.

Coloranti (da E100 a E199)

Conservanti (da E200 a E299): il loro fine è quello di rallentare il deterioramento del cibo causato da batteri, lieviti e muffe

Antiossidanti (da E300 a E322): evitano il processo di ossidazione nell'alimento

Correttori di acidità (da E325 a E385)

Addensanti, emulsionanti e stabilizzanti (da E400 a E495)

Aromatizzanti: donano agli alimenti specifici odori e sapori, per i quali la legge italiana prevede la loro indicazione in etichetta in modo generico come aromi.

3 Peso e quantità

L'etichetta deve riportare il peso netto di un prodotto escluso l'imballaggio: se un prodotto è immerso in un liquido deve essere indicata anche la quantità di prodotto sgocciolato.

Unica eccezione quando si tratta di «prodotti soggetti a notevoli cali di massa o volume».

In questo caso i prodotti devono essere pesati al momento dell'acquisto o devono riportare l'indicazione della quantità netta al momento in cui sono esposti per la vendita al consumatore.

Mai farsi trarre in inganno dalle dimensioni delle confezioni, non significa che il contenuto pesi di più.

4 Termine minimo di conservazione o data di scadenza

Due possono essere le indicazioni in etichetta: il termine minimo di conservazione e la data di scadenza.

Il primo è la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione e viene indicato con la scritta: «da consumarsi preferibilmente entro...».

Oltre la data riportata il prodotto perde alcune caratteristiche senza diventare però nocivo per la salute, e può essere ancora consumato per qualche giorno.

La scadenza vera e propria viene indicata con la scritta «da consumarsi entro il ...» e indica la data entro cui il prodotto deve essere necessariamente consumato e oltre la quale non può essere venduto perché potrebbero prodursi al suo interno sostanze dannose per la salute.

E' bene ricordare che le date di scadenza e di durabilità sono valide finché la confezione è integra e il prodotto è conservato come indicato in etichetta.

Per tutti gli alimenti freschi o sfusi si può chiedere di visionare la data di scadenza direttamente al venditore.

5 Luogo e ditta produttrice

Indicano il nome (o la ragione sociale o il marchio depositato) e la sede del fabbricante o del confezionatore o di un venditore stabilito nell'Unione europea; la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento. Da queste indicazioni si può sapere: a chi si può rivolgere per avere ulteriori informazioni o per inviare reclami o farsi cambiare la merce difettosa o avariata; da quale regione o paese proviene un prodotto.

6 Titolo alcometrico

Indica la quantità di alcol contenuta in un prodotto: un vino al 12 per cento vuol dire che in 100 grammi di prodotto 12 sono di alcool.

7 Lotto di appartenenza

Il «numero di lotto» garantisce la «rintracciabilità»: dove è stato fatto, chi lo ha prodotto e con quali tecniche produttive, come è stato confezionato, quali controlli ha subito.

Il codice che lo identifica in genere è preceduto dalla lettera L.

Se il prodotto è italiano i primi 2 numeri sono «80».

8 Modalità di conservazione

Sono le indicazioni che indicano come deve essere conservato un prodotto. Di solito in etichetta è indicata la temperatura alla quale il prodotto deve essere conservato: 4°C (frigorifero domestico), una temperatura più bassa prevede la conservazione in congelatore (-18°C).I cibi in vendita nei banchi frigo o nei surgelatori devono essere trasportati al più presto

nel frigorifero di casa o nel congelatore per non favorire così lo sviluppo di una carica batterica elevata nel cibo che può essere nociva. Dopo la scongelazione i surgelati non devono essere ricongelati, ma consumati subito, o ricongelati solo dopo cottura.

I cibi con la scritta «conservare in luogo fresco e asciutto» non devono essere messi nel frigorifero che invece è umido. Attenti alle confezioni gonfie, ammaccate, bagnate o rotte. Queste devono essere rifiutate e buttate quelle dalle quali, una volta aperte, escano gas o bollicine (quando non dovrebbero essere presenti) o in cui vi siano muffe o abbiano sapore, odore, consistenza non convincenti. Le confezioni deteriorate possono essere restituite al negoziante che è tenuto a sostituirle con altre integre.

Un altro passo logico per avvicinarmi sempre più a quanto raccontato fino ad ora è stato scegliere:

KM 0 AGRICOLTURA BIOLOGICA

L'agricoltura biologica combina tradizione, innovazione e scienza perché l'ambiente condiviso ne tragga beneficio e per promuovere relazioni corrette e una buona qualità della vita per tutti coloro che sono coinvolti. Il prodotto realizzato con materie prime da agricoltura biologica e biodinamica è privo di pesticidi e fertilizzanti sintetici o antibiotici nell'allevamento degli animali, ma solo risorse naturali, e non contiene aromi artificiali, esaltatori di sapidità, coloranti o dolcificanti. L'agricoltura biologica è l'unica ad essere sottoposta ad una normativa dettagliata che definisce le tecniche produttive nei minimi particolari, perché portino alla produzione di alimenti il più possibile naturali, con il minimo impatto ambientale e la minor sofferenza possibile per gli animali allevati, che si traduce in miglior qualità dei prodotti ottenuti con questa tecnica (senza OGM). Sia nell'agricoltura biologica, sia nell'agricoltura biodinamica non viene utilizzata una coltivazione intensiva ma si rispettano le tempistiche della natura. Questo oltre ad aiutare la terra, favorisce la filiera corta: ciò significa che il prodotto passa dal produttore al consumatore senza intermediazione di terzi. Il segreto per apprezzare al meglio i prodotti, è imparare a distinguere l'accezione del

termine “naturale”, “biologico” e “Km zero”.

Non tutto ciò che viene definito naturale è biologico!

Un prodotto può dirsi naturale certificato al 100% solo quando non è testato sugli animali, non è presente al suo interno alcun elemento “tradizionale”, ovvero sintetico e potenzialmente dannoso, come petrolati, siliconi, alcol, OGM e loro derivati.

