

Sommario:

LA SALUTE POSSIBILE

L'INTEGRAZIONE FA BENE O FA MALE?

**QUALI SONO I PRINCIPI CHE RENDONO VALIDO E TOTALMENTE
BENEFICO UN PRODOTTO?**

MENS SANA IN CORPORE SANO

COSA SIGNIFICA MEDICINA ORTOMOLECOLARE

**LE SOSTANZE NUTRIZIONALI - GLI STRUMENTI DELLA MEDICINA
ORTOMOLECOLARE.**

**COME AGISCONO LE SOSTANZE NUTRIZIONALI NELLA PREVENZIONE E
NEL TRATTAMENTO DELLE MALATTIE?**

**PERCHÉ PREFERIRE LE SOSTANZE NUTRIZIONALI AI MEDICINALI
CLASSICI.**

IL NOSTRO 'RICCO' CIBO POVERO

**LE DIVERSE ESIGENZE NUTRIZIONALI, OVVERO L'INDIVIDUALITÀ
BIOCHIMICA.**

**GLI ESAMI ORTOMOLECOLARI DI LABORATORIO - UN PAZIENTE PUÒ
ESSERE MALATO PUR PRESENTANDO DEI VALORI NORMALI NEGLI
ESAMI DI LABORATORIO STANDARD.**

**LA DIFFERENZA FRA LA PREVENZIONE CONVENZIONALE E QUELLA
ORTOMOLECOLARE.**

I VANTAGGI OFFERTI DAGLI INTEGRATORI ORTOMOLECOLARI.

LO STRESS

NON BISOGNA COMBATTERE I SINTOMI.

ALIMENTI CONTRO LO STRESS.

COMPRENDERE LO STRESS.

*"L'organismo appare come una sorta di oligarchia nella quale enormi
masse di elementi passivi sono dominati da un piccolo numero di
elementi catalizzatori"*

Gabriel Bertrand

LA SALUTE POSSIBILE

Il benessere economico raggiunto non ci ha preservato da dure conseguenze sul nostro equilibrio psico-fisico. Oggi ci troviamo a dover affrontare problemi molto gravosi che riguardano l'ambiente e l'impostazione generale di questa nostra società basata quasi esclusivamente sul consumismo.

L'ambiente è altamente inquinato: sostanze tossiche chimiche ed elettromagnetiche sono presenti nell'aria, nelle acque e nella terra. I prodotti 'naturali' sono quindi contaminati e hanno perso – perché distrutti dalle sostanze tossiche - buona parte di quegli elementi nutrizionali una volta sinergicamente presenti.

La tendenza generale della nostra società ha sempre più acquisito un assetto competitivo che ci 'obbliga' a una costante aggressività interiore, necessaria per raggiungere (o almeno così ci viene fatto credere) il tanto desiderato successo personale, dunque economico.

Siamo generalmente indeboliti, a livello fisico perché l'alimentazione, quand'anche 'naturale', non può più essere completa e supplire alle esigenze nutrizionali del nostro organismo; e a livello psicologico per la tensione interiore necessaria a fronteggiare - da un lato il lento indebolimento organico che tutti noi stiamo sperimentando, e da un altro la pressione a cui siamo sottoposti per soddisfare le esigenze di un meccanismo consumistico.

Una soluzione 'dolce' e spesso risolutiva (come è ben documentata dalla scienza della micronutrizione) è rappresentata dalla Medicina Ortomolecolare. Questa si basa sulla necessità di integrare gli elementi nutrizionali (vitamine, minerali, acidi grassi e proteine), oggi decisamente insufficienti, in modo da dare all'organismo il 'carburante' ideale per il suo funzionamento ottimale.

IN FORMA CON LA MICRONUTRIZIONE

Oggi l'integrazione sta acquistando sempre maggiore popolarità, secondo le statistiche, negli ultimi 5 anni in Europa, c'è stato un aumento delle vendite di integratori alimentari del 50%. Ciò è dovuto alla maggiore sensibilità dei cittadini verso l'automedicazione. Questo fenomeno si sta sempre più manifestando anche in Italia. Ormai la cieca fiducia nella sanità vacilla e un numero crescente di persone si informa accuratamente prima di decidere a chi rivolgersi per ritrovare la salute. Proprio in questo contesto di individui interessati a recuperare il proprio benessere si inserisce la micronutrizione.

