

le medicine integrate®

Rivista di

- medicina •
- omeopatia •
- fitoterapia •
- omotossicologia •
- floriterapia •
- naturopatia •
- psicosomatica •

Spedizione in abbonamento postale - Allegato B Tipo B - (Tassa riscossa) - Autorizzazione n. 988 del 15.04.09 della Direzione Generale PP.TT. della Repubblica di S. Marino

Ficus carica L.



Presenti al

CONVEGNO ESPOSITIVO ERBORISTERIA

Centro Congressi Palacassa

Fiere di Parma

24 - 25 settembre 2011

www.senaf.it/erboristeria

Rivista quadrimestrale di informazione. Anno VII - n° 2 - Settembre 2011 - € 1.50

PromoPharma®

REN

CLEAN BIO ACTIVE SKINCARE





le medicine integrate®

Direttore responsabile
Diletta Vaselli

Capo Redazione
Maurizio Petix

Redazione
Comitato scientifico
PromoPharma

Responsabile
Sara Galassi

Grafica
Studio Valenti
06014 - S.Maria di Sette
Montone (PG)

Editore
Avalon di Gloriano Amici

Redazione
Avalon Strada Nona Gualdaria, 68
47895 Domagnano
Repubblica di San Marino
Tel. 0549 907025
Fax 0549 900104
e-mail avalon@omniway.sm

Autorizzazione:
Segreteria di Stato per gli Affari
Interni
Prot. n. 569/75/2009
del 27 marzo 2009.
Copia registrata presso il Tribunale
della Repubblica
di San Marino.

*Gli inserzionisti sono gli unici
responsabili dei contenuti negli spazi
pubblicitari.*

*La riproduzione intera o parziale
di articoli o immagini deve essere
autorizzata dall'editore.*

PromoPharma
Via Biagio di Santolino, 156
47892 Acquaviva (RSM)
tel 0549 911030
fax 0549 956700

sommario

Editoriale	05
Aspetti clinici del progetto DIMA BioDiet <i>Dr. Alberto Fiorito</i>	07
Patologie invernali <i>Pierdomenico Locatelli</i>	09
Sintomi influenzali? La Natura dispone dei rimedi in grado di dominarli <i>Dr. Salvatore Corrado</i>	12
Cellulite: non solo un inestetismo <i>Dott.ssa Giovanna Perrone, Dott.ssa Barbara Ostan</i>	15
La medicina funzionale: un nuovo metodo di diagnosi e cura <i>Dr. Mario Toller</i>	19
Honeysuckle <i>Maurizio Di Leo</i>	21
Rimedi floreali ed essenze cristalline <i>Graziella Pandiani</i>	22
Che cos'è l'agopuntura <i>Dott.ssa Marina Mastrantonio</i>	27
Alimentazione: fonte di vita e salute <i>Dott.ssa Mara Ramploud</i>	29
Recensioni web	33
Notiziario corsi	34

AVVISO IMPORTANTE

È in corso il riordino del database degli indirizzi per la spedizione della rivista: tutti coloro che desiderano comunicare delle variazioni all'indirizzo di spedizione o **vogliono disdire il servizio** possono inviare una e-mail a **Eventi@promopharma.it** indicando nome, cognome ed indirizzo. Grazie.

NATURALMENTE... TRANQUILLI.

MELISSA TIGLIO BIANCOSPINO

AnsiMel®

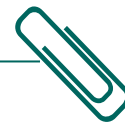
AnsiMel® è un **integratore alimentare**
in capsule contenenti microgranuli.



Senza glutine



PromoPharma®



Chi ha già superato i 40 anni, ricorderà sicuramente la canzone dei fratelli Righeira diventata un tormentone degli anni '80: L'estate sta finendo...

Per le proprie ferie c'è chi preferisce il mare, chi la montagna. C'è chi ama il sole, le calde spiagge ed il refrigerio di un tuffo, chi invece adora fare lunghe camminate nei boschi, accompagnato dal suono della natura. In ogni caso, nessuno di questi "paradisi", purtroppo, è destinato a durare per sempre ed ogni anno arriva inesorabilmente il momento di tornare in città e di riprendere la routine di ogni giorno. Durante le vacanze, ovviamente, ci si rilassa, si dorme di più, si mangia un po' meglio e forse si fa anche un po' di movimento all'aria aperta. Tornare al lavoro può risultare quindi abbastanza duro soprattutto perché ciò significa svegliarsi prima, mangiare male e di fretta, stare seduti per ore in ufficio (o in macchina) e lo stress, in pratica, torna ad essere elevato. E così sempre più spesso ci ritroviamo vittime della cosiddetta sindrome da stress da rientro, uno stato di tristezza e malumore post-vacanza che può durare parecchi giorni. Il nostro fisico e la nostra mente hanno bisogno di qualche giorno per acclimatarsi alla "nuova" intensa situazione di vita e, per fare questo, danno fondo alle proprie energie, sottraendole ad altri processi e funzioni: ecco dunque che cala l'attenzione, la capacità di concentrazione e ci sentiamo giù di corda. Lo stress da rientro dopo le ferie non si manifesta solo a livello emotivo ma può dare dei veri e propri disturbi psico-fisici come: difficoltà di concentrazione, inappetenza, stanchezza, insonnia, emicrania, giramenti di testa ed addirittura raffreddore, tosse e dolori muscolari. Insomma tutto il nostro corpo si ribella

al ritorno in città e soprattutto alla brusca ripresa dei ritmi abituali.

Pensare a sé stessi e coccolarsi solo una/due settimane l'anno non ha molto senso, i risultati saranno scarsi e poco duraturi. Sforziamoci di non rendere difficile continuare a trovare del tempo per noi stessi e per i nostri interessi come si fa in vacanza, in pratica per coccolarci ogni giorno e sicuramente lo stress causato dal rientro dalle ferie e dal ritorno in città scomparirà in fretta... Come vi capita spesso di leggere su queste colonne, coltivare il nostro benessere deve essere un esercizio quotidiano da eseguire con costanza. Quando è possibile farlo, ci si potrebbe ricordare che esistono anche i "semplici" weekend che possono regalarci mini vacanze anche solo di una notte, magari accompagnata da una cena con la nostra compagna o compagno: un vero massaggio per il nostro "io interiore"!

Per quanto riguarda il comportamento da adottare al rientro al lavoro ricordiamoci che così come non ne sono capaci le nostre auto, neanche il nostro organismo è in grado di "partire in quarta", quindi proviamo, prima di riportare il "motore" a pieni giri, a ritagliarci ogni giorno degli spazi di distrazione e di riposo. Inoltre, come ovvio, è sicuramente "cosa buona e giusta" prendersi cura del proprio sistema immunitario, magari rinforzandolo con una buona alimentazione e, perchè no, dei buoni integratori che possono assolvere benissimo questo compito: e se siete dei lettori affezionati di questa rivista, per favore, non chiedeteci quali sono...

**Per fare ordine nell'intestino
e ritrovare il proprio equilibrio**

flora

Integratori alimentari

Milk Free

Flaconcini monodose

Capsule

Bustine monodose

10 **miliardi di fermenti attivi**

stabili al pH gastrico e alla bile

flora
Bimbi



Promo**Pharma**®



Aspetti clinici del progetto



Metodo Dimagrante Drenante Tonificante

Dr. Alberto Fiorito

Medico chirurgo, esperto in omeopatia, omotossicologia, alimentazione biologica.

Abstract: DIMA BioDiet è un modello di dieta oloproteica suddiviso in tre moduli (extra, intensivo, ipocalorico) che possono essere alternati e ripetuti nel tempo. In particolare si tratta di un metodo alimentare non soltanto finalizzato al dimagrimento, ma anche al miglioramento del proprio stile di vita.

Abstract: DIMA BioDiet is based on a holoprotein diet which is divided in three methods (extra, intensive, low calorie) that can be alternated and repeated in time. This diet method, in particular, not only to lose weight, but also to improve your lifestyle.

Parole chiave: dieta oloproteica, dimagrimento, stile di vita sano

Key words: holoprotein, weight, lifestyle

Il modello dietetico **Dima BioDiet** si inserisce nel novero delle diete oloproteiche. Si tratta di diete cui la quantità di proteine non supera mai 1,5 grammi pro chilo e quindi non possono essere definite iperproteiche, mentre il regime dei carboidrati è mantenuto particolarmente basso, compreso tra 30 e 60 g al giorno. In questo modo il semplice metabolismo tende ad esaurire rapidamente i carboidrati assunti così come le riserve di glicogeno, attingendo dunque ai grassi di deposito per la produzione di energia.

La scelta dei grassi è determinata proprio dalla presenza di un congruo quantitativo di proteine che indica all'organismo una fase anabolica e distrae i sistemi metabolici dall'uso prevalente delle proteine per la gluconeogenesi. In realtà il progetto è più complesso e completo. Si suddivide, infatti, in moduli.

Il primo, denominato **extra**, della durata di una settimana, prevede l'applicazione dei criteri della dieta oloproteica in modo rigido e totale. È un sistema che si applica per dimagrimenti a breve termine, ma che non dovrebbe rimanere finalizzato a se stesso, a meno di non avere nel progetto dietetico proprio l'obiettivo di una perdita massima di 3-4 chili in totale in tempi rapidi.

Un secondo modulo, cono-

sciuto come modulo **intensivo**, raddoppia la durata dell'applicazione ed in queste due settimane consente l'utilizzo di un quantitativo maggiore di carboidrati, pur rimanendo in un ambito tale per cui la quantità di zuccheri assunta è inferiore alle necessità metaboliche quotidiane. L'esperienza clinica ha indicato che questo modulo è quello preferito per chi vuole cominciare un progetto di dimagrimento a medio o lungo termine, per due motivi: da un lato impone un sacrificio alimentare decisamente inferiore a quello rappresentato dall'intensità del modulo extra; dall'altro consente al paziente di apprendere in tempi relativamente brevi le principali regole di uno stile di vita e alimentare corretto, che saranno mantenuti nel tempo.

Il terzo modulo, chiamato **ipocalorico**, ha essenzialmente lo scopo di mantenere il soggetto in una condizione di attenzione alimentare e gli dà il tempo di consolidare le nozioni apprese che riguardano lo stile di vita e l'applicazione di principi alimentari corretti. La sua durata è di 21 giorni.

I tre moduli possono essere alternati e ripetuti nel tempo.

Il corretto rapporto con l'esperto consente al soggetto che vuole dimagrire di comprendere appieno i principi fondamentali che devono regolare un progetto dietetico. Si parte da una considerazione pratica: ogni dieta prevede un elevato rischio di riportare il soggetto allo stato di partenza o addirittura ad un peso superiore ad una distanza di tempo solitamente non superiore all'anno. Per questo motivo il soggetto che vuole dimagrire viene esortato a non prendere in considerazione la parola dieta in sé, quanto piuttosto ad inserirsi in un percorso alimentare che deve portare, necessariamente, ad un cambiamento





del proprio stile di vita. Solo in questo modo è possibile garantire un mantenimento dei risultati ottenuti.

Va detto, comunque, che piccoli dimagrimenti, prevedibili in tempi rapidi, possono beneficiare dell'applicazione di uno o due moduli, soprattutto se si inseriscono all'interno di uno stile di vita sufficientemente accettabile.

Quando si parla di stile di vita applicato al dimagrimento si intendono sostanzialmente tre cose:

1. ridurre la quantità di cibo assunta quotidianamente
2. aumentare l'attività fisica quotidiana
3. migliorare drasticamente la qualità del cibo

I primi due punti sono molto logici e conosciuti. Si può mangiare tanto a patto che ci si muova per consumare una maggiore quantità di energia rispetto a quella assunta. Un nuotatore professionista

assume un quantitativo calorico almeno il doppio rispetto ad una persona normale, ma ogni giorno nuota per due o più ore e smaltisce l'eccesso alimentare.

Nella vita normale ciascuno deve fare i conti con il proprio dispendio quotidiano ed adattare il consumo o l'assunzione di cibo in funzione dello stesso.

Il progetto **Dima BioDiet** presta molta attenzione al terzo punto, in particolare riferito alla qualità del cibo ed anche alla qualità dei principi attivi di cui sono costituite sia le buste proteiche che gli integratori.

Il concetto è molto semplice: un cibo di buona qualità porta con sé vitamine, oligoelementi, fibre, principi attivi che permettono di raggiungere più rapidamente il senso di sazietà e di mantenerlo nel tempo. Cibi scadenti sono, di solito, notevolmente calorici mentre l'eccessivo consumo di prodotti raffinati implica rapide variazioni glicemiche che spingono istintivamente a consumare altro cibo.

In conclusione il progetto **Dima BioDiet** si pone come un metodo alimentare finalizzato al dimagrimento, ma anche alla proposta di un cambiamento di stile di vita che permette di ottenere in tempi relativamente rapidi dei risultati importanti, ma soprattutto di mantenerli nel tempo.



Metodo Dimagrante Drenante Tonificante

La depurazione

Dima Biodiet® DETOX contiene:
- 150 ml di sciroppo d'Acero Grado C
- 2 buste di Dima Biodiet® Protein 25



PromoPharma®



Patologie invernali

Pierdomenico Locatelli

Naturopata Heilpraktiker; diplomato in Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese nel 1991, inizio studi legati allo psicosomatismo e metodiche di lavoro sul corpo dal 1992, certificato in omeopatia e fitoterapia, Kinesiologia e Medicina Funzionale; esperto in Biorisonanza; Educatore Sociale con la Regione Lombardia negli sport da combattimento e discipline Orientali; Magnifico Rettore della Euroatlantic Academy of Scientific Studies.

Abstract: A causa del nostro vivere in modo sregolato e frenetico, l'organismo mette in atto una serie di reazioni necessarie per disintossicare e ripulire l'organismo stressato: sudori, febbre, bronchiti, tosse, infiammazioni, ecc. In prevenzione e in aiuto, la natura mette a disposizione diversi rimedi in grado di alleviare i sintomi più fastidiosi ed a riequilibrare i vari apparati sofferenti.

Abstract: Because of our frenetic and disordered life, the body puts into action a series of reactions needed to help detoxify and clean out the body: sweating, fever, bronchitis, cough, inflammation, etc. To prevent and help the body, nature provides several remedies to soothe the more annoying symptoms and helps to balance the various suffering apparatus.

Parole chiave: prevenzione, equilibri naturali, respirazione

Key words: prevent, natural equilibrium, breathing.



La stagione è ancora calda, però noi che operiamo nel campo della prevenzione, dovremmo insegnare a rispettare le energie senza usurparle. Questo è necessario per cercare di mantenere "integro" il nostro corpo, cosicché esso possa rispondere in modo ottimale ai repentini sbalzi termici dei cambi di stagione.

L'elemento iniziale, secondo la Medicina Tradizionale Cinese è dunque il Qi, l'emanazione celeste che anima tutto l'universo. In effetti il Qi è "ora il soffio cosmico universale, ora l'energia vitale dell'individuo, ora l'emanazione, la manifestazione, l'impulso di un viscere, ora l'aria che si respira".

L'uomo, questo essere meraviglioso, dovrebbe vivere in perfetta armonia con tutto ciò che lo circonda, così da potersi mantenere in perfetto equilibrio e perciò in salute; in effetti questo era ciò che l'antico medico cinese cercava di trasmettere attraverso i suoi servizi.