I prodotti biologici, invece, rispondono a ben altre caratteristiche.

O meglio, hanno un valore aggiunto in termini di qualità, e rigide regole di sicurezza che prevedono, non solo la presenza dell’elemento naturale, ma anche la derivazione dello stesso da ambienti incontaminati.

Un prodotto biologico è un prodotto finito che proviene da agricoltura e allevamenti biologici, praticati nel pieno rispetto dell’ecosistema e del benessere, senza fertilizzanti e concimi chimici, soprattutto senza pesticidi ed ormoni per la crescita.

In tal senso, ricoprono un ruolo di primaria importanza tutti i prodotti provenienti da aree protette, DOP (Denominazione di Origine Protetta) e IGP (Indicazione Geografica Tipica).

Indubbiamente, tutto ciò che è biologico è più sano, non solo in termini di sicurezza, ma anche di genuinità.

Il profilo nutrizionale, così come l’efficacia stessa del prodotto, sono migliori.

È un ritorno alla natura che favorisce le risorse rinnovabili, e tutela completamente il consumatore: il tutto regolamentato da numerose normative di legge a livello della comunità europea.

Un’altra parentesi va fatta per il chilometro zero. Nella sua accezione più nobile, tutti i prodotti a km0 sono naturali ed a basso impatto ambientale.

Il principio secondo cui un produttore vende direttamente il suo prodotto all’acquirente, è sostenibile da più punti di vista.

Oltre al rapporto di fiducia che s’instaura, le spese ed il consumo di carburante per il trasporto vengono notevolmente diminuite.

Accorciare le distanze non solo aiuta l’ambiente, ma favorisce, abbattendo i costi, il patrimonio agroalimentare locale e regionale, a discapito delle grandi produzioni, e dei prodotti standardizzati (spesso non raccomandati). In tal senso, il consumatore, molto più

responsabile, ha la possibilità di riscoprire i prodotti del proprio territorio, la propria identità territoriale.

Fare la differenza, scegliendo prodotti genuini e sicuri, è una saggia decisione.

Partire dalla scelta di piccole cose vuol dire inquadrarsi nella giusta ottica, iniziare a prediligere il meglio, realizzando il principio ciclico

“Tutto proviene dalla natura e tutto vi ritorna“.

Rispolverare il senso di natura che ci appartiene non è impossibile, basta desiderarlo.

Col tempo, le esigenze di qualità diverranno sempre più indispensabili, fino a debellare le fregature.

Ritornare ai vecchi tempi, quando ancora la mano dell'uomo non aveva osato troppo, fino a modificare geneticamente, a contaminare se stesso e l'ambiente, è una scelta all'avanguardia, oggi più che mai.

Non è un paradosso!

Di seguito descriverò alcuni metodi e sostanze che ho utilizzato e che mi hanno aiutato molto a recuperare le forze e ristabilire l'equilibrio

OLIGO-ELEMENTI

Gli oligo-elementi sono mattoni fondamentali, metalli e minerali, per la vita dell'essere umano poiché rivestono un ruolo importante in tutte le reazioni di trasformazione che si compiono in ogni istante all'interno del nostro organismo. Gli oligo-elementi sono l'Alluminio (Al), l'Argento (Ag), il Bismuto (Bi), il Cobalto, il Fluoro (F), il Fosforo (P), lo Iodio (I), il Litio (Li), il Manganese, il Nichel, l'Oro, il Potassio (K), il Rame (Cu), il Silicio (Si), il Selenio (Se) e lo Zinco (Zn). Questi elementi rappresentano una frazione molto piccola del totale, meno dell'1%. Vi sono, poi, altri elementi minerali fondamentali, quali il Calcio (Ca), il Ferro (Fe), il Magnesio (Mg), lo Zolfo (S). L'utilizzo degli oligo-elementi è basato sul fatto che tutte le reazioni vitali nell'organismo sono da loro provocate e regolate. Esperienze su migliaia di persone hanno dimostrato che l'applicazione di questi elementi naturali in numerose



situazioni può avere effetti sorprendenti, regolando l'equilibrio dell'organismo attraverso una rimodulazione energetica.

Ruolo fisiologico di alcuni metalli

Funzione	Metalli implicati
Crescita	Manganese, Ferro, Rame, Zinco, Selenio, Vanadio
Sviluppo sessuale e riproduzione	Manganese, Zinco
Dentizione	Fluoro, Molibdeno, Vanadio
Gusto	Rame, Zinco, Nichel
Eritropoiesi	Ferro, Cobalto, Rame, Molibdeno, Zinco
Coagulazione	Manganese - Calcio
Metabolismo degli zuccheri	Cromo, Zinco, Manganese
Metabolismo dei grassi	Cromo, Manganese, Vanadio, Zinco
Metabolismo cerebrale	Zinco, Manganese, Rame
Metalli e ormoni	
- ormoni della tiroide	Iodio, Rame, Manganese
- insulina	Cromo, Zinco
- ormoni diversi	Rame, Zinco, Manganese, Nichel
Metalli e vitamine	
- vitamina B ₁	Manganese
- vitamina A	Zinco
- vitamina E	Selenio, Molibdeno
- vitamina B ₁₂	Cobalto