Una giusta integrazione con sostanze nutrizionali di vera qualità è in grado di rimetterci in forma e supplire alle sempre più presenti sub-carenze. Queste solitamente si manifestano con sintomi molto generici come stanchezza, mal di testa, bisogno continuo di mangiucchiare, sbalzi d'umore, insonnia..., e non sono riscontrabili con i normali esami del sangue, ma da altri test, come il mineralogramma.

Il nostro cibo non è più così ricco di sostanze nutrizionali. L'inquinamento nell'aria, nelle acque e nella terra ha inequivocabilmente contaminato i prodotti e, anche attraverso la lavorazione industriale, la buona parte degli elementi nutrizionali, viene distrutta. Il nostro organismo riceve quindi meno vitamine e minerali delle sue normali necessità.

A ciò si aggiunge anche l'aumentato fabbisogno organico, causato dallo stress cui siamo sottoposti. Siamo dunque carenti di sostanze nutrizionali, per questo la supplementazione con sostanze nutrizionali trova sempre più consenso.

La scienza ha ormai da tempo appurato che l'integrazione attraverso le sostanze nutrizionali è preventiva e terapeutica.

Tuttavia, approfondendo sempre di più l'argomento, si è evidenziato che non tutto ciò che viene offerto sul mercato è valido, infatti, in alcuni casi, può persino rivelarsi dannoso.

L'INTEGRAZIONE FA BENE O FA MALE?

La risposta bisogna andarsela a cercare con tenacia e senso critico perché, per i forti interessi economici delle grosse aziende farmaceutiche, i risultati ottenuti dalla scienza sono sovrastati dalla pubblicità che promuove tutto, purché si paghi.

QUALI SONO I PRINCIPI CHE RENDONO VALIDO E TOTALMENTE BENEFICO UN PRODOTTO?

Ci sono alcune vitamine che, se di sintesi, presentano una catena chimica diversa da quelle naturali. Se si introducono vitamine dalla struttura chimica differente, l'organismo non le riconosce come 'amiche'. Invece per le vitamine naturali si è riscontrata una capacità di assimilazione del 50% superiore a quella in risposta a prodotti di sintesi (come normalmente sul mercato!).

Un altro punto sui cui bisogna fare attenzione è l'abitudine di aggiungere eccipienti, per dare gusto e colore. **Queste sostanze non sono mai state dichiarate benefiche per l'organismo!**

L'ultimo fattore importante è che le sostanze nutrizionali, per essere veramente efficaci e positive, necessitano di essere presenti in quantitativi adeguati e soprattutto sinergici tra loro.

L'assunzione di prodotti il cui equilibrio fra gli elementi non è stato giustamente calibrato produce, nel tempo, degli squilibri metabolici dannosi all'organismo.

L'individuo che tiene alla propria salute dovrà vedere di acquistare dei prodotti che gli offrano tali garanzie.

MENS SANA IN CORPORE SANO

Così suonava una vecchio detto latino che esprimeva una saggezza profonda e, al tempo stesso, una estrema semplicità. Ma come è possibile oggi mantenerci sani e fronteggiare il pesante disagio costituito dall'ambiente inquinato e dai nostri tempi troppo stressati?

Nella vicina Svizzera, per l'esattezza a Rapperswil, sul lago di Zurigo ha operato un'attività di divulgazione il dottor Lothar Burgerstein che, nei lontani anni '60, dopo un gravissimo incidente automobilistico dove quasi perse la vita, fu invitato ad affidarsi alla terapia della Medicina Ortomolecolare da un amico: il due volte premio Nobel Linus Pauling. Questo ricercatore, divenuto famoso per i suoi studi sulle vitamine, coniò il termine 'ortomolecolare', intendendo con questa una terapia in cui si utilizzava l'integrazione di forti dosi di sostanze nutrizionali. Il dottor Burgerstein si riprese e, nonostante l'età di 70 anni, visse per altri vent'anni con una vivacità, che precedentemente sembrava essersi affievolita nel tempo.