La medicina Tradizionale Cinese distingue nell'essere umano tre tipi di energie:

*L'ENERGIA ANCESTRALE, ereditaria e che viene trasmessa alla nuova creatura nel momento del concepimento;

*L'ENERGIA YONG, assolve al compito della nutrizione dell'organismo e proviene dalla trasformazione del cibo in sangue. Ha origine a livello dello stomaco e regola l'assimilazione.

A livello del triplice riscaldatore medio, l'energia (partendo dagli alimenti) si ritrova allo stato indifferenziato; l'energia pura sale e si dirige verso il Triplice riscaldatore superiore e da lì, va in direzione dei polmoni dove, in associazione con l'energia respiratoria forma l'energia YONG. Da questo momento circola nei meridiani secondo un ciclo ben preciso. L'energia YONG regola l'energia ANCESTRALE nutrendola e potenzia l'energia OÈ.

*L'ENERGIA OÈ, è detta anche energia difensiva ed ha il compito di difendere l'organismo da tutti gli insulti esterni. È un'energia yang, guerriera che circola sull'epidermide regolando l'apertura e la chiusura dei pori e di conseguenza la funzione sudorifera e la circolazione sanguigna. L'Energia OÈ ha come scopo il mantenimento dell'equilibrio fra l'organismo e l'ambiente.



Mantenere le energie in equilibrio significa innanzitutto rispettare gli equilibri naturali, iniziando da un corretto ritmo “sonno – veglia” che consiste nell’andare a riposare quando fa buio (verso le 22, 23 circa) ed alzarsi con il levar del sole e possibilmente facendo del moto.

È necessario poi alimentarsi nel modo più corretto e consumando un buon quantitativo di frutta e verdura di stagione, rispettando la colazione, il pranzo e la cena anche nei giusti orari.

Addentriamoci ora su ciò che riguarda le vie respiratorie e iniziamo a considerare innanzitutto la respirazione, che possiamo definire come un fatto ritmico.

Essa è composta da Inspirazione ed Espirazione ed è un esempio di legge di polarità che, con la continua alternanza crea per l’appunto un ritmo.

Il respiro è il ritmo, ed il ritmo è la base di tutto ciò che vive. Possiamo anche leggere nella inspirazione ed espirazione il concetto di TENSIONE e DISTENSIONE. C’è un sospiro che introduce aria e porta alla tensione, e uno che espelle aria e porta alla distensione.

Riferito al corpo, l’evento centrale della respirazione è un processo di scambio, nel senso che, l’ossigeno contenuto nell’aria viene portato attraverso la respirazione ai globuli rossi e con l’inspirazione si espelle anidride carbonica. Diciamo che il simbolismo della respirazione esprime la polarità del prendere e dare.

Nella filosofia Indiana, il respiro è il messaggero della forza vitale, che gli Indiani chiamano Prana; e quando una persona raggiunge la “perfezione” viene chiamata Mahatma, che letteralmente significa: “grande respiro, grande anima”. Attraverso il respiro permettiamo l’ascolto e la manifestazione delle emozioni, tant’è vero che, quando noi abbiamo paura, il primo meccanismo automatico è il blocco della respirazione.

Il respiro evita che l’uomo si chiuda, si isoli, renda impenetrabile il limite del proprio Io. Il respiro ci rapporta costantemente a tutto e ha quindi a che fare con il “contatto” e con la “relazione”. Possiamo abbracciare qualcuno, oppure allontanarlo.

Si dice in gergo che una persona può “portarci via l’aria” e un sintomo patologico può rimbalzare tra i due organi di contatto: un’eruzione cutanea repressa (spesso con l’utilizzo di cortisonici), può manifestarsi come asma che, “curata”, può ritrasformarsi in eruzione cutanea.

L’influenza ed il raffreddore sono processi infiammatori acuti; essi non sono altro che l’espressione di un conflitto.

Il raffreddore si manifesta sempre in situazioni di crisi, ed è anche il modo di eliminare quella tristezza che teniamo dentro, senza riuscire ad esprimerla e perciò eliminarla attraverso un bel pianto liberatorio.

Al di là dell’imparare a vivere e dei vari stratagemmi necessari per meglio utilizzare e rinnovare le proprie energie, purtroppo, a causa del nostro vivere in modo sregolato e frenetico, l’organismo “sano” mette in atto delle reazioni atte a disintossicare e ripulire l’organismo stressato: sudori, febbre, bronchiti, tosse, infiammazioni ecc.

La natura, generosa come sempre, ci mette a disposizione dei fantastici prodotti, atti ad alleviare i sintomi più fastidiosi ed a riequilibrare i vari apparati sofferenti.

La **propoli** o il propoli, è una sostanza di aspetto ceroso, di colore rosso marroncino e con un profumo particolare, dotata di molteplici proprietà. Questa sostanza ceroidogommoresinosa viene raccolta dalle api prelevandola dai germogli di numerose piante, ed in parte anche dalla scorza e dal rivestimento vischioso di alcuni polli-



ni. La propoli ha impiego come antiossidante, come batteriostatico e battericida, grazie alla presenza nella sua composizione, dell’acido benzoico e cinnamico; come antimicotico, per la presenza di acido caffeico e pinocembrina; come antivirale, anestetizzante, immunostimolante, protettivo sulla circolazione e sulla fragilità capillare; come cicatrizzante. Quest’ultima azione è stata ampiamente dimostrata durante la seconda guerra mondiale, dato che era usata dalle truppe russe allo scopo di stimolare la rigenerazione dei tessuti in caso di lacerazione. La propoli è stata studiata in Romania nelle disfunzioni endocrine (in particolare su disturbi della tiroide) e per la sua attività antinfiammatoria e riepitelizzante.

L’**altea** o **Althaea officinalis**, è una pianta erbacea vivace, di colore cenerino a causa della forte tomentosità. Questa pianta, diffusa in tutta Italia, nei luoghi umidi e spesso coltivata, è molto nota per le sue proprietà emollienti e decongestionanti, che sono general-



mente impiegate per le forme catarrali delle vie respiratorie, quale espettorante e blando sedativo della tosse. Tutte le parti dell’altea, ma soprattutto le radici, contengono zuccheri, amido, oli eteri, pectine e mucillagini.

Il **lichene islandico** o **Cetraria islandica**, è una pianta della famiglia delle Armeliacee (licheni), distribuita nell’emisfero Settentrionale. In Italia è presente soprattutto al Nord, sulle Alpi e sull’Appennino, generalmente al di sopra dei 1000 m. Si trova nei boschi, soprattutto quelli di conifere, ma anche sulle rocce e nei prati. Nel Nord Europa ed in Germania, il lichene islandico è un rimedio popolare, e viene usato nella debilitazione generale dei convalescenti, per combattere le malattie dell’apparato respiratorio, catarri, tosse





ed asma. I principi attivi del lichene islandico sono dei glicosidi condensati: lichenina e isolichenina, e inoltre acidi lichenici, tra cui la cetrarina; acido usnico, nonché amidi e mucillagini. Per questi principi attivi, ma principalmente per l'elevato contenuto in acido usnico, il lichene islandico ha spiccate proprietà antimicrobiche.

L'*Uncaria tomentosa*, detta anche unghia di gatto, è una pianta del continente Sud Americano, in particolare delle foreste del Perù, Colombia e Brasile. Di questa pianta vengono utilizzate a scopo terapeutico sia la corteccia che la radice. L'uncaria è ricca di alcaloidi del gruppo dell'oxindolo tetra e penta ciclici, in particolare rincofilina, isorincofilina, glicosidi dell'acido chinovico. Ad essa sono



riconosciute proprietà immunostimolanti, immunomodulanti, antivirali, antimutagene, antiflogistiche, antidolorifiche, cicatrizzanti ed antiallergiche.

La *Drosera rotundifolia*, è una pianta abbastanza comune nelle nostre regioni, soprattutto sulle Alpi e gli Appennini fin oltre i 2000 m. di altitudine; cresce soprattutto nei terreni acquitrinosi, al margine degli stagni o nelle torbiere. La Drosera, è ben nota ed apprezzata da tempi remoti, come pianta medicinale; in seguito forse alla strana conformazione delle piante, si attribuivano ad esse molteplici virtù e perfino poteri magici.

La presenza di acidi naturali, di tannino, di enzimi e di altre sostanze attive, conferisce alla pianta proprietà antisettiche, antibatteriche, anticatarrali ed antispasmodiche; perciò viene utilizzata nelle laringiti, nelle tracheobronchiti con tosse spasmodica, soprattutto notturna.

Vi sono poi altri rimedi naturali interessanti, comunque, visto che la natura ci viene incontro, aiutandoci nei momenti di difficoltà, dovremmo anche noi aiutare la natura, cercando di rispettarla, mantenerla pulita e ...cercando di vivere in simbiosi con essa.

Balsamico

Un Respiro di Natura



- SCIROPPO
- TISANA
- CARAMELLE

Durante la stagione invernale, quando le insidie del freddo determinano infiammazione della mucosa del tratto respiratorio superiore e mediano, provocata di solito da agenti di natura virale, la linea **Balsamico YN** può essere un valido aiuto nei casi di infiammazione locale della bocca e della gola, agendo positivamente sullo stimolo della tosse e apportando sollievo in tutti i casi di raffreddore, faringite, laringite, sinusite, laringotracheobronchite o tracheobronchite.

PromoPharma®

www.promopharma.it

Numero Verde
800 142 701



Sintomi influenzali?

La Natura dispone dei rimedi in grado di dominarli

Dr. Salvatore Corrado

Esperto in botanica, fitoterapia ed omeo- bioterapie.

Abstract: Contro i sintomi da raffreddamento la natura può esserci d'aiuto in prevenzione e a sintomatologia conclamata attraverso specifici preparati fitoterapici.

Abstract: The nature can be helpful in prevention against cold symptoms through specific herbal preparations.

Parole chiave: prevenzione, fitoterapia

Key words: prevention, phytoterapy



L'avvicinarsi della stagione invernale fa scattare la preoccupazione del proprio stato di salute legato alle frequenti e varie affezioni a cui spesso si può andare incontro in tale periodo.

Il numero dei soggetti colpiti è piuttosto elevato e riguarda soprattutto le fasce di età pediatrica e geriatrica, cioè l'età in cui il sistema immunitario non è ancora sufficientemente sviluppato e quella in cui esso può essere deficitario e/o compromesso sia dal punto di vista fisiologico che da quello patologico.

Da non sottovalutare altre due fasce di età, quella scolare per la facilità del contagio e quindi della diffusione della malattia (epidemia), e quella lavorativa che spesso comporta l'assenza dal lavoro con le conseguenze che tutti possiamo immaginare.

Di fronte a tale realtà, la prima cosa a cui dovremmo pensare è la **"Prevenzione"** ma, purtroppo non sempre e non tutti lo facciamo quindi, **a sintomatologia conclamata (fase acuta)**, l'unica cosa che ci rimane da fare è correre ai ripari con adeguati trattamenti sintomatici.

La Fitoterapia ci può dare un valido aiuto:

La FITOTERAPIA è una metodica terapeutica offerta dalla Natura e praticata da migliaia di anni, il cui successo viene garantito dalla somministrazione di Fitocomplessi, intesi come unica entità biochimica complessa che rappresenta l'unità farmacologica integrale della pianta officinale.

La moderna fitoterapia, supportata dalla sempre più sofisticata sperimentazione e ricerca scientifica, costituisce oggi una vera e propria scienza basata sull'impiego di sostanze di provata attività biologica e delle quali è stata verificata la sicurezza e l'efficacia.

Sono tante le piante che vantano virtù terapeutiche ed immunostimolanti, ma noi ne passeremo in rassegna solo alcune tra quelle che la letteratura annovera come le più degne dell'attenzione da parte di chi deve occuparsi e preoccuparsi della tutela della salute di ognuno.

ROSA CANINA

La **Rosa canina** appartiene alla famiglia delle Rosaceae, è la più comune delle nostre rose selvatiche ed è caratterizzata dalla sua adattabilità e forza di espansione.

Organotropismo: Sistema reticolo endoteliale (S.R.E.), apparato respiratorio, apparato osteoarticolare.

La Rosa canina è una delle sorgenti più ricche di Vitamina C, basti pensare che 100 grammi di **bacche** (cinorodi) contengono una quantità di Vitamina C equivalente o superiore a quella contenuta in un chilogrammo di agrumi. Oltre alla Vitamina C la Rosa canina contiene tannini, pectine, carotenoidi, bioflavonoidi e pigmenti naturali dall'importante azione antiossidante.

Proprietà terapeutiche

La Rosa canina possiede proprietà immunostimolanti, anti-infiammatorie, vitaminizzanti, toniche, astringenti e diuretiche.

Particolarmente indicata per combattere le infezioni delle prime vie respiratorie (orecchie, naso e gola), è il rimedio delle infiammazioni recidivanti localizzate.

RIBES NERO (*Ribes nigrum*)

Il **Ribes nero** appartiene alla famiglia delle Saxifragaceae.



È un arbusto cespuglioso alto fino a 2 metri con fusti eretti e molto ramificati, cresce spontaneamente nella zona montana e alpina tra i 500 e i 1500 metri e viene coltivato in orti e giardini per i suoi frutti eduli.

Organotropismo: Apparato respiratorio, mucose, apparato osteo-articolare, ghiandole surrenali, vie urinarie.

Il Ribes nero viene definito *“la pianta dall'azione simile al cortisone”* per il suo elevato potere antiinfiammatorio.

Le **bacche**, con porzione carnosa e numerosi semini schiacciati, contengono: acidi organici, acido ascorbico, acido tartarico, derivati fenolici, antociani, flavonoidi, pectina, caroteni, mucillagini. Vengono utilizzati anche i **semi** che contengono acidi polinsaturi e acidi grassi essenziali, le **gemme** per l'alta concentrazione di eterossidi, derivati fenolici, Vitamina C e aminoacidi, e le **foglie** che contengono carboni terpenici, fosforo, zolfo, aminoacidi, resina, sostanza colorante ed un interessante olio essenziale.

Proprietà terapeutiche

Il **Ribes nigrum** viene considerato un grande antiinfiammatorio sistemico, antiallergico, immunostimolante, stimolante surrenalico, antidolorifico. Grazie ai flavonoidi e agli antocianosidi esso ha anche una spiccata funzione antiradicalica.

La sua prescrizione trova applicazione nei casi di: sindromi infiammatorie locali e generali a livello mucosale, epiteliale, respiratorio, digestivo e urinario, sinusiti, bronchiti, riniti, oculoriniti, congiuntiviti allergiche, asma bronchiale, artrosi e artriti, sindromi febbrili virali, sindromi allergiche acute, dermatiti e dermatosi, astenia psico-fisica, iposurrenalismo.

ECHINACEA ANGUSTIFOLIA

L'**Echinacea angustifolia** è un genere di pianta erbacea perenne della famiglia delle Composite originaria del Nord America; in Europa viene in parte coltivata.

La droga proviene dalla medicina tradizionale degli Indiani del Nord America e nel secolo scorso è stata la droga vegetale più utilizzata negli USA.

Organotropismo: Apparato respiratorio, Sistema Reticolo Endoteliale (S.R.E.), cute.

La droga è costituita dalla pianta intera con particolare riferimento alla radice ed è inserita nella Farmacopea ufficiale Italiana nell'edizione del 1991.

Essa è composta da: polisaccaridi (eteroglicani); un estere dell'acido caffeico, l'echinacoside ed acido cicoresico; isobutilamidi, come l'echinaceina ed altre; echinolone e poliacetileni; un olio essenziale contenente, tra gli altri componenti, umulene; tracce di alcaloidi pirrolizidinici (tussilagina, isotussilagina).

