

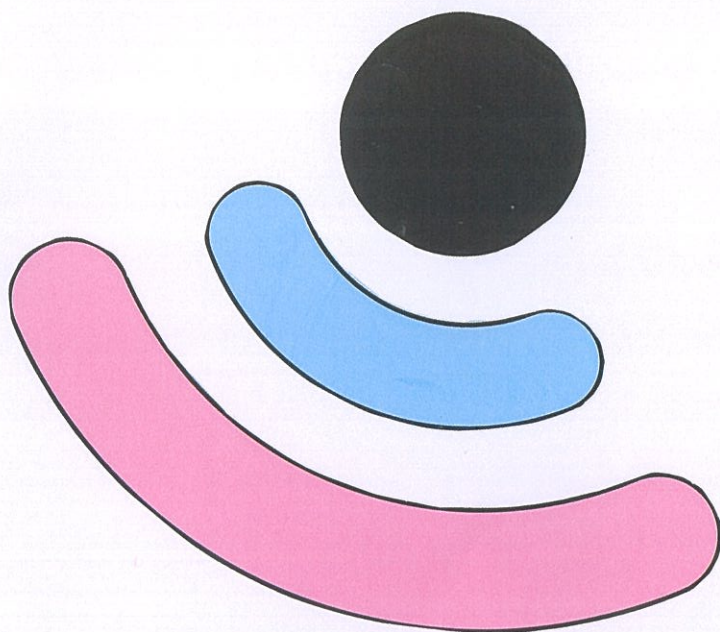
FONDAZIONE SCUOLA MEDICA SALERNITANA

Omnia Renascuntur

**I° CONVEGNO NAZIONALE
DI FITOTERAPIA
PEDIATRICA**

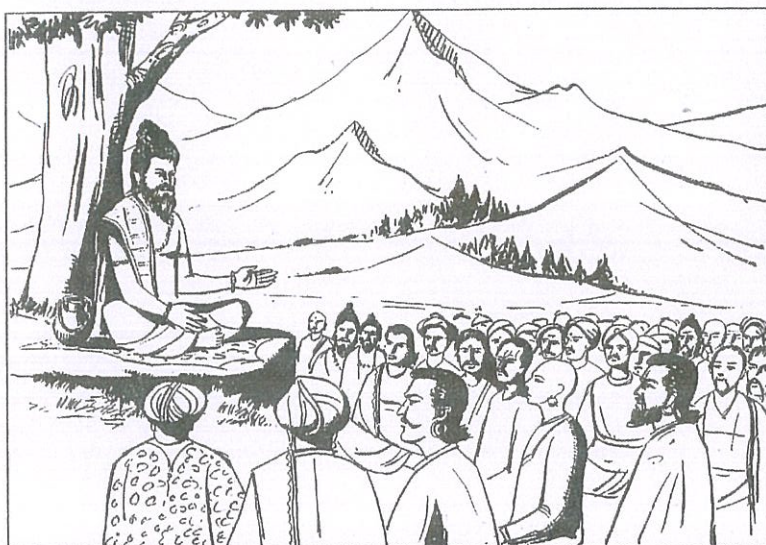
RELAZIONE DEL DOTT. FRANCESCO PAOLO IACCARINO

*- Fitoterapici nel rapporto tra alimentazione
e patologie delle vie aeree respiratorie superiori -*



23/24 NOVEMBRE 2007

**I° CONVEGNO NAZIONALE
DI FITOTERAPIA
PEDIATRICA**



23 - 24 NOVEMBRE 2007

RELAZIONE DEL DOTT. FRANCESCO PAOLO IACCARINO

- **Fitoterapici nel rapporto tra alimentazione
e patologie delle vie aeree respiratorie superiori** -



PROGRAMMA

Presidente: F. De Simone

Coordinatori: C. Montinaro - P. Vicinanza

Venerdì 23 Novembre 2007

Ore 9.00 Apertura dei lavori e saluto del Presidente e delle Autorità
interviene On. Vincenzo De Luca
Sindaco di Salerno e Presidente Fondazione Scuola Medica Salernitana

Presidente: M. Ummarino

Moderatori: R. Albano - C. Romano

Ore 9.30 "La Fitoterapia nella Storia" (C. Montinaro)

Ore 10.00 "La Fitoterapia nella pratica medica" (P. Vicinanza)

Ore 10.30 "Controllo di qualità dei fitoterapici" (C. Pizza)

Ore 11.00 **coffee break**

Moderatori: C. Capristo - R. Della Casa

Ore 11.30 "Le dermatiti nel bambino: un approccio terapeutico con i fitoterapici" - "Dermatite atopica: rimedi fitoterapici" (R. Iandoli)