Comprendendo sulla propria pelle l'enorme significato di una giusta integrazione nutrizionale va a trovare Pauling per approfondire questa tematica e, attraverso di lui, conosce altri bei nomi di questa nuova terapia: il dottor Carl Pfeiffer, il professor Roger William e il dottor Hans Selye, il ricercatore austriaco, naturalizzato in Canada, che divenne famoso per i suoi studi sullo stress e le ripercussioni sul sistema immunitario.

Ritornato in Svizzera si dedica indefessamente alla diffusione dell'ortomolecolare e, verso la fine degli anni '80 crea un organo per la ricerca: La Fondazione per lo Sviluppo Internazionale della Medicina Ortomolecolare. Negli ultimi anni, grazie alla più stretta collaborazione con alcuni nutrizionisti americani, si sono approfondite le ricerche in questo ambito che, oggi, si preferisce definire con un termine più semplice: 'Micronutrizione'.

COSA SIGNIFICA MEDICINA ORTOMOLECOLARE?

La medicina ortomolecolare è da intendersi come disciplina integrativa alla medicina accademica e a quella complementare. Si basa infatti su delle premesse scientifiche derivanti dalla medicina e dalla biochimica. Medicina ortomolecolare significa preservare la salute e curare le malattie modificando la concentrazione delle sostanze essenziali per la salute, che generalmente sono presenti nel corpo umano.

Ogni organismo ha un fabbisogno individuale soggettivo di sostanze nutritive essenziali. Questo fabbisogno deve essere coperto affinché l'individuo possa mantenere la salute o recuperare da una malattia. Quando il suddetto fabbisogno di sostanze essenziali non viene totalmente garantito dall'alimentazione si verificano fenomeni di carenza. Ogni carenza di oligoelementi, sostanze minerali, vitamine, acidi grassi essenziali e aminoacidi, prima o poi, conduce all'insorgere di vere e proprie patologie.

Alla base della medicina ortomolecolare c'è sempre la ricerca delle cause che hanno portato all'insorgere della malattia, e un'analisi globale della situazione metabolica individuale della persona presa in esame.

È molto raro che sia soltanto una la causa che sviluppa l'intero quadro clinico. Bisogna dunque essere in grado di prendere in considerazione non solo le influenze biochimiche derivanti dal tipo di alimentazione e dalle sostanze nutrizionali così introdotte, ma anche le interazioni che si sviluppano nel soggetto dal contatto con l'ambiente. Determinanti sono infatti le situazioni di stress fisico e psichico, l'ambiente familiare e di lavoro, le abitudini di vita e le predisposizioni genetiche.

LE SOSTANZE NUTRIZIONALI - GLI STRUMENTI DELLA MEDICINA ORTOMOLECOLARE

Alle sostanze nutrizionali appartengono le vitamine, le sostanze minerali, gli oligoelementi, gli aminoacidi e gli acidi grassi essenziali. Essi sono assolutamente necessari alla conservazione della vita e della salute. Il corpo li ricava dagli alimenti o dai supplementi nutrizionali poiché non è in grado di produrli da solo. Attualmente sono 45 le sostanze nutrizionali considerate essenziali. Di alcune sostanze l'organismo ne necessita solo una quantità minima, tra queste alcune vitamine e gli oligoelementi, che vengono indicati come micro-sostanze nutrizionali.

COME AGISCONO LE SOSTANZE NUTRIZIONALI NELLA PREVENZIONE E NEL TRATTAMENTO DELLE MALATTIE?

Una sostanza nutrizionale può curare una malattia in corso, o prevenirne una futura, grazie anche alla stimolazione del metabolismo cellulare che permette ai tessuti di mantenersi sani.