Proprietà terapeutiche

L'**echinacea angustifolia** ha proprietà immunostimolanti, antisetliche e cicatrizzanti. Si ritiene che la sua azione sia determinata da un aumento delle difese immunitarie endogene, attraverso una stimolazione aspecifica del sistema immunitario, soprattutto mediante l'attivazione della fagocitosi e la stimolazione dei fibroblasti. Inoltre, l'inibizione della ialuronidasi tissutale e batterica sembra ridurre la diffusione nell'organismo degli agenti patogeni.

Viene impiegata nella profilassi e nel trattamento delle sindromi influenzali e delle malattie da raffreddamento, nei processi suppurativi, nelle ferite e ulcere varicose.

ANDROGRAPHIS PANICULATA (Echinacea dell'India)

L'**andrographis paniculata**, appartiene alla famiglia delle Acanthaceae e vanta comprovate proprietà immunostimolanti. Spon-

tanea delle regioni pianeggianti dell'Asia, la si trova in India, Cina, Pakistan, Sri Lanka, Mauritius ed Indonesia. È diffusa la sua coltivazione nei giardini dell'India del Nord.

Utilizzata nella tradizione Indiana e nella medicina tradizionale cinese come rimedio contro le malattie infettive.

Organotropismo: Vie aeree, Sistema Reticolo Endoteliale (S.R.E.), Cute.

La droga si compone prevalentemente dalla parte aerea, ed è proprio dalle foglie che un gruppo di ricercatori occidentali ha isolato i principi attivi della pianta: l'**andrographolide**, il **deossiandrographolide**, il **neoandrographolide** e altri **diterpeni**.

Proprietà terapeutiche

L'**andrographis paniculata** possiede un elevato potere immunostimolante, vanta proprietà antibiotiche naturali, viene usato come antipiretico, colagogo e febbrifugo. Si presta al trattamento di affezioni di natura infettiva quali: tonsilliti, bronchiti, polmoniti, enteriti acute, dissenteria, nefriti, uretriti, dermatiti e otiti.

TABEBUIA AVELLANEDAE (Lapacho – Pau D'Arco)

La **Tabebuia** è un albero sempreverde, tipico delle montagne del Paraguay, Argentina, Brasile e le zone montagnose della Bolivia e del Perù.

Si tratta di un albero ligneo di medie e grandi dimensioni, con tronchi molto robusti e fiori di varietà rosa, rossi e purpurei.

Per la droga si utilizza la parte interna della corteccia che appena tolta ricresce molto rapidamente.

L'elevato numero di composti attivi trovati nel **Lapacho** consente un ampio spettro d'azione. I costituenti principali di questa pianta sono **18 chinoni** che comprendono sia **Naftachinoni** (fattori-N) che **Antrachinoni** (fattori-A).

Altri costituenti sono: lapacholo, quercitina, lapachenolo, carnosolo, indoli, coenzima Q, alcaloidi (tecomina), acidi idrossibenzoici, saponine steroidee, acido tannico, vanillina, acido vanillico, acido veratrico, verataldeide.

Proprietà terapeutiche

Il **Lapacho**, grazie alla ricchezza dei suoi principi attivi, possiede un elevato potere immunostimolante e terapeutico, esso ha azione antibiotica, virucida, fungicida, antiparassitario, antinfiammatorio, espettorante, febbrifugo, tonico generale, depurativo, analgesico lieve.

Il **Lapacho** induce un'accelerazione della FAGOCITOSI e provoca una significativa stimolazione dei macrofagi.

Esso aiuta a ristabilizzare le difese del proprio corpo rafforzando il sistema immunitario.

Le indicazioni principali sono: sindrome influenzale, febbre, sinusite, raffreddore, dissenteria, gastroenterite, artrite, artrosi.

Il **Lapacho** trova applicazione anche in alcune alterazioni metaboliche, in dermatologia, urologia e cardiologia.

«La Natura ha molta considerazione e rispetto per noi, impariamo a fare altrettanto per Lei!»

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

-Le Monografie Tedesche – Schede Fitoterapiche del Ministero Della Sanità Tedesco-Versione italiana tradotta e commentata da Rocco Longo, Ed. Studio Edizioni, 1994.

-L'uomo, la fitoterapia, la gemma terapia - seconda edizione – Bruno Brigo – Tecniche Nuove – 2003.

-Compendio Di Gemmoterapia Clinica – Fernando Piterà – Terza edizione – De Ferrari Editore – settembre 2000.

-Piante Officinali per infusi e tisane –Manuale per Farmacisti e Medici – Edizione italiana del manuale Teedrogen di Max Wichtl a cura di Roberto Della Loggia – Edizione italiana 1993 OEMF spa.



Una prevenzione intelligente
per combattere l'influenza!

Echinflu²⁰⁰

Una **linea completa**
per la **protezione invernale**
a base di estratti vegetali
di Echinacea
con Andrographis paniculata (Echinacea indiana)

PromoPharma
www.promopharma.it



SCIROPPO ADULTI, SCIROPPO BIMBI, SPRAY GOLA, SPRAY NASALE, BUSTINE EFFERVESCENTI, CAPSULE, UNGUENTO

Numero Verde
800 142 701



Cellulite: non solo un inestetismo

Dott.ssa Giovanna Perrone (*) – Dott. ssa Barbara Ostan ()**

(*)Medico chirurgo, Specialista in Scienza dell'alimentazione, Esperto in Medicina naturale, Esperto in Omeopatia, Omotossicologia e Medicine Integrate

(**)Medico chirurgo, Esperto e consulente in Medicina ad Indirizzo estetico, Esperto in Omeopatia, Omotossicologia e Medicine Integrate
Presso Studio Medico Perrone & Associati: www.smp1993.it – info@smp1993.it

Abstract: Sempre più donne sono colpite dalla così detta “cellulite”. È bene fare distinzione fra adiposità localizzata e panniculopatia edemato-fibro sclerotica, anche se normalmente in una persona queste due problematiche coesistono come forme miste. Nel trattamento di questa patologia un valido aiuto può essere fornito dalla natura con prodotti in grado di donare un supporto vasotropo, drenante e termogenico.

Abstract: There are always more women are affected by “cellulitis”. It's necessary to distinguish between localized adiposity and edemato fibro-sclerotic panniculopatia, although usually these two problems coexist as mixed forms. The treatment of this disease, nature can be a valuable aid, with products capable to providing vasotropo, draining and thermogenic support.

Parole chiave: PEFS (panniculopatia edemato-fibro sclerotica)

Key words: PEFS

Molte donne sono colpite in modo più o meno grave dalla “**cellulite**”, senza differenza tra persone normopeso o sovrappeso, giovani o adulte. È un inestetismo che molte persone conoscono e cercano di combattere.

Il termine “**cellulite**” venne introdotto nel **1922** e definiva le modificazioni del pannicolo adiposo sottocutaneo. Per molti anni tale termine definiva la “cellulite” come una infiammazione degli adipociti sottocutanei.

Dal **1982** si chiarirono gli aspetti istopatologici della “cellulite” stabilendo che era doveroso distinguere due situazioni diverse:

1. **adiposità localizzata (AL)** = semplice aumento degli adipociti
2. **panniculopatia edemato-fibro sclerotica (PEFS)** = la “cellulite”.

Gli anni e la pratica hanno dimostrato che le forme pure di AL o PEFS sono rare, generalmente si riscontrano forme miste, ovvero in una zona in cui vi è un aumento dell'adiposità localizzata si impianta anche il processo della panniculopatia (cellulite). Le cause in parte sono ormonali; gli estrogeni in particolare favoriscono il deposito di grasso nel tessuto sottocutaneo, soprattutto nelle cosce, glutei, ginocchia e caviglie, più raramente sull'addome e gli arti superiori; può esserci anche una familiarità, compare tendenzialmente dopo la pubertà e aumenta durante la gravidanza e la menopausa.

La **cellulite** però non è dovuta solo a cause familiari o costituzionali, la causa principale rimane comunque **un errato stile di vita**, caratterizzato da fumo, sedentarietà, dieta scorretta. Anche l'abbigliamento può contribuire alla sua formazione, indumenti troppo stretti o scarpe troppo alte sono da evitare poiché ostacolano la circolazione.

Ricordiamoci che è una patologia e non un “problema estetico”: è un vero e proprio “disordine microvascolo-tissutale”.

Alla base di tutto si ha una **alterazione del microcircolo veno-linfatico**, quindi una ipo-ossigenazione del tessuto, che con il tempo conduce ad una **stasi circolatoria** e ad un accumulo di liquidi e cataboliti (prodotti di rifiuto del metabolismo della cellula) a livello dell'interstizio (spazio compreso tra le cellule). La cellula viene quindi a trovarsi in uno stato di sofferenza generale non riuscendo più ad eliminare le sostanze di rifiuto, e l'accumulo delle stesse rende difficoltoso l'arrivo di ossigeno ed elementi nutritivi per la cellula stessa. Il tessuto forma nuove fibre di collagene che legano gli adipociti (cellule di grasso) tra di loro, formando veri e propri gruppi di noduli, **micronoduli**. Con il progressivo aggravamento del danno, tali noduli aumentano di numero e dimensione, tendendo ad unirsi, formando noduli palpabili sulla superficie cutanea. In questo contesto, il danno vascolare è progressivo, aumenta l'incapacità di drenare i cataboliti cellulari e di conseguenza la **sofferenza cellulare**, che condurrà con il tempo alla fibrosi e alla **sclerosi del tessuto**. A tutto ciò si sommano: modificazioni del profilo cutaneo, pelle a “buccia d'arancia”, cute secca e spesso esfoliata.

Gli stadi

Man mano che il danno vascolo-tissutale aumenta è possibile evidenziare un peggioramento del quadro anatomofunzionale. È vero però che gli stadi sono solo delle evoluzioni e dei peggioramenti didattici, ma nella realtà, nella stessa persona, quasi sempre, coesistono zone con stadi diversi di PEFS.

1. **I stadio** (edema) - Si ha una iniziale alterazione della permeabilità capillare. In questo stadio la paziente avverte solo un'iniziale pesantezza agli arti inferiori.
2. **II stadio** (modificazione dell'adipocita) - Si ha un progressivo accumulo di scorie metaboliche che vengono eliminate in modo sempre più difficoltoso. Inizia a farsi evidente l'aspetto della cute a “buccia d'arancia”, un piccolo accumulo adiposo e la cute perde parte della sua elasticità.



3. **III stadio** (fibrosi) - Inizia a comparire la fibrosi del tessuto e anche le prime teleangiectasie (capillari). Alla palpazione il tessuto risulta pastoso e si avverte la presenza di piccoli noduli. La cute può risultare fredda e dolente alla palpazione.
4. **IV stadio** (fibrosi avanzata) - In questo stadio la fibrosi dei tessuti inizia a farsi evidente; la palpazione suscita vivo dolore. L'arto inferiore presenta segni e sintomi legati all'insufficienza vascolare.
5. **V stadio** (sclerosi) - In questo stadio (irreversibile) vi è una vera e propria fibrosi e sclerosi dei tessuti.

La classificazione

1. **Cellulite compatta o dura** - È la cellulite della persona giovane. È una cellulite che non subisce modificazioni sollevandosi dalla posizione supina (sdraiata) a quella eretta. La palpazione è dolorosa. Pinzando con le dita la cute il tessuto sembra adeso ai piani sottostanti.
2. **Cellulite molle** - Si manifesta soprattutto nella donna di mezza età con tessuto cutaneo ipotonico, oppure nelle per-

sone che hanno subito molte variazioni del peso corporeo. I tessuti sono ricchi di liquidi e questo causa il ballottamento durante i movimenti e nel passaggio dalla posizione supina (sdraiata) a quella eretta.

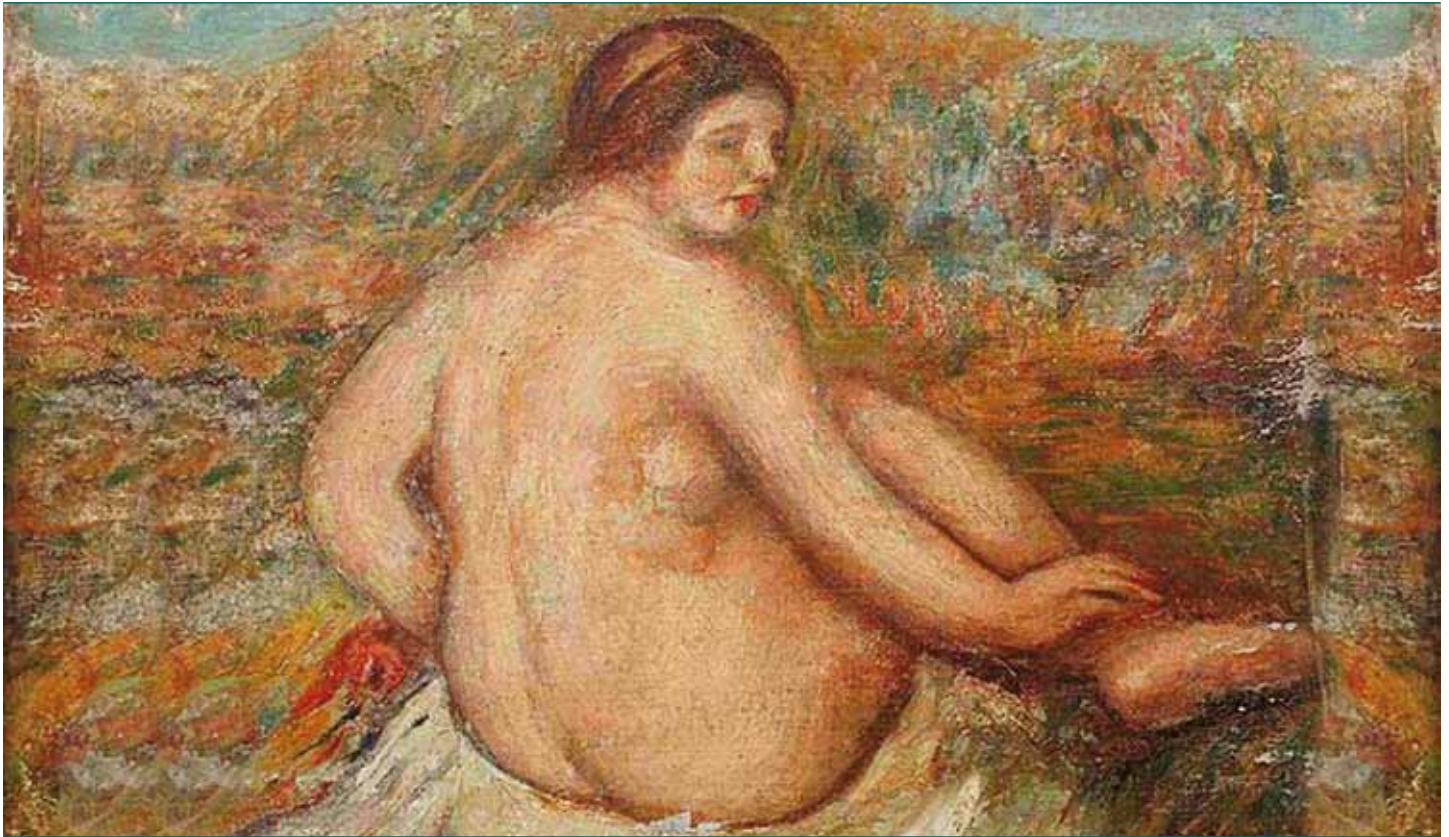
3. **Cellulite edematosa** - È la conseguenza di patologie circolatorie degli arti inferiori. Si ha sempre molta ritenzione idrica. La palpazione è dolorosa; talvolta è dolorosa anche la semplice deambulazione.