Ore 12.15 "Rimedi fitoterapici nella medicazione del cordone ombelicale" (E. Ardia)

Ore 12.45 "Fitoterapici nelle infezioni cutanee" (A. Vatrella)

Ore 13.30 **Lunch**

Presidente: M. Alessio

Moderatori: B. Malamisura - A. Vitale

Ore 15.00 "La stipsi: rimedi fitoterapici" (B. Lopardo)

Ore 15.30 "I fitoterapici nelle IRR: fisiopatologia e casi clinici" (G. Parisi - M. Ummarino)

Ore 16.00 "Nuove formulazioni di fitoterapici in pediatria" (R. Aquino)

Ore 16.30 "Uso dei fitoterapici nelle patologie del sistema nervoso" (V. De Feo)

Ore 17.00 "Una farmacopea salernitana tra passato e futuro: i codici miniati del Circa instans" (P. Capone)

Ore 17.30 "Influenza delle dottrine tetradiche nelle conoscenze salernitane di materia medica" (L. Mauro)

Ore 18.00 "Dimostrazioni tecniche di produzioni galeniche" (R. Aquino - V. De Feo)

Sabato 24 Novembre 2007

Presidente: R. Ferraioli

Moderatori: P. Mazzeo - P. Pisano

Ore 9.00 "Regolamentazioni ed aspetti legislativi" (V. Silano)

Ore 9.30 "Fitoterapici in gravidanza ed allattamento" (V. Murgia)

Ore 10.00 "Un galattogogo naturale: la silimarina micronizzata nel trattamento dell'ipogalattia e della mastite" (F. Di Pierro)

Ore 10.30 **coffee break**

Moderatori: R. Del Gado - P. Speranza

Ore 11.00 "I fitoterapici in Allergologia: nuove possibilità terapeutiche" (G. Bartolucci)

Ore 12.00 "Fitoterapici nel rapporto alimentazione - patologie delle vie aeree respiratorie superiori" (F. P. Iaccarino)

Ore 12.30 "Infiammazioni del cavo orale" (D. Giachetti)

Ore 13.00 Chiusura Lavori - Questionario finale

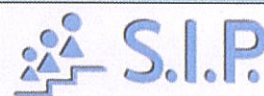
con il patrocinio



Provincia di Salerno



Comune di Salerno



Società Italiana di Pediatria

dedicata a tutti i bambini, a quelli che li amano e li accudiscono



Federazione Italiana
Medici Pediatri

Le Nuove Giornate della Scuola
Medica Salernitana

Grand Hotel Salerno = ORE 12, 00 - Sabato 24 novembre 2007

FITOTERAPICI NEL RAPPORTO TRA ALIMENTAZIONE E PATOLOGIE DELLE VIE AEREE RESPIRATORIE SUPERIORI

Dopo l'esposizione sintetica da parte del Dott. F. P. Iaccarino di questa sua relazione (attualmente riveduta e corretta), la Segreteria del Convegno ha distribuito copie di essa ad alcuni relatori e partecipanti.

“ Noi non siamo nati solamente da nostra madre,
è nostra madre anche la Terra, che penetra in noi giorno dopo giorno
con ogni boccone che mangiamo “.

Paracelso.

O F F E R T A



In tutta la campagna cinese esiste una schiera sempre crescente di studiosi noti col nome di DOTTORI SCALZI, uomini e donne che, ignorando la scienza medica ufficiale, studiano e professano la medicina delle erbe: i loro farmaci provengono dalla terra, dai luoghi dove vengono coltivate, con la massima cura, moltissime specie di piante.

Non esiste concorrenza tra i DOTTORI SCALZI e i medici tradizionali; essi lavorano con spirito di completa collaborazione, e ogni gruppo impara ciò che di meglio l'altro ha da offrirgli.

In Africa, sui Monti Pare Meridionali, a sud est del Kilimanjaro, ho incontrato i MGANGA WA MITISHAMBA (che in Swahili significa *"gli erboristi, i medici indigeni, che offrono piante che curano"*), anche essi vanno a piedi nudi, e hanno la disponibilità e il sorriso sulle labbra.

In Perù i veri custodi della Medicina Tradizionale sono i COLLAHUAYAS (in lingua aymara *"coloro che portano in spalla le erbe officinali"*). Questi *"erboristi itineranti"*, da secoli, hanno sempre usato gli estratti delle piante medicinali, sia fresche che secche e considerato la PACHA MAMA, cioè la MADRE TERRA, il centro vitale dell'esistenza: una forza benigna della natura che feconda e protegge tutti gli esseri viventi fornendo loro gli alimenti necessari al sostentamento.