Chi, per esempio, in età adulta inizia in tempo ad assumere una giusta quantità di calcio, prendendo - come supplemento ad una sana e bilanciata alimentazione - un'aggiunta di sostanze nutrizionali contenenti calcio, magnesio e vitamina D, stimola nel suo organismo uno scambio ottimale di minerali nelle ossa. Ciò contribuisce a mantenere la struttura ossea coesiva e resistente e a diminuire il rischio di osteoporosi e di fragilità. Lo stesso accade con l'assunzione di vitamina B6 che, presa come supplemento, migliora le funzioni delle cellule immunitarie, migliorando a loro volta la resistenza alle infezioni.

PERCHÉ PREFERIRE LE SOSTANZE NUTRIZIONALI ORTOMOLECOLARI AI MEDICINALI CLASSICI.

Il professor R.J. Williams, un chimico americano che scoprì due vitamine (l'Acido Pantotenico e l'Acido Folico), fu uno dei «padri» fondatori della medicina ortomolecolare. Egli introdusse una severa differenziazione dei medicinali in due tipi: al primo appartengono quei medicinali che sono estranei all'organismo e che non si possono trovare nell'alimentazione naturale che, tuttavia (spesso attraverso gli esperimenti condotti secondo il principio della casualità, quindi attraverso tentativi) si sono rivelati abbastanza validi nel trattamento delle malattie. Questi vengono definiti «medicamento estraneo all'organismo». L'Aspirina, la penicillina e i tranquillanti appartengono a questi tipi di medicinali. Al secondo tipo appartengono le sostanze nutrizionali che sono presenti nel nostro corpo e che possono essere reperiti dall'alimentazione. **Vengono definiti «medicamento proprio dell'organismo» . Sostanze nutrizionali come le vitamine e i minerali, appartengono a questo gruppo.**

DALL'ORTOMOLECOLARE ALLA MICRONUTRIZIONE

Nel 1968 il chimico americano Linus Pauling, Nobel nel 1954 per la chimica (ricerche sulla natura delle catene chimiche), e per la pace nel 1962 (un trattato per il bando degli esperimenti nucleari No More War!), - l'unico ad aver mai conseguito due premi Nobel non in partecipazione con altri ricercatori! -, coniò il termine 'psichiatria ortomolecolare' riferendosi alle precedenti ricerche di due psichiatri canadesi: Abram Hoffer e Humphrey Osmond. Questi due scienziati dal 1952 avevano

cominciato a usare megadosi di vitamine, in particolare quelle del gruppo B, per la cura dei disturbi psichiatrici.

Pauling estese questa applicazione terapeutica anche ai disordini non di natura psichiatrica.

Ortomolecolare significa la giusta molecola, la giusta dose.

La medicina ortomolecolare iniziata da Pauling asserisce che la terapia migliore è quella di fornire all'organismo la quantità esatta di elementi nutrizionali.

Carl C. Pfeiffer, un altro ricercatore americano che approfondì l'utilizzo di megadosi di vitamine nella terapia dei disturbi psichiatrici, così definisce la medicina ortomolecolare nel suo The Golden Pamphlet:

“Con medicina ortomolecolare si vuole significare il capace utilizzo, al momento giusto, della giusta molecola, o nutriente essenziale. Il pensiero fondamentale della medicina ortomolecolare afferma infatti che il trattamento di una malattia, con degli effetti a lunga scadenza sulla salute, lo si ottiene attraverso la modificazione della concentrazione di precise molecole già presenti nell'organismo. Ciò può avvenire attraverso la corretta alimentazione (quindi tralasciando tutto ciò che è nocivo all'organismo), e attraverso l'assunzione di megadosi di vitamine, minerali, oligoelementi, aminoacidi e acidi grassi essenziali.”

In modo particolare Pauling cercò di dimostrare l'efficacia di una corretta assunzione di megadosi di vitamine nella prevenzione e nella terapia. I suoi studi lo portarono ad approfondire gli effetti antiradicali dell'acido ascorbico (la vitamina C) e delle vitamine liposolubili A ed E nella stimolazione del sistema immunitario. Pauling stesso assumeva 18 g di vitamina C al giorno, attribuendo a questo altissimo dosaggio la sua lunga vita - nonostante un tumore non operabile alla prostata -, morì alla veneranda età di 93 anni!