La diagnosi

La "lotta" alla cellulite inizia con una corretta diagnosi da parte di un medico specialista che dopo aver eseguito una **accurata anamnesi** deciderà quali ulteriori esami potrà essere utile eseguire:

- l'**ecografia dell'ipoderma** distingue la panniculopatia nei vari stati evolutivi dalla adiposità localizzata;
- la **valutazione cutanea** serve a conoscere il tipo di pelle, il fototipo ed il grado di invecchiamento dell'epidermide;
- la **valutazione antropometrica** consente una valutazione

TRATTAMENTO	IN COSA CONSISTE - INDICAZIONI
Mesoterapia o I.D.T. (Intra Dermo Terapia)	La metodica nasce nel 1958 per merito del Dott. M. Pistor. In caso sia di cellulite che di adiposità localizzata consiste nell'iniezione di diversi principi attivi a dosi molto piccole mediante aghi sottili. Utile per contrastare la cellulite e la sintomatologia da insufficienza veno-linfatica. È importante identificare i farmaci più idonei antinfiammatori, anti-edemigeni, capillaro-protettivi, revitalizzanti cutanei.
Carbossiterapia	In caso di cellulite. Somministrazione di anidride carbonica tramite iniezioni sottocutanee in sedi e dosi variabili. Sedi elettive: fianchi, gambe, interno ginocchia. È importante identificare i farmaci più idonei antinfiammatori, anti-edemigeni, capillaro-protettivi, revitalizzanti cutanei.
Ossigeno/Ozonoterapia	Si attua iniettando nel derma molecole di ossigeno ed ozono. Ha lo scopo di migliorare l'ossigenazione dei tessuti.
Cavitazione	Utile per ridurre accumuli adiposi anche su braccia e addome. Prevede l'uso di ultrasuoni a bassa frequenza.
Endermologie	È un massaggio meccanizzato utile per il trattamento della "PEFS" e dell'adiposità localizzata. Viene utilizzato uno strumento che permette un'aspirazione di cute e sottocute determinando la mobilitazione del tessuto, una stimolazione della circolazione artero-venosa e linfatica e un'azione sul metabolismo delle cellule della cute. Il trattamento permette di ottenere una ristrutturazione del tessuto connettivo, una riduzione del tessuto adiposo e una riattivazione della vascolarizzazione.
VelaSmooth	È un sistema di manipolazione meccanica della cute che consente un riscaldamento del grasso sottocutaneo ed un aumento della stimolazione del mitocondrio. In tal modo si arriva ad una lisi dei legami fibrosi e delle cellule, favorendo il metabolismo della zona interessata. È una apparecchiatura che utilizza: vacuum, luce a infrarossi e radiofrequenza bipolare.
VelaShape	È l'evoluzione potenziata del VelaSmooth ed è un trattamento non invasivo. Utilizza una tecnologia che combina il Vacuum, la Luce a infrarossi e la Radiofrequenza bipolare. Il Vacuum è un sistema di rulli massaggiatori che distendono la pelle, facilitando un'emissione di energia sicura ed efficace. Questa azione è facilitata da rulli rotanti autopulenti che consentono un perfetto contatto con la pelle ed una efficace emissione dell'energia. La Luce a infrarossi migliora l'elasticità della pelle e stimola il metabolismo cellulare. La Radiofrequenza produce un accorciamento e una ricompattazione delle fibre collagene, stimolando il tessuto adiposo fino ad una profondità di 5-15 mm. Il manipolo per il massaggio meccanico con aspirazione, ed i rulli distendono la pelle per facilitare il trasporto di calore nel sottocute. Il risultato finale è un incremento del metabolismo delle cellule adipose e dei tessuti circostanti grazie all'energia immagazzinata, aumento del drenaggio linfatico, riduzione e compattazione delle cellule adipose presenti.
Radiofrequenza	Si utilizza in caso di lassità cutanea, smagliature, cellulite e adiposità localizzata in combinazione con altre tecniche. Sfrutta l'applicazione di onde a frequenze particolari, si genera così calore nei tessuti del derma e nel tessuto adiposo. Tra le tecniche più sicure. Agisce sui tessuti superficiali ricompattandoli.
Massaggio fibro-connettivale	Indicato nella cura della cellulite e della adiposità localizzata e diffusa agisce a livello del tessuto connettivo. Migliora il microcircolo, favorisce gli scambi cellulari, migliora l'eventuale ritenzione idrica.



“Nudo di Donna” Pierre-Auguste Renoir

quantitativa della massa magra e della massa grassa;

- la **valutazione posturale** consente di verificare eventuali squilibri della colonna vertebrale o di un appoggio plantare scorretto, che possono essere causa di un affaticamento della circolazione;

- la **valutazione angiologica**, un esame del sistema venoso e linfatico degli arti inferiori per rilevare eventuali alterazioni della microcircolazione.

Ma qual è la terapia giusta?

Tra le cause e concause avevamo accennato ai disordini alimentari, ecco allora alcuni consigli utili per combattere la cellulite partendo dalla tavola.

Un'alimentazione corretta è fondamentale per prevenire stipsi e ritenzione idrica che sono segnali inequivocabili di un'alimentazione non equilibrata, associata ad un insufficiente e scorretto esercizio fisico. È necessaria una rieducazione alimentare che indichi non solo le giuste quantità ma che riguardi anche la qualità del cibo che si assume, per mantenere il peso forma o per perdere i chili in eccesso.

Per coloro che oltre alla cellulite devono combattere anche l'eccesso di peso consigliamo di valutare la presenza di eventuali intolleranze alimentari (allergie alimentari ritardate).

Ricordiamo che sovrappeso/obesità sono patologie legate ad un'inflammatione cronica dell'organismo, pertanto controllando l'assunzione degli alimenti non tollerati si può ottenere una riduzione dell'inflammatione indotta dagli alimenti, una riduzione dei radicali liberi e un miglioramento della sensibilità insulinica, con effetti a cascata sul controllo del peso.

Per quanto riguarda la ritenzione idrica l'organismo trattiene acqua nel tentativo di contrastare proprio la suddetta infiammazione, in particolare vediamo che le intolleranze al sale

e ai lieviti sono quelle che statisticamente sono più frequentemente connesse alla cellulite, per cui una riduzione dei cibi che contengono queste sostanze può sicuramente aiutare.

Riassumiamo alcune regole per una corretta alimentazione:

- Evitare cibi in scatola già pronti
- Preferire cotture semplici al vapore, al forno o ai ferri
- Consumare frutta e verdura fresche (5 porzioni al giorno) ricche di vitamine e antiossidanti soprattutto vitamine C, E e Potassio. Da preferire: finocchi, indivia, sedano, carciofi, asparagi, carote, arance, kiwi, pompelmo, prugne fresche, albicocche e pesche sia sotto forma di succhi, sia di centrifugato perché più ricchi di potassio, sostanza capace di contrastare il sodio; anche piselli, lenticchie, cipolla (soprattutto se viene consumata cruda), perché hanno proprietà diuretiche e facilitano l'eliminazione dei liquidi. Frutta e verdura inoltre sono ricche di fibra che fa aumentare la velocità del transito intestinale facilitando l'evacuazione delle scorie e riducendo l'assorbimento di zuccheri e grassi.
- Ridurre il sale! Ovvero ridurre l'assunzione di sodio: sostanza che il nostro organismo assume principalmente sotto forma di cloruro di sodio (il comune sale da cucina). *Il sodio trattiene acqua all'interno dei tessuti impedendo il corretto scambio di liquidi tra la cellula e l'esterno.* Per evitare accumuli di sodio bisognerebbe cercare sempre di attenersi ai limiti del fabbisogno giornaliero. **Si ricorda che l'apporto giornaliero consigliato di sale è nell'ordine di 4-5 grammi.** Riguardo all'utilizzo del sale da cucina è sufficiente ridurre al minimo le quantità utilizzate per preparare e condire verdure e pietanze (imparando ad utilizzare di più spezie e aromi per esaltare i sapori), e salare con moderazione l'acqua di bollitura (per pasta, riso, patate). L'intervento dietologico vero e proprio consiste invece nel ridurre l'assunzione di tutti



quei prodotti di preparazione industriale e/o casalinga che contengono sale in misura cospicua, come dado da brodo - estratti di carne o vegetali - tutti i formaggi, insaccati o salumi - carne o pesce affumicati - carne o pesce conservato - prodotti da forno (focaccia, pizza, pane, cracker, grissini ecc.). Attenzione soprattutto ad olive - patatine - frutta secca tostata e salata - preparazioni in salamoia.

- Bere acqua in abbondanza dato che mantenere un giusto bilancio idrico è fondamentale. Un litro e mezzo al giorno è la quantità di acqua minima da assumere, più precisamente secondo le linee guida sarebbe opportuno assumere 1 ml di acqua ogni caloria introdotta con la dieta (o in alternativa 30 ml di acqua per kg di peso ideale), ciò permetterebbe una buona diuresi e quindi l'eliminazione delle sostanze tossiche e di rifiuto. Fare attenzione anche alla tipologia dell'acqua, da preferire le acque oligominerali povere di sodio.
- Attenzione a caffè (non superare 2-3 tazzine al giorno), cioccolato e alcolici, poiché affaticano il fegato impedendo di espellere le sostanze di rifiuto.
Da evitare l'utilizzo dei superalcolici.
- Evitare bevande dolcificate e succhi di frutta con sciroppo.

Tra le cause della cellulite abbiamo indicato la sedentarietà, sarà quindi opportuno **fare attività fisica** in modo costante; consigliati gli sport aerobici (corpo libero, nuoto, bicicletta, jogging, stretching), con una frequenza di almeno 3 volte la settimana, questo permette di migliorare la vascolarizzazione cutanea e mobilità in maniera profonda i grassi riducendo sensibilmente la buccia d'arancia. Utili infine anche le terapie di supporto come massaggi linfodrenanti, pressoterapia, elettrostimolazione, idromassaggio, metodiche termali (fanghi freddi, alghe, balneoterapia, sauna e bagno turco).

Per quanto riguarda i cosmetici possono essere utili in quanto favoriscono (anche se in modo superficiale) il miglioramento dell'aspetto della cute a "buccia d'arancia". L'utilizzo di questi prodotti deve rientrare in uno schema di trattamento più complesso in cui troviamo ai primi posti un piano nutrizionale adeguato, attività fisica ed i trattamenti di medicina estetica veri e propri.

L'aiuto dalla natura

Omeopatia

I due rimedi omeopatici più utilizzati per combattere la cellulite sono:

Thuja: utile quando la cellulite è concentrata soprattutto sulle cosce e sul bacino; iniziando un ciclo di terapia anticellulitica è utile assumere prima un tubo di Thuja 5 CH, 3 granuli al mattino e alla sera, poi un tubo di Thuja 7 CH, allo stesso dosaggio, infine un tubo ancora di Thuja 9 CH, sempre allo stesso dosaggio.

Natrum sulphuricum: da usarsi allo stesso dosaggio di Thuja. È utile quando l'infiltrazione cellulitica è distribuita un po' dappertutto sul corpo. Generalmente il grasso del soggetto Natrum sulphuricum è distribuito sulle cosce, mentre il grasso del soggetto Thuja è soprattutto sulla pancia e sul tronco. Tali rimedi possono essere associati a preparati fitoterapici.

È possibile abbinare altri rimedi per una migliore azione sinergica tra cui ricordiamo:

Aesculus: si usa per trattare le varici e soprattutto si impiega

in quanto aumenta l'attività capillare, riduce la permeabilità capillare, ha una azione antinfiammatoria e di drenaggio linfatico, è impiegato nei disturbi da insufficienza venosa periferica, caratterizzata da gonfiori, pesantezza, cellulite e fragilità capillare.

Galium: uno dei rimedi più utilizzati per il drenaggio omo-tossicologico, favorisce la diuresi e la risoluzione degli edemi. Svolge un'azione antinfiammatoria e depurativa.

Hamamelis: svolge un'azione emostatica e astringente ed è indicato in caso di epistassi, vene deboli o varicose e infiammazioni venose.

Fitoterapia

Vengono tradizionalmente usati, nel trattamento della cellulite, preparazioni come:

Pilosella pianta contenente mucillagini, polifenoli, flavonoidi, luteoloside, tannini, umbrelliferone, idrossicumarina, cumarine, saponine triterpeniche, resine, olio essenziale, acido caffeico, acido clorogenico, la radice contiene inulina che ha attività diuretica e drenante, utile per la ritenzione idrica e per il trattamento del sovrappeso, ha una attività antinfiammatoria, esplicata in gran parte dalle cumarine, dai flavonoidi e dai triterpeni, ha anche una attività antibiotica, colagoga, astringente, antisettica indicata quindi negli edemi degli arti inferiori, cellulite, ipertensione.

Attenzione a non farne un uso sconsiderato, in quanto si possono verificare dei disordini nel ricambio idro-elettrolitico, soprattutto se si associano diuretici o lassativi.

Il **Castagno** appartiene alla famiglia delle Fagacee, possono essere utilizzate per le loro proprietà medicamentose sia le gemme che le foglie che la corteccia, le sue parti costituenti contengono tannini, acido gallico ed ellagico, flavonoidi, vitamina E, fosforo e magnesio. In particolare le gemme del castagno agiscono sui vasi linfatici esplicando un'azione di drenaggio sulla circolazione linfatica delle gambe dove la stasi linfatica è responsabile dell'edema, del conseguente senso di pesantezza e della cellulite.

L'associazione con Sorbus domestica permette un sinergismo ottimale nel trattamento delle manifestazioni da insufficienza venoso-linfatica.

Il **Sorbo** è un albero della famiglia delle Rosacee, il suo frutto, la cui maturazione viene completata sotto la paglia, è perfettamente commestibile e ricco di sostanze peptiniche e tanniniche, acidi organici (specialmente acido sorbico), sorbitolo (o sorbite) e vitamina C. Ha proprietà diuretiche, lenitive e antinfiammatorie.

La **Betulla** appartiene alla famiglia delle Betulacee, si usano le foglie, la corteccia, i rami giovani e le gemme. Ricca di flavonoidi, ossidi sesquiterpenici, tannini, Vitamina C, acido clorogenico, caffeico, saponine.

La Linfa di Betulla contiene due eterosidi che liberano per via enzimatica salicilato di metile ad attività analgesica, antinfiammatoria, depurativa e diuretica.

La grande indicazione della linfa di Betulla è comunque quella riguardante il trattamento della cellulite, grazie all'aumento della diuresi, combatte la ritenzione idrica quasi sempre presente.

Per queste sue peculiarità e per l'attività ipocolesterolemizzante che la caratterizza, rientra anche negli schemi terapeutici del trattamento del sovrappeso.



La medicina funzionale: un nuovo metodo di diagnosi e cura

Dr. Mario Toller

Medico Chirurgo. Specialista in Biochimica e Chimica Clinica, Specialista in Farmacologia, Medicina Funzionale.

Abstract

La Medicina Funzionale si basa sullo studio bio-cibernetico dei processi fisiopatologici dell'organismo. La sede anatomica di tutte le reazioni organiche e cellulari è la Matrice Extracellulare.