Fabbisogno dei principali elementi minerali

Metallo	Fabbisogno per die	Quantità totale contenuta nel corpo umano
Ferro	10 mg nell'uomo 12 mg nella donna 7-12 mg nei bambini 15 mg in gravidanza o allattamento 5-7 mg nella prima infanzia	4000-5000 mg
Zinco	15-20 mg	2000 mg
Rame	2-5 mg	100-150 mg
Manganese	1-20 mg	12-200 mg
Molibdeno	400-500 microgrammi	9-5 mg
Cromo	50-140 microgrammi	1-5 mg
Cobalto	15-400 microgrammi	1-4 mg
Selenio	60-150 microgrammi	21 mg
Aluminio	3-6 mg	60-100 mg
Vanadio	1-8 mg	21 mg
Stagno	5-15 mg	30 mg
Nichel	300-600 microgrammi	0-4 mg
Iodio	200 microgrammi	40-70 mg
Fluoro	1 mg	2000 mg
Calcio	800-1200 mg	1200 g
Fosforo	1200-1500 mg	650 g
Sodio	4000-6000 mg	70 g
Potassio	2500-5000 mg	70 g
Cloruri	4000-6000 mg	115 g
Magnesio	300-400 mg	45 g
Zolfo	2000-3000 mg	100 g

Il medico francese Jacques Menetrier, considerato il padre di questa disciplina, negli anni 1930 identificò quattro terreni organici associati ad alcuni oligo-elementi, che definì *diatesi*. Queste 4 diatesi corrispondono a condizioni dell'organismo caratterizzate da componenti

fisiche, intellettuali ed emotive specifiche e proprie del soggetto.

Non esistendo diatesi pure, si possono trovare individui appartenenti principalmente a una e parzialmente a un'altra diatesi.

1) Diatesi allergica o artritica è associata all'elemento Manganese (MN).

Viene considerata una diatesi "giovane" ed è caratterizzata da:

- iperattività
- emotività
- nervosismo
- spesso aggressività
- grande passionalità
- memoria e concentrazioni selettive (si focalizzano solo su ciò che viene reputato interessante)
- astenia mattutina
- iperattività serale
- emicranie
- allergie (dermatologiche, respiratorie e alimentari)
- disturbi circolatori e gastrointestinali
- ipertiroidismo

2) Diatesi ipostenica è associata agli elementi manganese e rame (Mn e Cu)

E' considerata una diatesi tipica dell'adolescenza e della prima età adulta ed è caratterizzata da:

- calma
- riflessività
- non passionalità
- spesso indifferenza
- concentrazione e memoria un po' difficoltose
- stanchezza serale
- scarsa resistenza agli sforzi con necessità di pause
- scarse resistenze organiche con disturbi dell'apparato respiratorio e gastrointestinale

- affezioni urinari
- ipotiroidismo
- facili infiammazioni ghiandolari

3) Diatesi distonica e neuro-artritica: è associata a manganese e cobalto (Mn-Co) (stile di vita stressante). E' caratterizzata da:

- nervosismo
- irritabilità
- memoria e concentrazione scarse
- stanchezza sin dal risveglio con aggravamenti verso sera, in particolare delle gambe
- sonno poco ristoratore
- spasmi viscerali
- formicolio e intorpidimento degli arti
- dolori gastrointestinali con gonfiori
- ulcere
- ipertensione
- disturbi urogenitali
- gotta
- ansia

4) Diatesi anergica: è associata a rame oro e argento (Cu-Au-Ag). E' tipica dell'età senile ed è caratterizzata da:

- mancanza di energia
- netta diminuzione delle capacità mnemoniche e di concentrazione
- creatività assente
- pessimismo costante
- psicoastenia
- stanchezza cronica
- indifferenza sessuale
- sonno letargico o insonnia
- depressione

- infezioni e infiammazioni croniche con deficit immunitario

Oltre alle diatesi ha riconosciuto due sindromi da disadattamento ghiandolare (fase di transizione) dovuta allo stress che può interessare:

-L'asse ipofisi gonadi (Zn Cu) i sintomi generici sono :ritardi di sviluppo, impotenza, disfunzioni, disfunzioni mestruali.

-L'asse ipofisi -pancreas (Zn, Ni, Co) con sintomi secondari a uno squilibrio del tasso glicemico: “fame da lupi”, astenia improvvisa prima dei pasti, sonnolenza post prandiale

I rimedi per le 4 diatesi si presentano in fiale da tenere sotto la lingua per almeno 1 minuto. A causa dell'elevata reattività prima e dopo l'assunzione è bene per 15 minuti non bere, non mangiare in generale non introdurre in bocca nessuna sostanza che possa interferire con il loro assorbimento tramite la mucosa sublinguale.

Studiando gli oligo-elementi mi è sembrato indispensabile sperimentare su di me (dopo i 5 anni di terapia) gli oligo-elementi. Il trauma c'era stato, avevo assoluta necessità di riprendermi di ripartire. Perciò ho scelto gli oligo-elementi della quarta diatesi e ho avvertito dopo una quindicina di giorni di assunzione un forte beneficio. Una maggiore lucidità mentale, l'organismo era attivo per tutta la giornata, e soprattutto la voglia di fare con entusiasmo.

Questo rimedio lo utilizzo ancora in quei periodi dove lo stress psicologico mi toglie energia e voglia di fare.

FITOTERAPIA

La **fitoterapia**, dal greco *phytón* (pianta) e *therapéia* (cura) è, in senso generale, quella pratica che prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura delle malattie o per il mantenimento del benessere psicofisico. Il termine fitoterapia compare per la prima volta nel trattato di *Lineamenti di fitoterapia* del medico francese Henri Leclerc (1870-1955).

Data l'antichità di questa pratica, che con tutta probabilità rappresenta il primo esempio di pratica terapeutica umana, e data la sua generalizzata distribuzione geografica, è impossibile dare una descrizione di essa in termini di un sistema terapeutico specifico. Piuttosto è sensato dire che l'utilizzo terapeutico delle piante si ritrova in tutti i sistemi terapeutici umani, da quelli più antichi e basati su osservazione ed empirismo, a quelli più sofisticati e con livelli di complessità teorica elevata, fino alla moderna biomedicina.

La medicina popolare si serve di rimedi fitoterapici da tempi immemorabili. Ippocrate (Kos 460 a.C, 377 a.C) citava il *rimedio* come terzo strumento del medico accanto al *tocco* e alla *parola*.