Nonostante gli acclamati successi, la medicina accademica non fu mai completamente convinta.

Non essendo questa disponibile alla ricerca ufficiale, non fu dunque possibile convalidare in pieno le affermazioni derivanti dalle ricerche svolte dai sostenitori della medicina ortomolecolare.

Verso gli anni '80 Carl C. Pfeiffer asserì che un giorno la medicina accademica avrebbe confermato i postulati dell'ortomolecolare e li avrebbe poi portati avanti come propri. E infatti così è stato.

Dopo che le ricerche accademiche sulla nutrizione sono proseguite - perché la scienza, comunque, con le sue interminabili indagini va avanti -, si è arrivati a constatare la validità delle intuizioni espresse dall'ortomolecolare.

Oggi, si preferisce così parlare di micronutrizione e non più di ortomolecolare, perché la micronutrizione rappresenta la voce della medicina ufficiale.

L'ortomolecolare, nonostante la validità dei suoi postulati, ha un vissuto controverso, dovuto anche al fatto che non sempre le sue idee sono state portate avanti con la dovuta correttezza.

Oggi che la medicina può vantare delle più moderne e affidabili ricerche in proposito, si preannuncia per la micronutrizione una maggiore possibilità di divulgazione e di accettazione.

IL NOSTRO 'RICCO' CIBO POVERO

Il nostro cibo non è più così ricco di elementi nutrizionali. Nel numero di gennaio 1998 Alternative Therapies, vol.1, n.1, Virginia Worthington illustra ampiamente come la qualità del terreno si riflette sulle coltivazioni. Per esempio, già da tempo è risaputo che terreni poveri di iodio hanno come conseguenza una più facile disposizione a delle disfunzioni della tiroide e la conseguente formazione del gozzo.

L'autrice, riferendosi alle ricerche scientifiche effettuate, sottolinea come i terreni vengano realmente impoveriti di sostanze nutrizionali solitamente presenti e squilibrati nei loro naturali processi, attraverso l'utilizzo di pesticidi e fertilizzanti. I diserbanti alterano la qualità nutrizionale delle colture.

La terra, le acque, l'aria e l'atmosfera sono decisamente cariche di elementi nocivi (Vedi atti del convegno internazionale “Ambiente e salute” tenutosi a Milano il 24 e il 25 maggio 1997 da Evergreen Scuola della Salute).

La costante assimilazione dell'organismo di queste sostanze tossiche porta a un accumulo che si manifesta poi in immancabili patologie. Tuttavia, questa indiscutibile situazione non viene effettivamente riconosciuta dall'interessato perché la strisciante intossicazione, che avviene nell'organismo umano, è lenta e spesso occulta. Gli effetti, infatti, non sono immediatamente rimandabili alle cause che li hanno generati. Un avvelenamento acuto, per esempio, si può riscontrare nel giro di poco tempo. Un avvelenamento da materie tossiche nell'ambiente si manifesta, invece, nel giro di mesi, anni, a volte decenni.

I metalli tossici accumulati nel corpo - come piombo, cadmio, mercurio, platino, nickel, alluminio, ecc. - non sono 'solo' la causa di una lenta intossicazione, ma al contempo distruggono gli elementi nutrizionali essenziali e stimolano una ulteriore produzione di radicali liberi nocivi.

Un punto negativo da non sottovalutare, è determinato dal fatto che i metalli tossici presenti nell'organismo impiegano dai 13 ai 38 anni per essere effettivamente eliminati. Il solo esame del sangue non rivela la presenza di questi elementi in quanto, dopo poche ore dall'assimilazione, questi metalli pesanti vengono trasferiti dal sangue ai tessuti molli. Un esame condotto su 50 poliziotti urbani svizzeri. Ai poliziotti venne fatto un primo esame del sangue subito dopo il loro servizio nel traffico cittadino e un secondo dopo otto ore. Nel secondo test non c'era più traccia di metalli tossici nel sangue!