Abstract

Functional Medicine is based on bio-cybernetic studies of the body's physiopathological processes. The anatomic location for all organic and cellular functions is the extracellular Matrix..

Parole chiave: Medicina Funzionale, Biocibernetica, Matrice Extracellulare

Key-words: Functional Medicine, Biocybernetic, Extracellular Matrix

La medicina moderna con i suoi innumerevoli mezzi diagnostici e terapeutici riesce quasi sempre a sconfiggere la stragrande maggioranza delle emergenze mediche e chirurgiche e a circoscrivere l'evoluzione di molte patologie cronico degenerative.

Tutto questo è però possibile solamente dopo che la patologia si è già manifestata, mentre poco si sa invece delle modificazioni che avvengono prima del quadro clinico conclamato con le sue caratteristiche alterazioni biochimiche e strutturali. È quindi possibile associare uno stato di malattia alle svariate sintomatologie descritte dal paziente quando non sono riscontrabili modificazioni significative dei parametri di laboratorio?

Le statistiche confermano che il medico di medicina generale ha sempre più spesso in cura pazienti che, pur non godendo di buona salute, sono considerati sani; sono i cosiddetti «sani per statistica di laboratorio».

La medicina preventiva, almeno come è concepita oggi in Italia, non riesce purtroppo quasi mai ad individuare le fasi precoci di un disturbo; tutte le diagnosi, per quanto tempestive, non sono mai precliniche ed ogni sofferenza d'organo viene quindi diagnosticata in fase tardiva. Occorre quindi una metodica diagnostica che permetta realmente di studiare uno stato di malessere dell'organismo in fase "iniziale".

Le malattie croniche, che sono diventate tali in quanto non riconosciute per tempo dalla medicina tradizionale, costituiscono, a questo proposito, un importante settore di ricerca per la Medicina Funzionale.

Che cosa ci permette dunque di fotografare una cellula, un organo, un apparato prima che un normale processo fisiopatologico reattivo dell'organismo si tramuti in patologia?

Bisogna ipotizzare che il passaggio dallo stato di salute a quello di malattia sia rappresentato dal disturbo funzionale ovvero dal disturbo di una normale funzione d'organo o di apparato. L'interesse del medico non è più quindi la patologia in senso stretto ma la fisiopatologia, la malattia "borderline"; si focalizza quindi l'attenzione sulla causa e non sul sintomo e si considera la normale reattività fisiologica dell'organismo, la funzione alterata, come un qualcosa da autoregolare e non da bloccare.

La biofisica ci aiuta a questo proposito a comprendere a livello infinitesimale i meccanismi di base delle malattie.

Nei sistemi aperti come il corpo umano le varie parti comunicano tra di loro attraverso "bioinformazioni", cioè attraverso input di tipo elettrico che, sulla base di deformazioni dello sviluppo dinamico dei vari organi, provocano variazioni misurabili all'interno del sistema stesso: il ciclo dell'acido citrico, la glicolisi, l'ossidazione di NADH all'interno della catena respiratoria mitocondriale sono esempi di bioinformazioni.

Il fatto che la bioinformazione sia misurabile ci viene confermato dall'esistenza di apparecchiature che utilizzano specifici segnali elettrofisiologici e considerano l'organismo come un insieme di generatori (EEG, ECG, polso, ecc.).

Il cuore produce dei segnali nella gamma di frequenze di 0.05-300 Hz con ampiezze di ± 10 mV sulla superficie cutanea. Ciascun muscolo del corpo è un generatore elettromagnetico di segnali. Studi in questo senso sono già stati sviluppati sia da C. Smith che W. Ludwig.

D'altro canto, Faraday, Maxwell e Einstein ci insegnano che è impensabile un'interazione fra sostanze materiali (masse, cariche, ecc.) senza la mediazione di campi (campo gravitazionale, campo elettromagnetico, ecc.). Un'interazione di distribuzioni di cariche elettriche fra atomi o molecole avviene quindi per emissione di fotoni o quanti di campi elettromagnetici che fanno da mediatori. Tutti gli organismi emettono o assorbono quindi dei fotoni di determinate lunghezze d'onda e campi elettromagnetici i cui effetti sono misurabili come variazioni di impedenza, ovvero di forza di opposizione di un bipolo al passaggio di una corrente elettrica alternata in accordo alla seconda legge di Ohm, $R = \rho/S$, dove R è la resistività del materiale, l la lunghezza ed S la sezione del conduttore.

Nella seconda metà degli anni '50, il biologo Ludwig von Bertalanffy riesce ad interpretare secondo il modello biocibernetico la complessità degli esseri viventi e pubblica nel 1968 un libro dal titolo "Teoria generale dei Sistemi".

Secondo tale modello, le forze che interagiscono all'interno degli organismi pluricellulari non sono forze lineari ma forze intercollegate da un continuo scambio di energia e materia con l'ambiente in un sistema di reti interconnesse tipo



“reti booleane” (dal matematico inglese George Boole fondatore della Logica Matematica). Ogni componente del sistema, apparato o organo che sia, è quindi in continua e costante interazione regolatoria reciproca in modo che il sistema stesso tenda ad autoregolarsi, cioè vada verso l'Omeostasi.

Nel 1953 il medico Reinhold Voll, iniziò i primi studi di Elettroagopuntura utilizzando a sua insaputa il sistema biocibernetico di misurazione ed elaborò uno strumento (EAV o Elettroagopuntura secondo Voll) che permetteva di registrare, a seconda della resistività cutanea di particolari punti di agopuntura, delle variazioni di energia che si producevano tra l'organismo del paziente e determinate sostanze, come farmaci e alimenti, poste all'interno di un circuito che comprendeva medico, paziente e determinate fiale test. Viene così rilevata la capacità del paziente di entrare o meno in risonanza con la fiala immersa nel circuito di misurazione.

Nel 1975 Alfred Pischinger, professore di Istologia all'Università di Vienna, definisce il concetto di Matrice Interstiziale



le o Mesenchima: spazio extracellulare, costituito da tessuto connettivo, vasi, nervi, collagene, nel quale avvengono gli scambi chimico fisici fondamentali per la materia vivente. Come afferma Luigi Maiolo (op. cit): «la Matrice Interstiziale è dunque il luogo anatomico e funzionale con il quale la cellula deve interfacciarsi e la parete cellulare si comporta come il mezzo che mette in comunicazione i due ambienti vitali del sistema biologico: l'ambiente intracellulare e quello extracellulare; è la chiave della regolazione di base, ovvero la struttura che occupa e regola tutto l'ambiente extracellulare; è il teatro della regolazione neurovegetativa e metabolica, regola i rapporti e la comunicazione tra le cellule e può essere condizionata in senso positivo o negativo, da qualsiasi input esogeno o endogeno che, se cronicizzato, può bloccare la Matrice in una fase metabolica e reattiva. Nella Matrice vengono depositati, filtrati e trasportati nutrienti, immunomediatori, ormoni, neurotrasmettitori, citochine, elettroliti e cataboliti, ed assistiamo ad un trasporto continuo di molecole ed informazioni dal circolo arterioso alla Matrice, dalla Matrice al polo cellulare ed al citoplasma, e poi dal citoplasma alla Matrice e dalla Matrice al circolo venoso.

È evidente come questo ambiente, che possiamo definire quasi la balia della cellula, sia estremamente importante e debba essere mantenuto sempre efficiente e performante: deve man-

tenere un pH stabile, deve essere continuamente detossificato, deve essere favorito il flusso dinamico di molecole ed informazioni tra polo cellulare e polo vasale, in pratica occorre mantenere l'ambiente extracellulare integro e normoreattivo». Nel 1978 il dentista Helmut W. Schimmel perfezionò la metodica messa a punto da Voll permettendo di utilizzare solamente un punto di misurazione solitamente situato alla base della falange distale di un dito della mano.

La malattia, interpretata secondo il modello della medicina funzionale, è la risultante che scaturisce dall'interazione tra noxa patogena, fattori ambientali e soprattutto reattività organica: le malattie sarebbero l'espressione della lotta che l'organismo, considerato un sistema di flusso dinamico, compie contro le tossine al fine di neutralizzarle attraverso la matrice ed espellerle tramite gli organi emuntori o almeno, per compensare i danni provocati irreversibilmente dalle tossine stesse. I disturbi funzionali, come si è visto precedentemente, sono quantificabili secondo le leggi della biofisica.

La Medicina Funzionale spiega così il motivo per cui i sintomi non siano determinati solo dalla patologia, ma anche da alterazioni della funzionalità del sistema di regolazione.

Dall'integrazione tra queste nuove scoperte, l'anamnesi e l'esame obiettivo (sempre fondamentali in ogni pratica medica) derivano due concetti fondamentali in Medicina Funzionale:

- 1) Ogni paziente è un individuo, un'entità a sé stante dove entrano fattori famigliari, psichici, emozionali, metabolici
- 2) Il corpo umano non è una somma di organi ma un organismo in cui tutti gli apparati interagiscono tra loro all'unisono.

A tali conclusioni erano già peraltro giunti i maestri dell'Agopuntura, della Medicina Cinese e dell'Omeopatia classica come Samuel Hahnemann (1755 – 1843) che consideravano, sia pure in modo molto empirico, l'organismo secondo un concetto “olistico” (dal greco *λος*, cioè “la totalità”).

La Medicina Funzionale rappresenta quindi la sintesi di diverse scuole di pensiero e vuole fornire finalmente un'indagine completa e dinamica del corpo umano dove la scelta della terapia più efficace (omeopatia; regolazione biofisica o B.I.T.; terapie di supporto nutrizionale come vitamine, minerali, aminoacidi, nutraceutici, elettroliti; terapia di stimolo della funzione d'organo-apparato con la fitoterapia e, in rari casi terapia farmacologica classica) sarà data, di conseguenza, dallo stato del sistema biologico e della funzione d'organo o d'apparato su cui si sceglierà di intervenire.

BIBLIOGRAFIA

Connect Tissue Res. 2008; 49 (3); 203-6 – Extracellular matrix: a matter of life and death.

Marastoni S., Ligresti G., Lorenzon E., Colombatti A., Mongiat M. – Department of Molecular Oncology and Translational Research, National Cancer Institute CRO-IRCCS, Aviano Italy, smarastoni@cro.it

Paolo Bellavite, Fisiopatologia dei Sistemi Complessi: alla scoperta della “forza vitale” e delle sue regole, nella salute e nella malattia – Cooperativa Editrice il Sentiero, Verona, 2004

Paolo Bellavite, applicazioni di diagnostica funzionale elettrodinamica. (cap. 11 del libro “Biodinamica” – Tecniche Nuove, Milano, 1998)

Luigi Maiolo, La medicina ritrovata, MF Medicina Funzionale 1-2009 (3-14) S.I.M.F. Editore, Lesmo (MB)



Honeysuckle (Caprifoglio)

Florit 16



Maurizio Di Leo

Erborista, ricercatore e fondatore del Laboratorio Erboristico Di Leo nel 1981, conduce vari corsi di aggiornamento per erboristi e farmacisti. Relatore a diversi congressi nazionali ed internazionali nel campo della Fitoterapia, scrive libri ed articoli su varie riviste. Ha portato per primo i Fiori di Bach in Italia, all'inizio degli anni '80.

Abstract: LONICERA CAPRIFOLIUM, Caprifoglio. È un arbusto rampicante che cresce ai margini del bosco o nelle brughiere. I fiori sono molto profumati, soprattutto all'alba e al tramonto, di colore rosso esternamente e bianco all'interno; la fioritura avviene tra giugno e luglio. Quando un suo ramo tocca il suolo, sviluppa radici da cui nasce una nuova pianta. HONEYSUCKLE è ottenuto con il metodo della bollitura.

Abstract: Honeysuckle is a arching shrub which grows on the edge of the forest or in the moors. The flowers are very scented, especially at sunrise and at sunset, are externally red and internally white. The blooming happens between June and July. When one of its branches touches the soil, it develops roots that evolve in a new plant. Honeysuckle is obtained through the boiling method.

Parole chiave: VIVERE NEL PASSATO, NOSTALGIA, RIMPIANTO.

Key words: live in the past, nostalgia, regret

Il fiore del Caprifoglio ha già in sé il profumo dolce e struggente tipico dei ricordi.

Il soggetto Honeysuckle, infatti, anche se fisicamente vive nel presente, resta ancorato al passato e ai bei ricordi che la mente gli evoca avvolti in un alone di magia così che si scordano tutte le brutte cose capitate: di una vecchia storia d'amore, per esempio, ci si ricorda solo i momenti belli per cui nessun amore nuovo sarà mai all'altezza di quello finito.

Il passato è qualcosa di noto e di sicuro che siamo in grado di affrontare, mentre il presente ci fa paura perché è tutto un'incognita, pieno di rischi e va costruito giorno per giorno. Il soggetto Honeysuckle spesso rimpiange le cose che non è riuscito a realizzare, le occasioni che ha perso ma non trova stimoli nel presente.

Honeysuckle è riconoscibile dallo sguardo assente, perso nella nebbia dei ricordi; ha movimenti lenti; appare triste e malinconico; non ama ridere e scherzare e, in alcuni casi, si tratta di persone che non amano la buona tavola e il sesso.

È un fiore adatto alle persone anziane che hanno perso interesse nel presente, che si sentono sole e inutili, in una società che non li tiene più in considerazione e li fa sentire come un peso. Con Honeysuckle i loro ricordi diventano un bagaglio da cui attingere la forza per vivere pienamente il presente. È utile per le persone che sono rimaste sole dopo la perdita di un familiare e tendono a conservare tutto come se la persona fosse ancora viva: la casa, lo studio del marito, la camera del figlio vengono trasformate in un museo. Ecco che Honeysuckle aiuta queste persone a ridurre la forte componente emotiva che deriva da un episodio traumatico. Ma Honeysuckle va anche usato, tempestivamente, quando avvengono dei cambiamenti così forti, così radicali per cui quello che è successo ieri è già passato. Ecco perché è utile in quei passaggi della nostra vita dai quali non si torna più indietro: l'inizio della scuola, l'adolescenza, la menopausa.

Honeysuckle cura la parte emotiva del cambiamento assieme a Walnut (Florit 33) che ne cura la parte razionale.

Va dato subito ai bambini il primo giorno di scuola per far vivere loro più serenamente il distacco dalla mamma; quando c'è una separazione affettiva per aiutare i bambini ad accettare che la famiglia non sarà più come prima.

Quando si cambia casa o città e ci sembra impossibile lasciare gli affetti, le amicizie per ricominciare altrove.

Da usare anche quando si smette di fumare o di assumere alcolici.

È un fiore importante per quei neonati troppo sensibili che non riescono ad adattarsi al mondo fatto di aria dopo essere stati coccolati in un mondo d'acqua che li faceva sentire protetti e sicuri.

È utile agli studenti che, trovandosi ad affrontare studi sempre più difficili e impegnativi, rimpiangono il mondo spensierato della scuola elementare.

È un fiore molto adatto alle donne per la loro vena romantica e soprattutto a coloro che non accettano di invecchiare e ricorrono a qualsiasi espediente per apparire com'erano un tempo.

Dal punto di vista fisico può essere utile nelle affezioni respiratorie, asma bronchiale, schiena curva e discopatie, depressione.

Nello stato positivo aiuta a mantenere un legame col passato ma in modo equilibrato così da riuscire a vivere il presente e a sfruttare quello che abbiamo imparato prima.