Quello che distingue la classica fitoterapia dalla gemmoterapia è il fatto che la prima usa fiori, foglie, radici e cortecce quando sono già “adulti”, l'altra invece inizia ad approfittare delle loro proprietà quando stanno crescendo e sviluppandosi.

Tintura madre

La tintura madre (TM) è una preparazione liquida, ottenuta esaurendo i principi attivi tramite percolazione o macerazione con un opportuno solvente. Il solvente più utilizzato nelle tinte madri è una soluzione idro-alcolica (acqua + alcool) con una gradazione variabile (il più delle volte compresa fra i 60° e gli 80°) in funzione della solubilità degli attivi da estrarre. Il nome delle piante sotto forma di tintura madre viene indicata con il nome volgare, da non mescolare con i Gemmo-derivati.

Ad intuire le proprietà dei Gemmo-derivati è stato il medico belga Pol Henry (22 ottobre 1918 - 7 ottobre 1988) quando ha studiato i tessuti embrionali in via di accrescimento di alcune piante e ha visto che c'erano principi attivi “speciali”, diversi, sia in qualità che in quantità. I Gemmo-derivati si ricavano infatti dai tessuti embrionali raccolti freschi, che siano gemme e germogli emergenti di alberi, oppure semi e amenti, o ancora radici e loro corteccia, più raramente si può utilizzare anche la linfa. I gemmo-derivati sono dei preparati fitoterapici ricavati con l'azione dissolvente della glicerina diluita in acqua e alcool sui tessuti meristemati. I meristemi contengono vitamine, acidi nucleici (Rna e Dna), aminoacidi, fito-ormoni, proteine, sali minerali oltre i principi attivi della pianta. I gemmo-derivati non

presentano tossicità intrinseca o estrinseca e possono essere associati ad altre terapie compresa quella farmacologica. I gemmo-derivati si possono miscelare tra loro nell'assunzione estemporanea e il nome delle piante sotto forma di gemmo-derivati mantiene la dicitura botanica in latino.

A seguito degli interventi e della pregressa radioterapia la pelle del seno si era assottigliata e faceva fatica a riprendere la normale elasticità. Inoltre i vari interventi avevano lasciato evidenti cicatrici sicuramente inestetiche.

I medici mi hanno consigliato una crema al cortisone, secondo me troppo aggressiva per una cute così compromessa.

*Il mondo della fitoterapia poteva essermi d'aiuto: l'iperico (*Hypericum Perforatum*) appartiene alla famiglia delle elusiaceae e le parti utilizzate sono le sommità fiorite. L'oleolita di iperico viene utilizzato per uso topico per le sue proprietà cicatrizzanti e lenitive.*

Ho quindi iniziato ad applicare l'oleolita di iperico più volte al giorno, massaggiando la pelle e lavorando la cicatrice per mantenere la mobilità e la scorrevolezza dei vari strati cutanei, ripristinando il microcircolo e l'elasticità della cicatrice. Il massaggio consisteva nell'arrotolare i bordi della ferita a volte anche in modo doloroso.

Ad ogni controllo il chirurgo mi chiedeva cosa facessi per l'inestetismi delle cicatrici indicando come rimedio l'iperico arricciava il naso....solo dopo aver verificato nel tempo la buona risposta del tessuto cutaneo (la cicatrice è quasi invisibile) mi ha chiesto informazioni più precise per poterlo proporre alle altre pazienti.

Sono soddisfazioni!!!!

FIORI DI BACH

Il campo su cui maggiormente agiscono i Fiori di Bach è quello dell'emotività e degli stati d'animo, ma certamente come la medicina psicosomatica insegna, la mente non è staccata dal corpo, e ciò che si mostra a livello mentale, ha un significato ed un'influenza anche sul piano fisico. I segnali che le emozioni danno, sono solo dei segnali precedenti a quelli del corpo, vale a dire i sintomi fisici, perciò osservando e conoscendo l'aspetto emotivo e mentale si può correggere anche ciò che succede nel fisico. La floriterapia non cura la malattia, ma gli stati d'animo e le reazioni agli eventi delle persone. Esempio: come reagiamo ad un determinato avvenimento: con rabbia, paura, indifferenza, scoraggiamento, ecc. La risposta che diamo all'evento o al sintomo ci indica quali fiori ci saranno utili in quel momento. I diversi rimedi sono la somma dell'azione congiunta dell'acqua e del fuoco, visto che gli elementi terra ed aria sono già presenti nel fiore, la pianta che li ha generati è difatti cresciuta fra la terra e l'aria del cielo. I fiori sono raccolti in una giornata di sole, messi in acqua ed esposti per tre o quattro ore al sole, oppure quando questo per motivi stagionali non sia possibile, si mettono a bollire. Una volta che l'informazione trasformatrice del fiore si trasferisce nell'acqua, a questa è aggiunto del brandy (come conservante)... e I Fiori di Bach sono pronti.

I Fiori di Bach, terapia vibrazionale

Per informazione s'intende un messaggio vibrazionale positivo. Non è un concetto di principi attivi presenti nel fiore da un punto di vista chimico - fisico, ma piuttosto di principi energetici che ogni pianta possiede. I "semplici", vecchi erboristi dei secoli passati, si basavano proprio sulla forma, sul colore e sulle particolarità di ogni pianta per capire il campo di utilizzo. All'epoca non esistevano laboratori per la ricerca di elementi e sostanze presenti nella pianta, allora l'intuito e la capacità di entrare in contatto con la natura stessa della pianta

permettevano di capire a cosa poteva essere utile. Le proprietà delle erbe tramandate dai "semplici" sono poi state confermate dagli attuali studi scientifici.

Bach divise i 38 fiori da lui scoperti per le loro virtù guaritrici, in sette gruppi distinti.