Oltre alle sostanze tossiche presenti nell'ambiente inquinato, si stanno ora appurando gli effetti deleteri delle onde elettromagnetiche (apparecchi elettrici, telefonini, ecc.). Questi, disturbando i campi magnetici degli organismi viventi, sono fonte preoccupante di scompensi organici. Da studi svolti nei laboratori di ricerca si è evidenziato come, per esempio, le cellule del sistema immunitario vengano decisamente modificate dalle radiazioni elettromagnetiche (Prof. Settimo Grimaldi del CNR di Roma).

Come se tutto ciò non bastasse, il nostro cibo, che dovrebbe poterci garantire l'apporto di sostanze nutrizionali, viene ulteriormente impoverito attraverso la lavorazione industriale.

Il dott. Roberto Bazzanella, specialista in Ematologia Clinica e di Laboratorio di Milano, in un suo articolo su Vitamine, carenze ed integrazione, apparso sulla rivista del settore L'Integratore Nutrizionale, n.2 1999, CEC edizioni di Milano, così scrive: "I diversi trattamenti cui sono sottoposti i cibi, per la cottura e la conservazione, possono ridurre il contenuto vitaminico degli alimenti. Durante le normali operazioni di cottura in acqua delle verdure fresche, si può andare incontro a perdite vitaminiche fino al 60/70%. (...) I processi tecnologici ed industriali cui vengono sottoposti gli alimenti, per assicurarne la conservazione ed evitarne la contaminazione batterica, influiscono negativamente sul contenuto vitaminico degli stessi. I trattamenti ad alte temperature sono responsabili di perdite vitaminiche importanti: i vegetali, per esempio, quando vengono 'sbiancati' (un processo tecnologico utilizzato per diminuire la carica batterica degli alimenti e per 'fissare' il colore degli stessi) possono perdere il 15/60% del contenuto di vitamina C, il 5/30% di B1 e il 10/40% di B2. La sterilizzazione ad alte temperature e la pastorizzazione del latte possono indurre perdite di vitamina C fino al 20%, mentre non si hanno perdite significative di vitamine A e D. I processi di disidratazione, se non condotti con opportuni accorgimenti durante le fasi preliminari, possono essere responsabili del depauperamento vitaminico degli alimenti. Il surgelamento e la conservazione dei cibi a -18°C , al contrario, non comportano perdite eccessive di vitamine, tuttavia la temperatura sembra essere un fattore limitante, poiché il semplice aumento di pochi gradi centigradi, ad esempio la conservazione a -9°C , provoca in poche settimane la perdita fino al 50% delle vitamine ossidabili."

È dunque chiaro che il nostro cibo non è più così ricco di sostanze nutrizionali e gli alimenti che noi ingeriamo non sono più in grado di arricchire il nostro sangue e mantenere in uno stato di benessere il nostro intero organismo.

La condizione di globale inquinamento ambientale e la povertà del cibo di cui oggi disponiamo porta l'organismo a necessitare di maggiori elementi nutrizionali per poter riuscire a far fronte al peso di questo aumentato stress fisiologico. Se ciò non avviene si instaurano, subdolamente e nel tempo, le carenze nutrizionali.

LE DIVERSE ESIGENZE NUTRIZIONALI, OVVERO L'INDIVIDUALITÀ BIOCHIMICA.

Il professor R.J. Williams ha sviluppato il concetto della "individualità biochimica", un principio basilare della medicina ortomolecolare. Lo descrive come segue:

"Ogni individuo dispone di un proprio regime di sostanze nutritive. Sebbene l'elenco delle sostanze nutritive necessarie sia uguale per tutti, le singole quantità di cui abbiamo bisogno non devono essere obbligatoriamente le stesse per ogni individuo".

Detto più semplicemente significa che ogni persona ha un proprio e soggettivo fabbisogno di sostanze nutritive. A causa delle nostre predisposizioni genetiche, la biochimica del nostro organismo funziona in ognuno di noi in modi diversi. Il fabbisogno di sostanze nutritive delle nostre cellule è individuale e differente da persona a persona: ciò che può bastare a uno, può essere insufficiente a un altro. Molto dipende dal tipo di costituzione che ci ritroviamo e dal genere di vita che conduciamo.