Ma la PACHA MAMA è anche colei che offre i rimedi e la materia prima per le medicine e, per approfondire le loro conoscenze, gli apprendisti COLLAHUAYAS fanno lunghi pellegrinaggi in compagnia dei loro Maestri.

Essi, in genere, non portano scarpe, proprio come una volta i nostri santi monaci dei monasteri e gli eremiti.

Struttura della relazione

PARTE PRIMA

Nella prima parte vengono sintetizzate le regole generali di una alimentazione ritenuta sana basata sull'esperienza e le osservazioni di vari Autori.

Fermi restando tutti i concetti fondamentali della dietologia classica da considerarsi come acquisiti e assolutamente corretti, e cioè che i cibi siano variati e che l'alimentazione della giornata sia equilibrata e copra il fabbisogno in protidi, glucidi, lipidi, vitamine, sali minerali e oligo elementi e fornisca le necessarie calorie è sembrato però opportuno far notare che la moderna alimentazione del mondo occidentale ha la tendenza ad incorrere in determinati aspetti negativi i quali diventano una base per numerose patologie.

Prima di passare al sostegno con piante medicinali, ritenute da sempre un valido punto di riferimento e di indirizzarsi ad una terapia chimica se si presenta la necessità, si è ritenuto opportuno evidenziare le origini, in questo caso, che possono provocare infermità delle prime vie aeree superiori e la necessità di far procedere in contemporanea certi sostegni terapeutici. Alcune rino-faringiti a ripetizione oppure la facilità ad incorrere in varie patologie delle vie respiratorie, hanno come base un cattivo comportamento alimentare che attraverso vari meccanismi biochimici provoca una tossiemia sia locale che a distanza che si palesa nella sua eliminazione come forma patologica in un organo vicariante.

Certi suggerimenti di Disciplina alimentare che vengono qui sinteticamente prospettati risolvono certe carenze ed eccessi essendo fondati su questi tre principi fondamentali:

- a) basare l'alimentazione su cibi che hanno conservato la loro integrità e, quindi, l'equilibrio naturale tra le varie componenti;
- b) evitare, nello stesso pasto, quelle associazioni di cibi che impegnano in modo contrastante le funzioni digestive ed assimilative;
- c) evitare determinati eccessi di cibi, innanzitutto quando ciò avviene a scapito di quelli che dovrebbero essere considerati come alimenti di base.

A questo punto una Disciplina Alimentare non solo diventa un valido sostegno ad una qualsiasi terapia che risponderà meglio alle necessità del paziente, ma essa stessa sarà anche una valida forma preventiva e terapeutica.

ALLEGATO PARTE PRIMA

Questo allegato alla Parte Prima comprende delle Tabelle che illustrano come attuare lo svezzamento di un bambino nelle migliori condizioni possibili e la Disciplina Alimentare da tenere presente per cercare di rimanere in una situazione di benessere.

E' chiaro che in queste Tabelle di Disciplina Alimentare sono da tener presente solo quei principi risultati validi nel corso degli anni e scientificamente dimostrati mentre tutte le altre cose sono da considerarsi delle variabili in funzione ai numerosi elementi che potranno essere valutati solo dagli esperti del settore e dai medici curanti.

Comunque l'Autore suggerendo queste norme e variandole secondo le caratteristiche del soggetto e l'evoluzione della malattia, è riuscito ad ottenere lusinghieri risultati su numerose patologie e una prevenzione ottimale nei riguardi della salute sia propria che di suoi pazienti.



**II CONGRESO
INTERNACIONAL
de MEDICINAS
TRADICIONALES**

LIMA-PERU JUNIO 26-29-1988

PARTE SECONDA

In questa seconda parte vengono elencate le più comuni piante medicinali della flora mediterranea che sono state impiegate per secoli nelle patologie delle vie respiratorie, sia nel campo medico che in quello della medicina popolare. Vengono segnalate, tra l'altro, alcune antiche formule, terapeuticamente valide, nell'affrontare certi inconvenienti quali raffreddori, influenze, tosse, ed altro.

Viene particolarmente messa in evidenza, quale eccezione, anche una famosa e antica pianta della flora peruviana che ha dato e dà ancora risultati validi in diverse forme di patologie che riguardano sia gli stati infiammatori che il sistema immunitario: *UNCARIA TOMENTOSA* (Willd.) DC., comunemente chiamata *Una de gato*. Le foglie di questa pianta (molto usate dagli erboristi tradizionali peruviani - curanderos) sono particolarmente valide nelle asma e allergie, nei processi virali come malattie da raffreddamento, infiammazioni delle vie aeree superiori e inferiori, influenza, congiuntiviti.