- Fiori per la paura: Aspen, Mimulus, Red Chestnut, Cherry Plum e Rock Rose.
- Fiori per coloro che soffrono nell'incertezza: Wild Oat, Sclerantus, Cerato, Hornbeam, Gentian e Gorse.
- Fiori per la mancanza di interesse nel presente: Clematis, Honeysuckle, Wild rose, Olive, White Chestnut, Mustard e Chestnut Bud
- Fiori per la solitudine: Impatiens, Water Violet e Heather.
- Fiori per l'ipersensibilità alle influenze e alle idee esterne : Agrimony, Centaury, Holly e Walnut
- Fiori per lo scoraggiamento o la disperazione: Larch, Elm, Oach, Star of bethlehem, Pine, Sweet Chestnut, Willow, Oak e Crab apple
- Fiori per la preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri: Chicory, Rock water, Vervain, Beech e Vine.

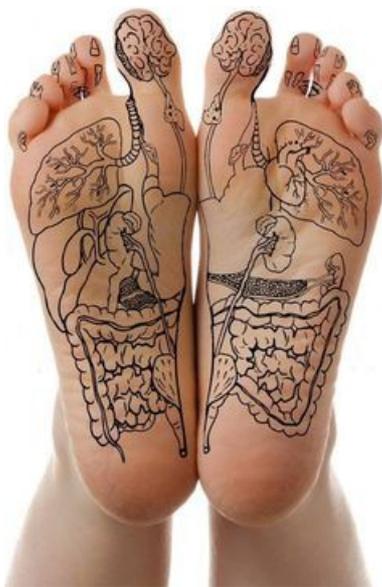
Sono stata molto affascinata dal modo in cui Bach è riuscito a creare i suoi rimedi attraverso un'osservazione lenta e minuziosa dei fiori.

Nonostante questo sono sempre stata molto resistente e poco incline ad utilizzare i fiori, ma ho spesso utilizzato il Rescue Remedy. Si tratta dell'unico rimedio composto da più fiori, ed è utilizzato nelle situazioni di emergenza, dove a causa di un trauma o di uno shock fisico o psichico favorisce il recupero di una stabilità emotiva. Questo rimedio mi ha aiutato in più occasioni contenendo quei disturbi quali agitazione, respiro affannoso e tachicardia che se lasciati senza controllo avrebbero potuto limitarmi o bloccarmi.

Perciò non escludo che un giorno possa riaffrontare la materia.

RIFLESSOLOGIA ED ELEMENTI DI MTC

La riflessologia è una *terapia olistica*, basata quindi sul principio generale che ogni aspetto della vita dell'individuo influisce sul benessere e sulla salute della persona, ha l'intento di operare un riequilibrio dell'intero organismo e più precisamente del sistema immunitario al fine di stimolarne le capacità di "autoguarigione" e può essere utilizzata in alternativa o come supporto alle terapie mediche convenzionali. Attraverso il massaggio terapeutico della pianta dei piedi, effettuato con il pollice, ma anche altre dita, si vanno a stimolare i punti che riflettono tutte le funzioni e gli organi del corpo umano come in una vera e propria mappa. Nella riflessologia plantare in particolare le tecniche di pressione e massaggio mirano a sciogliere i blocchi energetici materializzati in tensioni muscolari, callosità, gonfiori, ispessimenti e altre alterazioni del piede, al fine di lasciare fluire le correnti energetiche. I blocchi possono avere le più varie cause, ad esempio lutti, varie forme di paura, un modo di vivere non più soddisfacente, lo stress, ma anche un'errata alimentazione.



Il modo per eliminare con successo il problema è trovarne la causa. Poiché la riflessologia ha un approccio olistico, il trattamento dovrebbe essere accompagnato da pertinenti

suggerimenti di stimolo alla ricerca interiore.

Ho utilizzato molto la riflessologia plantare. Nel senso che per un anno ogni settimana mi sono sottoposta ad un trattamento riflessologico. Il trattamento veniva impostato ogni volta seguendo i segni e i sintomi che io descrivevo. Si è creata una relazione con la terapeuta, ma contemporaneamente ho potuto apprendere molto. Dentro di me si apriva la voglia di approfondire sempre di più questa materia. Ho trovato aiuto nella risoluzione dei disturbi gastrointestinali, nel combattere l'insonnia, nel ricaricare le energie di cui avevo bisogno ma soprattutto nella ricerca delle cause dei miei malesseri. Individuare nuovi modi di vivere.

E poi l'incontro con la MTC, un nuovo universo che si apriva davanti ai miei occhi e che lentamente, a fatica, si armonizzava con le mie conoscenze infermieristiche.

Medicina Tradizionale Cinese

Lo sviluppo e la diffusione della medicina tradizionale cinese sono legati al leggendario nome di Huangdi (il famoso Imperatore Giallo), che nel libro classico “*Huangdi neijing*” (4°-3° secolo a.c.) la illustra e la descrive sotto forma di dialogo con il medico di corte Qi Bo. Si tratta di una medicina globale, dialettica, basata sull’osservazione della relazione che intercorre tra uomo e natura. In questo trattato Qi Bo espone le leggi che regolano il cosmo, lo *yin* e lo *yang*, i 5 movimenti, le loro applicazioni nel campo della fisiologia, della patologia, della diagnosi, del trattamento e della prevenzione delle malattie e in particolare illustra la ricerca dello stato di salute e dell’equilibrio psicofisico. Per decodificare la realtà la MTC utilizza il modello analogico e pertanto secondo questa teoria, l'uomo è un microcosmo somigliante all'universo, macrocosmo. L’osservazione attenta dell’ambiente circostante e delle influenze sullo stato di salute attraverso l’esperienza diretta, ha portato alla scoperta di medicinali, alimenti, erbe, rituali e tecniche mediche rivolti soprattutto al mantenimento dello stato di salute e dell’equilibrio di ogni singolo individuo, alla prevenzione delle malattie e al trattamento delle stesse nel rispetto della globalità della persona. Nel corso dell’evoluzione, questa medicina empirica, si è arricchita e confrontata con le diverse scuole filosofiche; in particolare il pensiero taoista e quello confuciano hanno dato l’impronta definitiva che ancora oggi caratterizza questa arte medica: perciò per comprendere appieno questo tipo di scienza, sono fondamentali i concetti inerenti a *yin* e *yang* e ai 5 movimenti.