STATO NEGATIVO	STATO POSITIVO
Allontanamento dal presente	Collegare il passato con il presente
Amarezza	Riportare il passato ad oggi
Apatia	Tuffarsi nella vita quotidiana
Distrazione	Vivere il presente
Idealizzazione del passato	
Indifferenza	
Infelicità	
Isolamento	
Malinconia	
Musoneria	
Mutismo	
Nostalgia	
Passato che perseguita	
Pessimismo	
Pieno di ricordi	
Poca attenzione per il presente	
Rammarico	
Rimpianto	
Scontrosità	
Sonnolenza	
Testa tra le nuvole	
Testardaggine	



Rimedi floreali ed essenze cristalline

Graziella Pandiani

È specializzata in floriterapia, nel cui campo svolge da anni attività di consulenza, divulgazione e docenza.

È membro del consiglio direttivo del RIF – Registro Italiano Floriterapeuti.

Studiosa di cristalloterapia si è formata alla scuola internazionale di Katrina Raphaell.

Abstract: Fino dagli albori della nostra civiltà, l'intera vita dell'uomo era legata all'uso delle piante e dei minerali sia come medicamento sia come strumento d'uso quotidiano. In particolare i cristalli di quarzo sono i più indicati per potenziare le basi per i rimedi floreali.

Abstract: Up until the dawn of civilization, we have seen that man's whole life span was based on the use of plants and minerals, either as medications or as an everyday instrument. In particular, quartz crystals are the most indicated because able to strengthen the flower remedies foundations.

Parole chiave: Fiori di Bach, essenze cristalline

Key words: Bach Flower, crystal essences



Fino dagli albori della nostra civiltà, l'esistenza e la sopravvivenza stessa dell'uomo sono legate all'uso delle piante e dei minerali sia per le cure sia quale indispensabile strumento di uso quotidiano.

Nell'antica tradizione la pietra è strettamente legata ai quattro elementi primordiali: fuoco, terra, aria e acqua.

Nel XVI secolo Paracelso per primo si interessò allo studio delle pietre e alla loro applicazione nel campo della medicina; già nel passato, quindi, erboristi e alchimisti non si limitavano a usare le piante ma polverizzavano cristalli e metalli per somministrarli per uso interno.

Ancora oggi la medicina ayurvedica usa piante e minerali nella preparazione dei suoi rimedi.

Anche Santa Ildegarda ci parla delle virtù curative dei cristalli. Rudolf Steiner, il padre dell'Antroposofia, sostiene che nel corpo umano esistono cellule di silicio esagonali del tutto simili a quelle contenute nei cristalli di quarzo.

Tutto questo mi ha portato a identificare tra i cristalli di quarzo i più indicati per potenziare le basi per i rimedi floreali.

Anche se in diversi libri che trattano questo argomento si parla delle "Acque cristalline" prodotte con varie gemme, personalmente preferisco usare solo cristalli di quarzo e Ossidiane, che sono vetri vulcanici.

Le altre pietre si possono usare come orecchini, ciondoli o collane, e serviranno comunque ad equilibrare il campo auri-

co, facendo attenzione a quelle pietre che contengono sostanze potenzialmente tossiche, quali il mercurio metallico o il nichel per chi è allergico, etc.

I cristalli più indicati per produrre "le acque cristalline" sono i burattati non incerati e privi di rotture, devono essere pietre naturali e non trattate con irradiazione.

Dopo il loro acquisto i cristalli di quarzo e le ossidiane andranno sciacquati sotto l'acqua corrente, posti in un recipiente di vetro trasparente con acqua e un pizzico di sale marino integrale e lasciati a bagno per ventiquattro ore.

Passato questo tempo è importante sciacquare nuovamente i cristalli sotto un getto d'acqua per eliminare il sale, ed esporli un giorno e una notte alla luce del sole e della luna per ricaricarsi energeticamente.

Preparazioni delle "acque cristalline":

Le pietre scelte andranno poste in una ciotolina di vetro trasparente con acqua di ottima qualità, per ventiquattro ore, vicino a una finestra in modo che possano ricevere luce diurna e notturna. Trascorse le ventiquattro ore verranno tolte possibilmente con una pinza sterile.

L'acqua così ottenuta verrà messa in una bottiglia di vetro scuro aggiungendo la stessa quantità di brandy.

Preparazione dei rimedi floreali:

Nella soluzione per i fiori già pronta si aggiungeranno, oltre



ai rimedi floreali indicati, sette gocce di questa soluzione preparata con l'energia dei cristalli.

Vediamo di seguito i sette gruppi tematici dei Fiori di Bach

PAURA E PANICO

Florit 2 ASPEN (Pioppo tremolo): per le persone che soffrono di paure vaghe e sconosciute che non hanno una spiegazione logica.

Cristallo: CALCEDONIO AZZURRO (quarzo fibroso).

Questo cristallo aiuta ad eliminare gli stati di ansia e quella paura indefinita che spesso porta a stati di tensione, aiuta a ritrovare il proprio equilibrio interiore e la stabilità emotiva. Sicurezza nel prendere decisioni. Attenua i sintomi della metereopatia.

Florit 6 CHERRY PLUM (Mirabolano): Persone con stati di eccessiva tensione e paura di perdere il controllo.

Cristallo: OSSIDIANA (roccia vulcanica) diossido di silicio. L'Ossidiana veniva usata anticamente nei rituali magici, si credeva che avesse la facoltà di scacciare i demoni dal corpo, e di riportare pace e lucidità alla mente.

Florit 20 MIMOLUS (Mimolo giallo): Persone timide, ipersensibili, paure conosciute (della vita quotidiana).

Cristallo: AGATA GRIGIA (quarzo con coloritura a strisce) diossido di silicio.

Aiuta a sviluppare la sicurezza, la stabilità, allontana la timidezza, dona fiducia nelle proprie capacità.

Florit 25 RED CHESTNUT (Ippocastano rosso): Persone che hanno costantemente paura che possa succedere qualche disgrazia alle persone a loro care.

Cristallo: CRISTALLO DI ROCCA TABULARE (quarzo di forma appiattita).

Rilassa aiutando a vedere gli avvenimenti della vita in maniera positiva e a non soffocare gli altri rendendoli schiavi delle proprie paure.



Florit 26 ROCK ROSE (Eliantemo): persone fragili con attacchi di panico, paralizzate dal terrore, Rock Rose viene considerato un rimedio di emergenza.

Cristallo: AMETISTA (quarzo cristallino).

L'Ametista è considerata la pietra dell'età dell'acquario. Il suo nome proviene dalla Grecia antica e significa "Colui che non

può essere ubriacato" infatti, già a quel tempo, questo cristallo era apprezzato per la sua capacità di favorire la lucidità mentale. Grazie al suo effetto calmante, questo cristallo, può essere usato negli stress da eccessivo lavoro e in tutti gli stati di paure estreme. Anticamente si consigliava di mettere un'Ametista sotto il cuscino per riposare la mente.

Questo cristallo può essere abbinato a tutti i rimedi floreali indicati per superare stati di stress, ansia e paura.



SCORAGGIAMENTO E INDECISIONE

Florit 5 CERATO (Cerato): persone che non hanno fiducia in se stessi, chiedono sempre consigli agli altri.

Cristallo: QUARZO CITRINO (quarzo cristallino giallo con diossido di silicio).

Viene chiamato "piccolo sole" perché porta un raggio di luce, calore e ottimismo, infonde gioia di vivere, liberando dai pensieri opprimenti quando tutto appare buio e manca la speranza di cambiare determinate situazioni. Dona sicurezza, forza fisica e coraggio.

Florit 6 GENTIAN (Genzianella): persone che si scoraggiano facilmente, per i pessimisti, per la mancanza di fiducia nella vita presente e futura.

Cristallo: QUARZO CITRINO

Florit 13 GORSE (Ginestrone): persone che colpite da malattia rinunciano a curarsi perché non hanno la speranza di guarire, rimedio utile anche per chi deve assistere un malato.

Cristallo: QUARZO CITRINO

Florit 17 HORNBEAM (Carpino bianco): per le persone mentalmente molto stanche per il troppo lavoro, stanchezza più mentale che fisica. Per chi non si sente abbastanza forte per affrontare i problemi della vita quotidiana.

Cristallo: QUARZO IALINO (Quarzo cristallino)

È il quarzo jolly per ogni occasione, rinforza l'attenzione, migliora il flusso energetico. Rinforza il carattere, ottimo energetico per stanchezza fisica ed esaurimento psicofisico. Anticamente veniva considerato una propria farmacia ambulante perché utilizzato per molti malesseri dalle infiammazioni ai disturbi intestinali.

Florit 28 SCLERANTUS (Fiorsecco): indecisione fra la scelta di due alternative, instabilità, umore oscillante, mancanza di



equilibrio emotivo.

Cristallo: CALCEDONIO AZZURRO

Florit 36 WILD OAT (Avena selvatica): per chi vive in stato di perenne confusione, incapace di scegliere fra tante occasioni, cambiando molte attività perdendosi in progetti che difficilmente portano a termine.

Cristallo: AGATA MUSCHIATA (Calcedonio con dendriti verdi)

Dona la sicurezza necessaria per prendere coscienza di cosa si vuole realmente fare. Aiuta ad affrontare situazioni difficili, sviluppando la consapevolezza e la capacità di affrontare i cambiamenti. Rende stabili, favorisce la concentrazione.

MANCANZA DI CONCENTRAZIONE E VITALITA'

Florit 7 CHESTNUT BUD (Ippocastano): persone all'apparenza superficiali, che vivono in modo frettoloso, distratto e incostante, ripetono continuamente gli stessi errori, mancano di concentrazione.

Cristallo: AGATA MUSCHIATA

Florit 9 CLEMATIS (Vitalba): per le persone che vivono proiettate nel futuro in un mondo di fantasia, fuggendo dalla vita quotidiana, distratte rimandano di giorno in giorno gli impegni.

Cristallo: DIASPRO ROSSO (Diaspro contenente Ematite)

Rinforza la volontà, dà coraggio, costanza nel realizzare i propri obiettivi, apporta energia al fisico e alla mente, favorisce il radicamento aiutando a vivere nel presente.

Florit 16 HONEYSUCKLE (Caprifoglio): persone che vivono pensando con nostalgia al passato, questo atteggiamento li porta a non vivere e gioire del presente.

Cristallo: AMETRINO (Quarzo cristallino giallo/violetto).

È un cristallo che associa il colore viola dell'Ametista al colore giallo del Quarzo Citrino, condivide le virtù curative di questi due cristalli di quarzo. Aiuta in caso di depressione legata soprattutto al passato, favorendo l'apertura verso un futuro sereno.

Florit 21 MUSTARD (Senape selvatica): persone con una depressione profonda e uno stato di perenne malinconia senza nessuna causa apparente, come se una nube nera oscurasse la loro vita.

Cristallo: QUARZO CITRINO

Florit 23 OLIVE (Olive): persone afflitte da una stanchezza estrema della mente e del corpo, si sentono totalmente privi di energia.

Cristallo: QUARZO IALINO

Florit 34 WHITE CHESTNUT (Ippocastano bianco): persone che hanno in continuazione pensieri ossessivi e logoranti che non lasciano riposare la mente.

Cristallo: AMETISTA

Florit 37 WILD ROSE (Rosa canina): persone apatiche, senza interessi, indifferenti verso tutto. "Mal di vivere".

Cristallo: QUARZO CITRINO

SOLITUDINE

Florit 14 HEATHER (Erica): personalità egocentrica, molte volte ipocondriaca, soffre di solitudine e vuole essere sempre al centro dell'attenzione.

Cristallo: QUARZO ROSA (Quarzo ossido di silicio).

È il cristallo che più si identifica con l'amore, apre il cuore alla condivisione e all'amore.

Aiuta le persone ad essere meno rigide, più elastiche e tolleranti, ad essere generose, aperte, ad essere calme e decise. Favorisce la capacità di identificarsi con gli altri, ma soprattutto insegna ad amarsi, perché solo così si può amare gli altri in modo costruttivo ed equilibrato.

Florit 18 IMPATIENS (Balsamina): persone che vivono ad un ritmo accelerato, sempre di corsa, impazienti, sotto pressione sia fisica che mentale.

Cristallo: AGATA BIANCA (Agata bianca trasparente).

Calma, sicurezza, pace. Sviluppa la bontà, la tolleranza, l'indulgenza; favorisce il rilassamento ed elimina lo stress.

Florit 34 WATER VIOLET (Violetta d'acqua): persone orgogliose, rigide mentalmente, molte volte egoiste; erigono intorno a sé un muro di superbia che le isola dagli altri.

Cristallo: QUARZO ROSA

SENSO DI INFERIORITA' E CONSEGUENTE SCONFORTO

Florit 10 CRAB APPLE (Melo ornamentale): fiore della depurazione, a livello fisico e mentale. Queste persone se hanno un difetto fisico, anche lieve, sviluppano un'avversione verso



il proprio corpo con sensi di colpa e vergogna.

Cristallo: AVVENTURINA (quarzo).

Questo è un cristallo utile per ogni tipo di disturbo sia fisico che mentale. Dona equilibrio negli stati di stress e tensione, aiuta a eliminare i sensi di colpa.

Florit 11 ELM (Olmo inglese): persone che si assumono troppe responsabilità, prendendosi cura degli altri a scapito delle proprie forze.

Cristallo: QUARZO IALINO

Florit 19 LARCH (Larice): sono persone che non hanno fiducia nelle proprie capacità, la paura di fallire li porta sovente a non agire.

Cristallo: AGATA GRIGIA

Florit 22 OAK (Quercia): l'alto senso del dovere porta queste persone ad abusare delle proprie forze lavorando al di là delle proprie possibilità.

Cristallo: QUARZO IALINO

Florit 24 PINE (Pino): persone che si sentono perennemente in colpa anche per azioni non commesse da loro.

Cristallo: QUARZO RUTILATO (quarzo con filamenti di rutilo).

Questo cristallo aiuta a sviluppare uno stato d'animo sereno liberando da paure nascoste e represses, favorisce l'eliminazione dei sensi di colpa, dei sentimenti negativi come rancore, rabbia e gelosia.

Florit 24 STAR OF BETHLEHEM (Stella di Natale): persone che hanno vissuto una situazione traumatica anche legata al passato e non risolta.

Cristallo: QUARZO CITRINO



Florit 30 Sweet Chestnut (Castagno dolce): per le persone che sono in preda ad un'angoscia così grande e non vedono una via di uscita alle loro sofferenze.

Cristallo: QUARZO CITRINO

Florit 28 WILLOW (Salice giallo): persone che si sentono perennemente vittime di un destino avverso, profondamente amareggiate e piene di risentimento.

Cristallo: QUARZO RUTILATO

AGITAZIONE ED ECCESSIVA SENSIBILITA' AGLI EVENTI

Florit 1 AGRIMONY (Eupatoria): persone inquiete tormentate che nascondono il loro malessere dietro ad una maschera di allegria.

Cristallo: AMETISTA

Florit 4 CENTAURY (Biondella): persone estremamente servizievoli che si annullano per compiacere gli altri.

Cristallo: QUARZO ROSA

Florit 15 HOLLY (Agrifoglio): persone che soffrono di sentimenti negativi come rabbia, gelosia, vendetta.

Cristallo: QUARZO RUTILATO

Florit 33 WALNUT (Noce): persone che devono apportare un cambiamento alla loro vita, hanno idee chiare, ma a volte si fanno influenzare dagli altri.