L'individualità biochimica spiega perché gli individui reagiscono diversamente ai fattori nutritivi. In alcune persone il consumo di sale, per esempio, provoca l'ipertensione, mentre in altri non provoca alcun effetto indesiderato. Troppo zucchero raffinato e grassi conducono in molti casi al diabete, tuttavia, ciò non sempre accade. Alcuni individui a causa della loro predisposizione genetica sono più soggetti a ipertensione o al diabete.

GLI ESAMI ORTOMOLECOLARI DI LABORATORIO - UN PAZIENTE PUÒ ESSERE MALATO PUR PRESENTANDO DEI VALORI NORMALI NEGLI ESAMI DI LABORATORIO STANDARD

Gli esami di laboratorio standard rivelano troppo tardi, e a volte mai, le diversità metaboliche avvenute.

Perciò gli esami ortomolecolari di laboratorio rappresentano un grosso passo in avanti e un notevole ampliamento delle possibilità diagnostiche del medico. Le differenze metaboliche, gli stati di carenza e le situazioni di disturbo, spesso possono venire riconosciute ancora prima della loro effettiva manifestazione in una malattia. Si può dunque affermare che le analisi ortomolecolari sono utili al medico non solo per una mirata terapia individuale ma anche come efficiente strumento di precoce prevenzione.

LA DIFFERENZA FRA LA PREVENZIONE CONVENZIONALE E QUELLA ORTOMOLECOLARE.

Prevenzione convenzionale: Diagnosi precoce di una malattia, vaccinazioni, protezione contro gli incidenti, difesa da tossicodipendenze.

Prevenzione ortomolecolare: Mantenimento della salute e dell'equilibrio del metabolismo. Insieme ai consigli dietetici, la somministrazione mirata di sostanze nutritive ortomolecolari può ridurre notevolmente il rischio di future malattie.

I VANTAGGI OFFERTI DAGLI INTEGRATORI ORTOMOLECOLARI

Per lo sviluppo dei prodotti ortomolecolari si preferisce scegliere quelle sostanze necessarie alla salute che generalmente sono presenti nel nostro organismo e nei cibi sani. Nella preparazione delle sostanze nutritive ortomolecolari si cerca di evitare, dove ciò è fattibile, l'utilizzo di elementi estranei all'organismo. Inoltre non bisogna dimenticare che in un prodotto di sostanze nutritive i vari elementi devono essere presenti in un rapporto equilibrato e sinergico tra loro, così da corrispondere alle necessità fisiologiche dell'organismo. Per es. calcio e magnesio dovrebbero essere in un rapporto di ca. 2-3:1; oppure lo zinco e il rame in un rapporto di almeno 5-6:1. Prodotti squilibrati assunti per lungo tempo possono sbilanciare il metabolismo o portare a un diminuito assorbimento di altre sostanze nutritive. I prodotti ortomolecolari rispettano, in generale, queste relazioni fra gli elementi».

LO STRESS

Avere, al momento, molto da fare non è considerato stress, ma essere senza lavoro è, al contrario, un vero e proprio stress. Stress è quella situazione che ci mette sotto tensione e a cui non possiamo sfuggire, o per cui non riusciamo a trovare nessuna via d'uscita. Questo essere sotto tensione non è causa di disturbo 'solo' per il nostro equilibrio psichico, ma anche per il nostro equilibrio fisico.

Questa tensione si rivela in sottili cambiamenti chimici che avvengono nel nostro organismo. Gli psico-neuroimmunologi hanno evidenziato che ogni pensiero del nostro cervello determina delle vere e proprie trasformazioni chimiche nel nostro corpo. Lo stesso succede con lo stress.