Secondo la filosofia taoista cinese, l'intero cosmo è espressione di un principio fondamentale chiamato *tao*, origine, motore e fine di tutto ciò che esiste, onnipresente ma impercettibile e indefinibile. Tutto il creato e ogni essere vivente costituiscono emanazioni del *Tao*, che si manifesta tramite l'azione di una forza di trasformazione e mutamento: il *qi* o soffio vitale, che alimenta ogni forma di vita, rappresenta la vibrazione vitale dell'universo e scorre incessantemente ovunque, in ogni aspetto della natura così come nell'uomo. Il *qi* si esprime tramite l'attività dinamica di due forze o polarità primordiali, lo *yin* e lo *yang*, opposti ma

complementari. Lo *yin* rappresenta l'aspetto femminile, passivo, ricettivo, interno, freddo, oscuro di ogni fenomeno o cosa; lo *yang* ne è l'aspetto maschile, positivo, creativo, esterno, caldo e luminoso. Le due polarità non corrispondono ad entità materiali, né possono esistere e agire separatamente, ma si completano e trasformano a vicenda in un continuo processo dinamico.

Ma l'universo è anche costituito da 5 elementi primordiali: il legno, il fuoco, la terra, il metallo, l'acqua. Il legno, associato al colore verde, simbolizza la vegetazione che nasce dal



suolo e si risveglia in primavera, che è detta essere stagione *yin*. Il fuoco comprende tutto ciò che brucia e sale: associato al rosso e all'estate, con la sua mobilità, la luminosità e il calore esprime lo *yang* per eccellenza. Poiché la terra è il movimento centrale, occupa anche il centro dei quattro punti cardinali e il suo breve periodo di dominio è tra l'estate e l'autunno. Il metallo, rigido e indeformabile, rappresenta la durezza e la fissazione, ma anche la stagione autunnale e quindi ancora degli elementi *yang*. L'acqua, che scende, ristagna, si infiltra

ovunque, attirata verso il basso e l'oscurità è la massima espressione dello *yin*, il suo colore è il nero e tutti colori scuri e la stagione che la esprime è l'inverno.

I 5 movimenti non vanno intesi come sostanze passive e statiche, ma come forze dinamiche impegnate in una trasformazione ciclica; si trovano coinvolti in una relazione reciproca di "generazione" e "distruzione": ogni elemento viene generato dal precedente e dà origine al successivo.

La medicina tradizionale cinese nasce quindi come medicina rurale, con un linguaggio e una diffusione popolare e legata a concezioni filosofiche molto antiche. E' una terapia olistica, cioè un tipo di cura che intende la malattia come la disfunzione di un'entità viva, normalmente dotata di armonia. Essa considera la mente e il corpo come un'unità, che non può essere separata, la diagnosi del medico cinese pone al centro la persona e considera quasi tutte le malattie croniche come manifestazioni di una particolare debolezza dell'individuo, sostenendo che non possa esistere uno stesso rimedio per curare due persone anche se apparentemente affette dalla stessa malattia.

Il continuo e stretto legame di interdipendenza tra organi e visceri viene assicurato dall'energia che circola attraverso i meridiani e si distribuisce nel corpo secondo cicli definiti, dagli organi pieni ai visceri cavi, parte dalla periferia e parte dall'interno; lungo il tragitto dei meridiani emergono sulla superficie della pelle centinaia di punti particolari, ognuno in relazione diretta con un insieme di cellule, una funzione del corpo, un organo o un'emozione, e che possono essere stimolati con la digitopressione o con l'agopuntura. L'energia quindi è un altro aspetto fondamentale della concezione medica tradizionale cinese: è quell'aspetto universale che permette l'esistenza stessa delle cose e degli uomini e si manifesta in svariati modi. Un buon equilibrio energetico *yin* e *yang* quindi, garantisce armonia e benessere psicofisico

Anche la Medicina Tradizionale Cinese per mantenere un buon funzionamento psico/fisico presta attenzione alla scelta degli alimenti e all'energia contenuta negli stessi. Il trasferimento dell'energia all'uomo avviene nel momento dell'assimilazione, ed è un'energia specifica che si evidenzia nel potere vitale dell'alimento, nel sapore, nella natura, nell'odore e nel colore,

tutti fattori che interagiscono con l'energia individuale e la modificano. Queste modificazioni sono materia di studio della dietetica e della medicina tradizionale cinese, e sono piuttosto varie poiché vengono relazionate non solo con le energie specifiche di ciascun alimento, ma anche con l'età ed alcuni eventi fisiologici e patologici della vita dell'individuo, con il periodo stagionale, con i sistemi di coltivazione adottati, ecc.

Quello che può chiarire maggiormente l'argomento si riferisce alla natura dell'alimento. Infatti, se un'individuo tendenzialmente portato a soffrire il caldo, a soffrire di ipertensione, di insonnia e di agitazione (sintomi che riconducono alla mente l'immagine del fuoco), assume alimenti di natura calda o tiepida, potrebbe incorrere in gravi evenienze patologiche, mentre verrebbe notevolmente sollevato dall'assunzione di alimenti che posseggono una natura fredda o fresca (che potrebbero "spegnere" o "placare" il fuoco che brucia l'individuo).

Si può quindi affermare che molti errori alimentari vengono commessi proprio quando le caratteristiche soggettive sono disarmoniche rispetto a quelle dei cibi assunti; ed è evidente che una persona è dietologicamente equilibrata e portata a vivere a lungo se fa entrare in sintonia il suo corpo con gli alimenti, mentre è dietologicamente minacciato quell'individuo che è in disaccordo con gli alimenti che assume.