Cristallo: AGATA MUSCHIATA



ECCESSIVA SEVERITA' VERSO SÈ E GLI ALTRI

Florit 3 BEECH (Faggio): persone intolleranti che criticano sempre tutti e tutto, proiettano sugli altri le loro mancanze.

Cristallo: QUARZO ROSA

Florit 8 CHICORY (Cicoria selvatica): per queste persone il sentimento di amore diventa possesso e non permettono agli altri di vivere la propria vita senza interferenze.

Cristallo: QUARZO ROSA

Florit 27 ROCK WATER (Acqua di roccia): persone estremamente severe e rigide con sè stessi, negandosi ogni piacere offerto dalla vita.

Cristallo: QUARZO ROSA

Florit 31 VERVAIN (Verbena): persone entusiaste delle loro idee, idealiste, desiderano convertire gli altri al loro punto di vista.

Cristallo: AGATA BIANCA

Florit 32 VINE (Vite): persone di successo "leader" con la tendenza ad essere tirannici e a dominare chi sta a loro vicino.

Cristallo: QUARZO ROSA

Ritrova la tua vera *Energia Vitale!*



Florit® è una linea completa di fiori di Bach prodotti secondo il metodo originale: **diluizione 1:240 in puro brandy della migliore qualità.**

Le essenze naturali sono preparate a partire da **fiori freschi spontanei** raccolti presso **zone incontaminate di Alpi e Appennini italiani.**

L'acqua utilizzata proviene dalle zone di raccolta dei fiori così da garantire il trasporto dell'energia vibrazionale dei fiori stessi.

La linea comprende tutti i **38 rimedi**, la miscela **Soccorso** (Rescue) e la formulazione **Esami** pronta all'uso.

Florit®

I Fiori di Bach italiani

Numero Verde
800 142 701

Promo**Pharma**®
Repubblica di San Marino
www.promopharma.it



Che cos'è l'agopuntura

Dott.ssa Marina Mastrantonio

Laureata in Medicina e Chirurgia all'Università di Napoli. Specializzata in Omeopatia presso l'Università di Urbino. Laureata presso l'Università di Bologna in Farmacologia cinese e agopuntura.

Abstract: La tecnica dell'agopuntura presenta un effetto analgesico che può essere utilizzata su diverse fasce d'età e su una vasta gamma di dolori e problemi.

Abstract: The acupuncture technique has an analgesic effect that can be used on different age groups and a wide range of pains and problems.

Parole chiave: Medicina Tradizionale Cinese, agopuntura

Key words: Traditional Chinese Medicine, acupuncture

L'agopuntura è una delle tecniche terapeutiche della Medicina Tradizionale Cinese (M.T.C.), è pertanto un atto medico e per esercitarla non è sufficiente essere solo laureati in Medicina ma occorre anche un serio e rigoroso percorso formativo specifico.

La M.T.C. risale agli albori della cultura cinese, si sviluppa nel II millennio a.C. e si struttura nel III – II secolo a.C., da allora è stata tramandata fino ai nostri giorni attraverso oltre venti secoli di pratica clinica ed elaborazione critica e teorica.

Dagli anni '80 si sta diffondendo sempre più rapidamente e radicalmente in occidente e in Italia dopo millenni di chiusura all'interno dei confini cinesi. Questo fenomeno di diffusione è stato favorito dal fatto che l'occidente ha iniziato a considerare ed apprezzare gli apporti positivi di altre culture e in particolare il modo in cui viene considerato il concetto di malattia da parte del sapere medico cinese. Per il pensiero medico cinese si cura il malato e non la malattia, e la terapia è principalmente rivolta a prevenire le malattie piuttosto che curarle. Il sintomo non è qualcosa di isolato ma è visto in relazione alle condizioni generali dell'organismo. D'altronde anche l'occidente inizia ad avvicinarsi a questo modo di pensare. Per fare degli esempi: la gastrite non è definita soltanto in base alle mucose dello stomaco, così come l'ulcera duodenale non equivale alla presenza di un "duodeno" malato in un organismo sano ma è concepibile come l'effetto locale di complessi squilibri più generali. Anche le malattie infettive, che apparentemente sono correlate all'attacco di virus e batteri e rappresentano cause patogeniche del tutto esterne all'uomo, si impiantano in realtà più facilmente in organismi immunodepressi.

La M.T.C. fonda le sue basi sulle teorie yin-yang, quelle dei 5 movimenti o elementi (acqua, fuoco, legno, terra, metallo), del qi o bioenergia, degli jin-je (liquidi corporei) e del xue (sangue). Sulla base di questi principi si fonda l'anatomo-fisiologia che descrive le strutture-funzioni principali dell'uomo: gli organi, i visceri ed i canali o meridiani principali e secondari lungo i quali sono situati i punti di agopuntura.

I meridiani, come una rete idrica, hanno complessi percorsi interni che collegano le varie strutture del corpo, organi e visceri, tra loro (ed è da essi che i meridiani prendono il nome: esiste infatti il meridiano del cuore, del polmone, del fegato, della milza, del rene, vie biliari-vescica-stomaco). Essi hanno molti percorsi esterni spesso sovrapposti a quelli delle arterie, delle vene, dei vasi linfatici e dei nervi periferici.

L'uomo è considerato dal medico cinese come una sorta di centrale bioenergetica in cui gli apporti esterni forniti dall'alimentazione e dalla respirazione vengono assimilati e trasformati dagli organi

e dai visceri e trasportati in tutto il corpo dai vasi e dai meridiani (canali).

Le malattie insorgono per cause esterne determinate da fattori climatici (vento, freddo, umidità, calore) e per cause interne (tra cui anche le emozioni) in seguito all'alterazione della circolazione della bioenergia, del sangue e dei liquidi organici. Un aiuto per l'interpretazione dei sintomi e dei segni delle malattie è dato dall'esame della lingua e del polso. Fatte le diagnosi si scelgono i punti da pungere. Per raggiungere lo scopo di riequilibrare le sostanze e le bioenergie che circolano nell'organismo, le quali se sono in eccesso o in difetto generano le malattie, si pratica l'infissione degli aghi sui punti strategici.



Gli aghi vengono manipolati ed è grazie a tale manipolazione che si ottiene la dispersione degli eccessi o la tonificazione dei difetti in modo da riequilibrare le bioenergie e le sostanze sopracitate e ottenere lo stato di salute.

I campi di applicazione dell'agopuntura sono tanti e può essere rivolta alle varie fasce d'età.

Grazie al suo effetto analgesico si possono ottenere degli ottimi risultati per dolori atrofici, lombalgie, cervicalgie, cefalee, dismenorree, amenorree e altri disordini e irregolarità mestruali, ma anche per ottenere il capovolgimento del feto, per favorire l'impianto e l'attaccamento dell'ovulo nelle fecondazioni assistite, per l'infertilità.

Inoltre possono essere curate alcune malattie della pelle, disturbi del sonno, ansie, e può essere anche una valida terapia anti fumo, ma solo per persone determinate a voler smettere di fumare. Alcune patologie sono raccomandate dall'O.M.S., come ad esempio le paralisi post ictus, le allergie e l'elenco potrebbe continuare ma mi fermo qui.

PROMO TEST[®] EVOLUTION

Apparecchiatura analogica per
la ricerca delle **compatibilità alimentari**

METODICA EAV

Macchinario conforme con la normativa
CE 93/42 e gli standard EN 60601-1,
EN 60601-2, EN 60601-4.



Touch screen con TRICODERM



Alimentazione: fonte di vita e salute

Dott.ssa Mara Ramploud

Medico di Medicina Generale, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Specialista in Ottimizzazione neuro psicofisica CRM terapia e Ottimizzazione Neuro Respiratoria- Neuro Psicodinamica.

Abstract: È fondamentale alimentarsi in maniera adeguata facendo scelte individuali e a seconda delle proprie caratteristiche. I principi base per una corretta alimentazione potrebbero essere quelli dettati dalla dieta mediterranea, meglio definita come *Mediterraneità*, che concilia scelte alimentari e stile di vita caratteristico della cultura del Mediterraneo.

Abstract: It is important to eat properly and make individual choices which should be according to our own features. The principles for a healthy diet can be those indicated by the Mediterranean diet, best described as "Mediterraneità", which combines food choices and lifestyle of the typical culture of the Mediterranean.

Parole chiave: alimentazione, dieta mediterranea, *Mediterraneità*, phytochemical.

Key words: eat, mediterranean diet, Mediterranean, phytochemical.



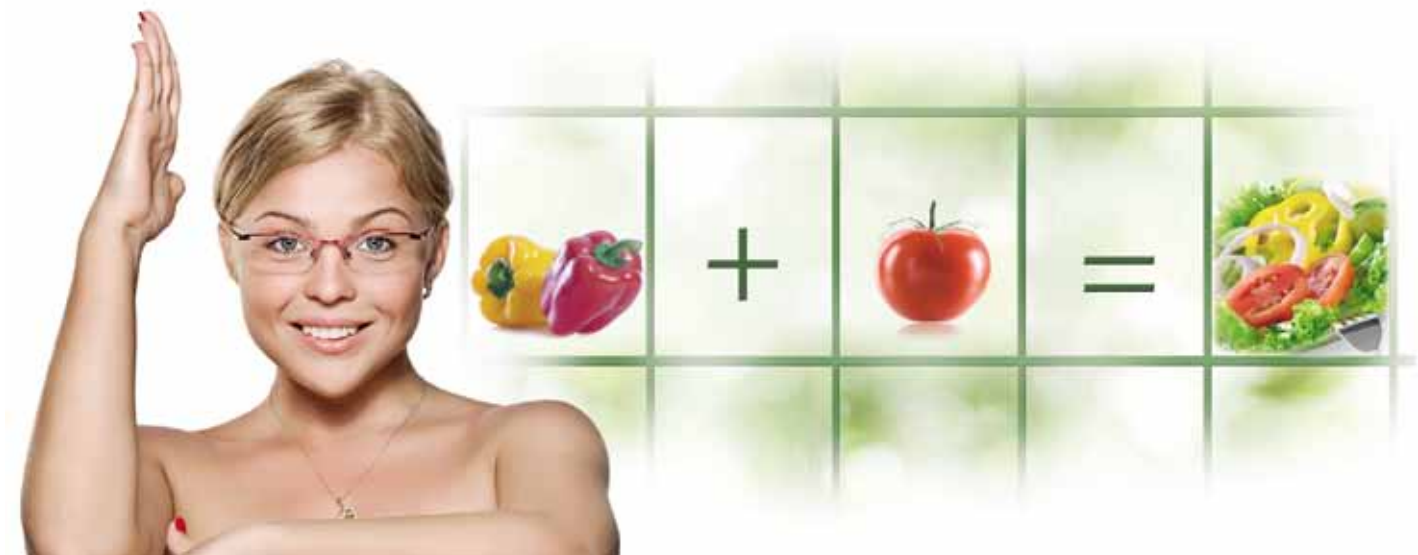
Alimentarsi è un atto primario nella vita di ogni individuo, legato alla sopravvivenza di ogni essere vivente: è sufficiente entrare in una qualsiasi libreria e vedere quanti libri parlano di nutrizione, diete e ricette; ci sono libri di cibo e viaggi, altri di cibo e cultura, cibo e tradizioni, cibo e religione, cibo e salute, cibo e bellezza, cibo e sesso, cibo ed economia....e nella quotidianità tutto questo diventa il semplice atto di mangiare, di assumere quegli alimenti da cui il nostro corpo trae i nutrienti per la vita, tramite quella funzione biologica che in medicina si chiama digestione e che è la trasformazione di ciò che non è noi in noi e che ci fa dire "noi siamo ciò che mangiamo", che è vero, ma è anche vero il contrario: noi mangiamo ciò che siamo.

La varietà dei cibi è grande, in verità le componenti presenti in ogni alimento, oltre all'acqua, si dividono in tre grandi classi: proteine, lipidi e carboidrati. Le stesse sostanze di cui è composto il corpo

umano. Le proteine sono i "mattoni" cioè il materiale plastico che serve a formare i tessuti del nostro corpo, esse a loro volta sono formate da aminoacidi che sono solo 20 ma la loro combinazione dà origine a migliaia di proteine, così come le lettere dell'alfabeto danno origine a migliaia di parole.

Esse sono presenti sia nel mondo vegetale che in quello animale. I carboidrati hanno il compito di fornire energia di pronto consumo. Vengono chiamati anche glucidi, zuccheri, saccaridi o idrati di carbonio e sono distinti in semplici e complessi. I primi sono contenuti nella frutta come fruttosio; i secondi nei cereali come il grano, il farro..... I lipidi sono materiali di riserva dell'energia e sono di origine vegetale come l'olio di oliva, o animale come ad esempio il burro.

Oltre che da proteine, lipidi e carboidrati, gli alimenti sono composti da altre sostanze chiamate microelementi, perché sebbene sia-



no indispensabili per la nostra salute, sono presenti in piccolissime quantità nel nostro organismo: vitamine e sali minerali. Tramite il processo di digestione ed assimilazione partendo da questi elementi chimici siamo in grado di nutrire tutti i tessuti e gli organi del nostro corpo, mantenere la temperatura corporea, avere l'energia necessaria per svolgere le normali attività fisiche e mentali della vita. A questo punto potremmo essere indotti a credere che per nutrirci sarebbe sufficiente bere e assumere due o tre volte al giorno tutte queste sostanze sotto forma ad esempio di capsule. Ma non è così, perché gli alimenti di cui ci nutriamo sono cibo non solo per il nostro corpo, ma anche per la nostra mente.

Diventa allora di fondamentale importanza anche l'aspetto degli alimenti e il loro significato simbolico, fattori destinati a esaltare il piacere e la gratificazione psichica del cibo. L'abbinamento di colori, di odori e di consistenza, da molti secoli viene considerato una vera e propria arte; e come un artista ognuno di noi deve creare la sua dieta utilizzando gli elementi base dei cibi, così come un pittore con i sette colori dell'arcobaleno crea i suoi quadri.

E come ogni quadro è diverso da un artista ad un altro perché è espressione dell'individualità dell'artista stesso, così ogni dieta può e deve essere diversa da persona a persona per rispettare quell'unione assolutamente unica di corpo, mente, emozioni che ogni essere umano è. Non è tanto il cibo in sé ad essere curativo e fonte di vita e di bellezza, ma quella alchimia che corpo, mente e cibo creano nel nutrimento.

Pizza, per esempio, equivale a un significativo apporto di carboidrati dal punto di vista strettamente nutrizionale, ma significa anche e soprattutto lo stimolante colore rosso del pomodoro e della fiamma del forno a legna; significa la familiare semplicità dei piatti tradizionali, significa italianità, significa amici...

Ma.... anche avendo tela e pennello non tutti fanno bei quadri né tantomeno opere d'arte, ci vuole non solo la materia prima ma anche la tecnica; e la tecnica va imparata, studiata.

Così per fare una corretta alimentazione bisogna conoscere alcuni principi base, e non essere alla mercé delle notizie della pseudo informazione divulgativa che tanto influenza le nostre scelte quotidiane non solo ahimè nel campo nutrizionale.

La scienza dell'alimentazione si basa su alcuni concetti-chiave, continuamente ribaditi dai medici. Facciamo un esempio: tutti parlano delle virtù della dieta mediterranea, ma cosa si intende per dieta mediterranea? È molto riduttivo intendere per dieta mediterranea solo la valutazione biologica e nutrizionale il cui modello alimen-

tare mediterraneo prevede elevato consumo di verdura, frutta, legumi, frutta a guscio, olio di oliva, cereali (che nel passato erano prevalentemente integrali); da un moderato consumo di pesce e prodotti caseari (specialmente formaggio e yoghurt) e vino; da un basso consumo di carne rossa, carne bianca e acidi grassi saturi.