Lo stress si verifica innanzitutto nella nostra psiche. È una situazione che disturba enormemente il nostro equilibrio, le reazioni a questo disagio possono essere:

tensione muscolare, pressione alta, frequenza cardiaca accelerata, aumento dell'ormone dello stress: l'adrenalina l'indebolimento del sistema immunitario, allergie di varia natura, Herpes (la febbre sulle labbra o nel naso) disturbi digestivi vari nervosismo e difficoltà a concentrarsi e depressione. Questi disturbi hanno la tendenza a diventare cronici e la loro origine non sta tanto in un funzionamento 'difettoso' dell'organismo, bensì in una situazione di tensione.

Qualsiasi situazione in grado di arrecare tensione per il fatto che non si vedono soluzioni possibili, è fautrice di stress e, il nostro organismo comincia, in risposta, a sviluppare la malattia.

NON BISOGNA COMBATTERE I SINTOMI

È inutile accanirsi con dei medicinali ad alleviare il disagio di questi sintomi, bisogna invece affrontare la causa. Lo scopo è quello di riconoscere la causa e trovare quindi la soluzione possibile.

Nel caso che questo stato di stress sia diventato uno stato cronico, non è più sufficiente affrontare la situazione solo da un punto di vista psicologico, perché ora l'organismo ha di sicuro innescato dei meccanismi autodistruttivi. Il metabolismo, dopo aver subito per un lungo tempo la tensione causata dallo stress, ha cominciato a cedere e ora necessita di aiuto.

Vediamo come:

Contro la pressione alta si potranno assumere delle capsule di grassi acidi essenziali. Quelle ortomolecolari derivano dal grasso di alcuni pesci di mare.

Contro la stanchezza, il nervosismo, l'irritabilità, la difficoltà a concentrarsi si potranno assumere le vitamine del gruppo B.

Per rafforzare il sistema immunitario che mostra il suo indebolimento con reazioni allergiche si potrà assumere molta vitamina C, lo zinco e la vitamina A, E e quelle del gruppo B.

Contro la tensione muscolare, così pure nei disturbi cardiaci e di circolazione si potranno assumere il magnesio, il calcio e il potassio.

ALIMENTI CONTRO LO STRESS

Cereali integrali - che contengono le vitamine del gruppo B.

Verdura e frutta fresca - che contengono la vitamina C e i minerali.

Prodotti caseari e uova - che contengono la vitamina A ed E.

Noci, oli spremuti a freddo - che contengono gli acidi grassi essenziali.

Carni da animali sani - che contengono il ferro. Pesce - che contiene i grassi acidi essenziali omega 3 (EPA).

COMPRENDERE LO STRESS

Anche voi siete una di quelle persone che al mattino si sente più stanca di quando è andata a dormire? Oppure che soffre di cambiamenti d'umore, di stanchezza quasi cronica, insonnia, depressione, mal di testa, disturbi digestivi? Ebbene, questi sono tutti sintomi da stress. Forse il troppo lavoro, forse la troppa fretta, forse i problemi personali... tuttavia lo stress è determinato da molti altri fattori come l'inquinamento a cui siamo sottoposti, la cattiva alimentazione (cheché dica la pubblicità che proclama come cibi naturali proprio quelli che sono invece industriali!), la crescita, le malattie, un sonno disturbato, grande attività fisica o mentale, il fumo, l'alcol, gli intossicanti, le

diete dimagranti, la gravidanza... Insomma, tutto ciò che disturba l'equilibrio può essere percepito dalla nostra psiche come fattore di stress. Tutte le situazioni di stress richiedono una maggiore dose di elementi nutrizionali, cioè vitamine, minerali e oligoelementi. È importante intervenire dunque prima che queste carenze determinino, nel tempo, delle vere e proprie patologie.

Enzo Verga

.....naturopata.....iscritto alla FNNHP.....Federazione Nazionale Heilpraktiker Professionisti

Fonte: ***Fondazione per lo Sviluppo della Medicina Ortomolecolare e della Micronutrizione di Rapperswil in Svizzera.***

Avvertenza: Le informazioni contenute in questo documento sono da considerarsi a scopo divulgativo ed educativo e non sostituiscono il parere del vostro medico di fiducia al quale siete invitati sempre a rivolgervi in caso di qualsiasi problema inerente la vostra salute.