La prima caratteristica degli alimenti è il potere vitale o principio attivo (*jing*); essa è una potenzialità energetica che fa in modo che l'alimento entri a far parte dell'individuo che lo ha assunto e infonda in lui l'energia vitale che gli deriva dalla terra, dall'acqua, dal sole.

Il *jing* è però è assai debole e poco resistente nel tempo, perciò se l'alimento viene colto e subito consumato, ha sicuramente un *jing* più forte che se cotto e conservato a lungo. E' raccomandabile, infatti, sia nella dietetica tradizionale sia in quella cinese, che gli alimenti vengano consumati crudi e appena colti e, se debbono essere cotti per forza, che la cottura sia breve e molto curata.

Gli alimenti, infatti, possono subire vari tipi di trattamenti durante la cottura: l'arrostitimento (uso del fuoco), la lessatura (uso dell'acqua e del fuoco), la cottura a vapore, la frittura (uso di fuoco e olio).

Anche gli alimenti conservati sono molto diffusi, ma poco raccomandabili sia perché contengono poco *jing* sia perché i metodi di conservazione alterano le sue caratteristiche originarie.

Gli alimenti che provocano le minori alterazioni sono quelli surgelati, tuttavia il quantitativo di *jing* viene notevolmente impoverito.

Alla stesse conclusioni arriva Kousmine partendo da diversi presupposti

La seconda caratteristica è data dal sapore che, oltre a riferirsi a quella sensazione gustativa innescata dall'assunzione dell'alimento, si riferisce ad una carica energetica specifica che modifica le strutture, l'energia e le funzioni dell'individuo. I sapori sono cinque più due accessori e sono divisi in sapori *yang* e *yin*. I primi hanno la capacità di indurre l'energia a velocizzarsi, ad esteriorizzarsi e a salire verso l'alto, mentre quelli *yin* hanno la capacità di indurre i movimenti opposti. Ogni sapore è legato ad uno dei 5 movimenti: al metallo il sapore piccante, al legno quello acido, alla terra il dolce, al fuoco l'amaro, all'acqua il salato.

La terza caratteristica è la natura, cioè la capacità di un alimento di agire sul dinamismo energetico dell'individuo. Anche le nature sono cinque e divise in nature *yang*, calde e tiepide (con capacità ipertoniche ed acceleranti), e *yin*, fredde o fresche (con capacità opposte). Il non appartenere a nessuna delle quattro, dà origine alla natura neutra, che è armonizzante, inerte e tonificante.

La quarta caratteristica degli alimenti è la tendenza, che si riferisce alla capacità di indurre le proprie peculiarità energetiche a dirigersi nelle quattro direzioni: alto, basso, esterno e interno; per esempio un alimento che induca l'innalzamento, fa in modo che le sue caratteristiche raggiungano la parti superiori del corpo, mentre un alimento che le fa abbassare, induce queste a raggiungere le parti inferiori, così come un alimento interiorizzante fa sì che le proprie caratteristiche raggiungano l'interno, mentre uno esteriorizzante fa sì che raggiungano la cute.

La quinta caratteristica è il tropismo per i canali energetici, che si riferisce alla capacità di un alimento di far sì che le sue peculiarità energetiche si dirigano verso un meridiano energetico particolare o verso più meridiani. Questa caratteristica fa in modo che gli alimenti possano

essere scelti in funzione di ottenere effetti energetici mirati a precisi distretti e funzioni.

Le altre due caratteristiche sono il colore e l'odore, ma sono d'importanza marginale e quindi scarsamente approfondite.

L'uso degli alimenti come terapia contro le malattie e come prevenzione di esse è quindi una pratica molto diffusa nella medicina tradizionale cinese e viene sempre abbinata a pratiche terapeutiche più rapide ed efficaci come l'agopuntura, il massaggio, la moxibustione e la farmacologia. Questo perché la forza terapeutica degli alimenti è limitata e agisce in tempi assai lunghi; per questo motivo l'uso degli alimenti a fini terapeutici si pone l'obiettivo di mantenere, nel tempo, i risultati conseguiti con le pratiche più potenti elencate sopra.

Nella Medicina Tradizionale Cinese la salute è quindi considerata uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, che è la somma della trasformazione e diffusione dell'energia all'interno dell'organismo.

La scomparsa della sensazione di benessere esprime quindi uno squilibrio energetico sopravvenuto in maniera repentina (trauma,colpo di freddo,di calore) o progressivamente (cause psichiche debolezza costituzionale, senilità e così via dicendo).

Se l'energia vitale è sufficiente l'organismo mette in azione tutti i suoi meccanismi di difesa e di autoregolazione che gli impediranno di precipitare nella malattia, cioè in quello stato di squilibrio avanzato che produce sintomi obbiettivi, evoluzione di uno o più scompensi.

La medicina cinese concepisce l'uomo come un essere unico composto da energia-materia-corpo, che pur nella sua evoluzione mantiene il costante equilibrio delle diverse parti dell'organismo in una sola entità dinamica, le varie componenti fisiche psichiche e mentali sono in costante relazione tra di loro, secondo modalità di inibizione e di stimolo a feedback. Queste motivazioni sono alla base del fatto che la Medicina Tradizionale Cinese è riuscita a conservare nel tempo una visione dell'uomo meno dissociata rispetto al modello occidentale, dove il concetto di persona è andato incontro ad una serie di divisioni che, iniziate con Platone e proseguite con Cartesio, sono giunte a produrre una medicina iper-tecnologica e iper-specialistica, ove lo studio della parte finisce per non considerare l'uomo nella sua globalità.