Infatti la quinta sessione del Comitato Intergovernativo dell'UNESCO per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale dell'umanità, riunitasi nel 2010 a Nairobi in Kenia, su 51 candidature, ha iscritto la Dieta Mediterranea nella lista del "Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, sia per la loro urgente necessità di salvaguardia che per il loro status rappresentativo."

Questo perché il concetto di Dieta Mediterranea è solo un aspetto di quella che si può chiamare Mediterraneità. Mediterraneità è un serbatoio di valori che prescindono per certi versi anche dagli aspetti strettamente nutrizionali, che ne sono una conseguenza. Mediterraneità descrive un particolare modo di interpretare e vivere l'atto sociale più antico dell'umanità: il mangiare, che costituisce la sintesi di un insieme di elementi e di valori propri di un luogo geografico, storico, etico e culturale: il bacino del Mediterraneo.

L'ideale è quindi quello di trovare la modalità corretta per conciliare scelte alimentari e stile di vita caratteristico della cultura del Mediterraneo, integrandole nei tempi moderni.

Fino a tempi molto recenti, la nutrizione medica non ha tenuto in adeguata considerazione la dimensione sociale e culturale del cibo e del mangiare.

Gran parte degli sforzi per migliorare l'alimentazione della gente si basava sulla presunzione implicita che le informazioni riguardanti le sostanze nutritive, le calorie e l'esercizio fisico trasmesse a ogni singolo individuo sarebbero state in grado di ottimizzarne il comportamento. Pensare al cibo e al mangiare in termini di sostanze nutritive e di scelta personale e responsabile non pare essere sufficientemente di aiuto.

D'altro canto, si può osservare che alcune delle nazioni che mostrano uno stretto legame con la commensalità in genere sembrano avere un'alimentazione migliore in termini di obesità e problemi di salute correlati.

Diamo allora le informazioni elementari per conoscere ciò che mangiamo. Abbiamo già detto prima che le sostanze che compongono i cibi sono di due gruppi: i macronutrienti e i micronutrienti quali vitamine e sali minerali, presenti nei cibi in piccolissime dosi. Inoltre è importante imparare a valutare gli alimenti come una miscela di nutrienti e la conoscenza dei cibi ci aiuta ad adottare un'

alimentazione variata, ma anche il nostro corpo ci indirizza nella scelta perché il colore, il sapore, la consistenza naturale di un cibo contengono le informazioni relative alle componenti elementari e all'effetto biochimico, metabolico e psichico che può produrre sull'organismo. L'essere umano è il solo che può scegliere, combinare e trasformare la propria alimentazione, elemento essenziale per la propria sopravvivenza.

Ora noi sappiamo tramite la chimica e la biochimica quali sono i componenti/nutrienti del cibo che noi mangiamo, e sappiamo che, nella frutta e nella verdura, nei legumi e nelle spezie vi sono gli elementi fondamentali per mantenere l'organismo in salute, cioè i microelementi. La scelta degli alimenti diventa una vera e propria "alchimia" in cui la loro interazione ci permette un lungo benessere. La conoscenza degli alimenti è stata sviluppata dalle culture antiche e da queste culture sono nate le tradizioni alimentari che sono state importanti per prevenire molte malattie.

Ma gli antichi non avevano la possibilità di determinare secondo la biochimica degli alimenti la loro potenzialità terapeutica. Essi si basavano su ciò che vedevano, sentivano tramite i sensi.

Quindi i cibi venivano considerati per il loro colore, per il loro odore, per il loro sapore, per la loro consistenza.

Vediamo come possiamo integrare le conoscenze antiche e quelle moderne e soprattutto come utilizzare queste conoscenze nella nostra alimentazione quotidiana.

Cominciamo con ciò che l'occhio vede: il colore nelle medicine tradizionali era considerato come energia e poteva essere finalizzato ad un riequilibrio dell'energia dell'essere umano, anche mangiando il colore tramite il cibo.

Ora è stato provato scientificamente che le proprietà benefiche vanno ricondotte ad un gruppo di composti organici esclusivi dei vegetali: i phytochemical, cioè i pigmenti antiossidanti.

Sono loro che catturando l'energia dei raggi solari, conferiscono a frutta e verdura il giallo brillante e il viola scuro, l'arancio intenso o il blu notte. E sono loro gli agenti fondamentali per la protezione dell'organismo da tumori, problemi cardiovascolari, cataratta, invecchiamento. Ogni tinta ha la sua azione protettiva e ciascuna sfumatura procura uno specifico beneficio. Nell'insieme una tavolozza di colori: l'arcobaleno della salute.

Una dieta ricca di colori vegetali riduce mediamente del 30% il rischio di contrarre un tumore, quindi bisogna mangiarne di "tutti i colori".

Le famiglie di colori sono cinque: verde, rosso, giallo/arancio, bianco, blu/viola.

Come abbiamo già accennato la dieta diventa individuale e deve essere una scelta individuale a seconda delle proprie caratteristiche, l'importante è avere la tecnica per farla. Solo in determinate situazioni in cui si esprime la necessità di avere un professionista, la dieta diventa terapeutica e allora necessita di prescrizioni mediche sia per correggere eventuali patologie e disfunzioni con integrazioni di vitamine e sali minerali, sia per correggere alterazioni metaboliche come ad esempio la malattia metabolica, l'obesità....

*"Colui al quale la Natura inizia a svelare il suo mistero
manifesto, sente un irresistibile anelito verso la sua più
degnata interprete: l'Arte"*

(Johann Wolfgang von Goethe: Francoforte sul Meno, 29 agosto 1749 – Weimar, 22 marzo 1832)

VERDE

- Clorofilla: prevenzione tumori
- Carotenoidi: prevenzione patologie coronarie
- Magnesio: trasmissione impulsi nervosi
- Acido folico e folati: prevenzione spina bifida nei neonati



ROSSO

Presenza di due phytochemical:

- Licopene: prevenzione tumori al seno, ovaie e prostata
- Antocianine: effetti sulla circolazione
- Carotenoidi: prevenzione cataratta
- Vitamina C: aumento difese immunitarie



BIANCO

- Quercetina: prevenzione tumori
- Potassio: antipertensivo
- Isotiocianati: anti-age
- Flavonoidi: antiossidanti (polmoni-ossa)
- Allisolfuro: aumenta fluidità del sangue
- Selenio: anti-age



VIOLA/BLU

- Antocianine: aumento fluidità sangue e diminuiscono fragilità capillari
- Vitamina C: aumenta difese immunitarie
- Potassio: protegge il tessuto osseo



LIFEPLAN®

PromoPharma è **DISTRIBUTORE ESCLUSIVO** della linea **LIFEPLAN**.

I prodotti **LIFEPLAN** sono **SENZA AGGIUNTA** di lievito vivo, lattosio, glutine, amido, zucchero, sale, coloranti, aromi e conservanti chimici.

Sono gli unici integratori alimentari riconosciuti dall'associazione **VEGAN**, adatti quindi a tutti coloro che seguono questa filosofia di vita.



LIFEPLAN



DISTRIBUTORE ESCLUSIVO

PromoPharma®



Recensioni WEB

Il sito ufficiale dell'innovativo metodo dimagrante, drenante e tonificante DIMA BIODIET®. Tanti consigli e suggerimenti per ritrovare il benessere e la forma perduti.



www.dimabiodiet.com

Benessere per te, i tuoi bambini e gli amici animali. Uno sguardo sul mondo della floriterapia, dai fiori di Bach, ai fiori californiani, ai fiori australiani, italiani e francesi. Corsi, news, approfondimenti, consulenze.



www.fioriperlanima.com

CONVEGNO DI FLORITERAPIA

Si svolgerà a Milano, domenica 13 novembre 2011, il 12° Convegno Nazionale di Aggiornamento in Floriterapia, organizzato dal RIF – Registro Italiano Floriterapeuti.



www.registroitalianofloriterapeuti.com

Akesios Group srl è una Società specificamente dedicata ai Convegni / Congressi / Workshop e Scuole di Formazione per i quali sia richiesto l'accreditamento ECM. Il Ministero ha già accordato ad Akesios Group Srl la qualifica, a livello Nazionale, di Provider ECM, per la formazione RES (Residenziale) con il numero identificativo 403 dell'Albo Provider.



www.akesios.it

PromoPharma è stata fondata nel 1998 ed è una realtà commerciale organizzata per offrire il più ampio ventaglio di soluzioni efficaci e sicure nell'ambito delle "Terapie Dolci". Il catalogo PromoPharma ha circa 400 referenze tutte visionabili nel sito: a portata di "click"



www.promopharma.it

Nel programma dei lavori sono previste relazioni su:
I fiori "amici" in un percorso di depurazione e digiuno fisico e spirituale
Pelle, fiori ed emozioni
I Fiori Australiani per gli squilibri delle dinamiche familiari
Aspetti fiscali della professione
Traumi nel mondo femminile: ruolo della floriterapia nel processo di guarigione
Alzheimer e demenze - Riprendere coraggio e speranza con i Fiori di Bach
Il Fuoco di Estia e le Essenze Floreali

Il convegno si terrà presso la Sala Arte Medica in Via Angera 3, Milano

Per informazioni e iscrizioni:

Graziella Pandiani: tel. 02/70122233 - cell. 339-4424549

Marisa Raggio: cell. 329 4279017



notiziario corsi

CORSI ECM

LE STRATEGIE DIETETICHE NELLE ADIPOSITA' GENERALIZZATE E LOCALIZZATE

Dalla dieta VLCD alla dieta di tipo Mediterraneo: il loro utilizzo nella pratica clinica

A cura del Dott. Giuseppe Castaldo

Nel 1973 il Prof. Blackburn inventò e sperimentò una dieta VLCD di tipo proteico in grado di determinare il dimagrimento assicurando al contempo un bilancio azotato equilibrato, tale da evitare catabolismo muscolare. Il Dott. Giuseppe Castaldo ha modificato il protocollo terapeutico del Prof. Blackburn, sperimentando un metodo combinato che associa varie tecniche dietetiche, al fine di trattare efficacemente le adiposità localizzate e generalizzate. Tale corso ha l'obiettivo di illustrare i vantaggi dell'applicazione di tale metodologia ed insegnarne i principi cardine, a partire dalla corretta valutazione nutrizionale dei pazienti fino alla prescrizione di un protocollo terapeutico personalizzato.

Il Corso è rivolto ai medici specialisti o specializzandi in Scienze dell'Alimentazione, agli Internisti, a medici esperti in Medicina Estetica ed in Medicine Non Convenzionali, oltre a tutti i medici interessati alla Dietologia ed alla Nutrizione Clinica.

ELENCO PROSSIMI APPUNTAMENTI:

24 SETTEMBRE 2011

Presso Novotel Milano Linate Aeroporto MILANO

22 OTTOBRE 2011

Presso Starhotels President Genova

INFO: Barbara Chiari
Tel 0549 911030
Fax 0549 956700
mail: Eventi@promopharma.it

MASTER OLIGOELEMENTI E MERISTEMO

Modalità operative nella pratica professionale

A cura del Dott. Wilmer Zanghirati Urbanaz

Argento, Bismuto, Calcio, Cobalto, Ferro, Fluoro, Fosforo, Iodio, Litio, Magnesio, Manganese, Nichel, Oro, Potassio, Rame, Selenio, Zinco, Zolfo "...tutti i minerali hanno delle proprietà insostituibili ed il ruolo di ciascuno non può essere svolto da nessun altro, senza che un determinato deficit del bilancio metabolico emerga ad un qualsiasi livello".

L'attività di rimedi fitoterapici, per il drenaggio biologico, è in perfetta sintonia con il principio universale dell'arte di guarire: curare dal profondo verso la superficie.

ELENCO PROSSIMI APPUNTAMENTI:

02 OTTOBRE

Presso Novotel Roma La Rustica ROMA

23 OTTOBRE

Presso Novotel Milano Linate Aeroporto MILANO

20 NOVEMBRE

Presso Novotel Bologna Fiera BOLOGNA

MASTER FOM

Le nuove strategie nel trattamento delle principali malattie immunitarie mediante le tecniche FOM (Fito-Omotossicologia-Oligometalloterapia)

A cura del Dottor Alberto Fiorito

L'obiettivo è quello di formare esperti in immuno fitomotossicologia.

La SCUOLA DI FOM (Fito-Omotossicologia-Oligometalloterapia) è una scuola completa articolata in 4 livelli.

I livelli sono i seguenti:

- Livello primo (18 ore di lezione divise in 3 giornate)
- Livello secondo (18 ore di lezione divise in 3 giornate)
- Primo master (6 ore di lezione in una giornata)
- Secondo master (6 ore di lezione in una giornata)

Al termine di ogni step è previsto un esame scritto ed una domanda orale. Il superamento dell'esame permette di accedere al livello successivo.

A chi supererà tutti gli step verrà rilasciato l'attestato di IMMUNO FITOMOTOSSICOLOGO.

La partecipazione è gratuita, previa iscrizione.

ELENCO PROSSIMI APPUNTAMENTI:

PRIMO MASTER 09 OTTOBRE

Presso Sheraton Padova Hotel & Conference Center PADOVA

SECONDO MASTER 06 NOVEMBRE

Presso Sheraton Padova Hotel & Conference Center PADOVA

INFO: PromoPharma
Via Biagio di Santolino, 156 - 47892 Acquaviva (RSM)
Tel 0549 911338 - Fax 0549 956700
mail: Eventi@promopharma.it
Segreteria: Barbara Chiari

MASTER DI OLISMOLOGIA

c/o Centro Studi di Olismoologia Via Popoli Uniti, 24 - 20125 Milano

da OTTOBRE 2011 a MAGGIO

L'Olismoologia (*o Medicina della sintesi*) è una Disciplina innovativa unificante e trasversale a tutte le specializzazioni che consente di realizzare la valutazione e la cura simultanea della globalità della Persona in un atto medico unico. Possiede un impianto teorico-pratico autonomo, concetti, principi formanti e regole basati sulle conoscenze accademiche dell'Anatomia, della Fisiologia, della PNEI e sulle attuali acquisizioni della Fisica applicate alla Medicina. Utilizza le tecniche manuali (Massaggio Clinico Curativo fisico, posturale, emozionale e somatopsichico) e le tecniche integrative (Kinesiologia Estimologica diagnostico-terapeutica, energetica, metabolica, organica, funzionale, alimentare ed emozionale) del metodo MAS.CUR.INT.®

Per maggiori informazioni:

Dott. Lorenzo Paride Capello

cell 339.5311459

info@mascurint.com - www.olismoologia.net



Naturalmente alleati delle **donne**

TP-7[®] donna

Integratore alimentare **B I F A S E**

Principi attivi appositamente studiati per preparare l'organismo ad affrontare nel modo migliore il periodo che precede ed accompagna la fase mestruale.

Felimed[®]
plus

Integratore alimentare
a base di Isoflavoni con estratti vegetali

Un naturale approccio per agevolare il delicato periodo di trasformazione delle donne, riducendo in modo significativo tutti i sintomi legati alla menopausa.

Promo**Pharma[®]**

un salto di Benessere

Il Metodo Dimagrante
Drenante Tonificante

www.dimabiodiet.com



 **Dima**
BioDiet

Numero Verde
800 142 701

Promo**Pharma**