Riuscire a intuire, in una materia così complessa, che le indicazioni della Medicina Tradizionale Cinese, attraverso un linguaggio immaginifico e simbolico portavano a ricongiungersi alla visione scientifico-empirica della medicina occidentale è stato l'ultimo passo verso il raggiungimento di una maggiore consapevolezza di me stessa e della realtà che mi circonda.

E non finisce qui...

“Il cambiamento non è mai doloroso, lo è solo la resistenza al cambiamento” (Buddha)

Questo percorso di crescita, oltre agli studi sull'alimentazione, mi ha permesso di approfondire la conoscenza di me e ad assumermi con responsabilità i vari aspetti della vita.

Mi ha aiutata a scoprire chi sono, a scoprire i miei talenti e a vivere una vita che tende alla felicità anche attraverso le sedute di psicanalisi, che ho continuato a portare avanti parallelamente alla frequenza scolastica.

Per questo motivo, dopo i primi due incontri, ho preferito non seguire le serate proposte dalla scuola all'interno del percorso “anima svelata”. D'altra parte un percorso collettivo simile lo avevo già seguito. Avevo piuttosto bisogno di incontri individuali che erano per me più efficaci per capire meglio le trasformazioni in corso e il percorso ancora da fare. Inoltre il ritmo delle sedute psicanalitiche era piuttosto intenso, al ritmo di due incontri alla settimana, e quindi un ulteriore appuntamento rischiava di appesantire il carico di lavoro introspettivo.

Lavorare su vissuti arcaici nel rapporto genitoriale, soprattutto quello materno, non è stato sempre facile.

Per me è stato fondamentale cercare la mia individualità e la mia femminilità e centrare la mia esistenza fondamentalmente su me stessa e meno sugli altri.

La crescita è continua passo dopo passo, a volte la mia mente fa resistenza e perciò sto ancora imparando a trasformare le convinzioni/pregiudizi che mi limitano in questo processo.

Ho capito che gli ostacoli della vita sono delle opportunità di cambiamento e non sempre la malattia è “negativa”. In base al nostro sentire tutto cambia.

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

Vorrei condividere con voi un momento di riflessione anche sulla condizione sociale ed economica del nostro pianeta.

Ogni giorno uscendo di casa, soprattutto in un città come Brescia, ci immergiamo in un ambiente caotico ed inquinato, in un traffico convulso, nel rumore assordante e nell'aria resa velenosa da un cocktail e aerosol di innumerevoli sostanze chimiche che la rendono irrespirabile.

Ma non solo, ogni giorno consumiamo cibi coltivati in terreni impoveriti, cosparsi di fertilizzanti chimici e pesticidi che percolano nelle falde acquifere da cui preleviamo l'acqua per bere.

Utilizziamo ogni giorno detersivi e prodotti per la casa e per l'igiene personale molto spesso non biodegradabili e anch'essi finiscono nei corsi d'acqua, nei fiumi da cui viene attinta l'acqua per irrigare i campi e infine nel mare.

Le industrie, poi, fanno la loro parte, emettono migliaia di sostanze tossiche nell'acqua, nell'aria e, a ricaduta con le piogge, nel terreno.

Questo cocktail diabolico d'inquinamento diffuso associato agli scorretti stili di vita fa aumentare a dismisura il rischio di ammalarsi.

E la risposta principale della scienza è 'produrre nuovi farmaci', che una volta assunti non spariscono magicamente nel nulla, ma vengono eliminati con le urine e le feci, per raggiungere nuovamente i corsi d'acqua, disperdendosi nuovamente nei campi e nel mare dove vivono i pesci di cui ci nutriamo... e così via in un perverso circolo vizioso.

Qualsiasi persona con un minimo di consapevolezza capisce che l'attuale modello economico non è più sostenibile.

Nel breve periodo un ulteriore sviluppo tecnologico per estrarre più risorse naturali, per

generare più energia, cibo, farmaci, e creare crescita economica è forse possibile, ma nel lungo termine avrà conseguenze disastrose sulla salute dell'uomo e dell'ambiente, ma soprattutto sul benessere sociale ed economico del pianeta.

Solo aumentando la nostra consapevolezza, facendo scelte oculate e “informate”, potremo forzare la grande industria ad adattarsi, producendo prodotti e servizi che non distruggano, ma valorizzino la salute dell'uomo, dell'ambiente e del pianeta.

Se non compriamo più un prodotto, per esempio un certo tipo di cibo o una macchina inquinante, la grande distribuzione smetterà di fare ordini alle industrie che li producono, e queste saranno costrette a interrompere la produzione e a creare nuovi articoli che incontrino le aspettative dei potenziali clienti.

Così potremo ridurre il danno e darci tempo sufficiente per costruire, per noi e per i nostri figli, un mondo libero dall'avidità di un sistema economico insostenibile.

FONTI E BIBLIOGRAFIA

T.Colin Campbell, Thomas M.Campbell, The China Study, BenBella Books, 2005.

M.Pollam, Il dilemma dell'onnivoro, Adelphi Edizioni, 2008

C.Kousmine, Salvate il vostro corpo!, Tecniche Nuove, 1992.

S.Chiesa, La dieta del Metodo Kousmine, Tecniche Nuove, II edizione 2010.

F.Berrino, Il cibo dell'uomo, Franco Angeli, 2015.

F.Berrino, L.Fontana, La grande via, Mondadori, 2017

A.Villarini, G.Allegro, Prevenire i tumori mangiando con gusto, Sperling Paperback, 2012

Seminario di cucina c/o Fondazione IRCCS Istituto nazionale dei tumori - Il Progetto DIANA per la prevenzione delle recidive del cancro al seno.

V.Longo, La dieta della longevità, Antonio Vallardi Editore, 2016.

Ted J.Kaptchuk, Medicina cinese – Fondamenti e metodo, red edizioni, 1988

WCRF Report, 2007.

Rivista “Vita & Salute” Gennaio 2010 Il lato oscuro degli ingredienti