L'Autore, in base alla sua lunga esperienza suggerisce anche alcuni metodi per poter affrontare, non solo nel campo pediadrco, certe infermità per ottenere il massimo risultato da certe caratteristiche e dalle molecole attive che compongono le piante medicinali.

Lo stimolo partì dall'insegnamento acquisito leggendo alcuni passi di un antico libro scritto dal Dott. GIOVANNI ETTORE MENGOZZI, Professore Onorario dell'Università romana della Sapienza, intitolato *MEDICINA DOMESTICA* (Milano, presso gli Editori G. DE MADDALENA e C., 1859). Alla pagina 691 del testo così viene riportato:

[...] che rivoltovi il pensiero seppe suggerire il mezzo per rimediarvi proponendo un nuovo processo da sostituirsi alle tinture, cioè il Processo trituratorio esteso su tutti i vegetabili secchi, alla terza attenuazione portandoli tutti cioè alla divisione milionesima, e in questo stato conservandoli in boccette ben chiuse, attestando che sono capaci a ritenere la loro attività per molti anni. Poscia se per un certo uso il rimedio deve subire nuove attenuazioni, codeste da doversi fare per via umida nel modo indicato di sopra. L'illustre WEBER, mosso dai medesimi inconvenienti, propose più di una volta un modo unico di preparare i rimedi cioè di sottoporre alla triturazione non solo i minerali e le sostanze insolubili nell'acqua e nell'alcool, ma tutti i medicamenti usati raccomandando la continuazione della triturazione di ciascuno di essi fino alla quindicesima potenza, testimoniando che codesto novello ordine di preparazioni dai più eminenti medici poste in pratica resero singolari servigi all'umanità [...].

L'Autore mettendo in pratica questo suggerimento si rese conto della sua reale validità.

Bisogna tener presente che quando vengono somministrate sostanze a forti dosi a un organismo, esse non danno sempre i risultati sperati, anzi, tante volte sono più dannose che salutari.

La prova convincente e definitiva l'Autore la ebbe tenendo sotto cura un soggetto paralizzato affetto da *sindrome da immuno complesso simil connettivinico* e ottenendo la definitiva guarigione cosa che non si era verificata usando i soliti medicinali di origine chimica.

Usando estratto di *Uncaria* il soggetto ebbe un repentino e valido miglioramento che ad un certo punto si stabilizzò, non portandolo alla completa guarigione. A questo punto l'Autore pensò di applicare i suggerimenti del Farmacista Weber ottenendo una guarigione totale e definitiva del paziente.

Per rendere più chiarificatrice l'esposizione, si ritiene opportuno riproporre questa pubblicazione:

Lima - Perù - 27 giugno 1988.

Lavoro presentato al II CONGRESSO INTERNAZIONALE DI MEDICINE TRADIZIONALI (Area di Farmacognosia):

Un caso di *sindrome da immunocomplesso simil-connettivinico*.

Tra i vari casi citati trattati con "Una de gato" uno tra i più interessanti è stato quello della *sindrome precedentemente menzionata* che consiste nella produzione di anticorpi anti-tessuto connettivo.

Alla paziente M.V.C., medico-chirurgo, specialista in Dietologia, fu diagnosticata la *sindrome da immunocomplesso simil-connettivinico* dall'Università di Palermo: ella manifestava da circa 4 anni dolori muscolari e tendinei, infezioni frequenti, forti depressioni nervose e,

conseguentemente, limitazione funzionale di tutti i movimenti; a questo bisogna aggiungere gli effetti collaterali che si presentarono dopo l'uso di medicinali chimici (edema, epatopatia, eccetera).

ESAMI DI LABORATORIO: durante la diagnosi dell'infermità, non fu possibile stabilire il dosaggio di immunocomplessi per la presenza di una fortissima quantità di questi ultimi (Università di Palermo).

TERAPIA RICEVUTA: la paziente ha usato nel corso di questi anni, numerose sostanze medicinali di tipo antinfiammatorio come cortisonici, immunosoppressori e altri, prescritti da diversi specialisti europei, con risultati non apprezzabili ma, al contrario, con fenomeni progressivi della patologia.

Quando conobbi la paziente (nove mesi fa), le suggerii la sospensione graduale della terapia in corso e di assumere:

- 1° - *infusione di Uña de gato per tre mesi.*
- 2° - *Uña de gato polverizzata (1 g) per quattro mesi, poi:*
- 3° - *Una de gato a dosi decimali, alternando la forma liquida a quella granulare.*

RISULTATI: riduzione progressiva dei dolori e in seguito, maggiore libertà di movimento che le permettono di camminare ed essere autosufficiente.

Gli esami ematologici di controllo rivelarono una forte discesa degli immunocomplessi tanto che essi risultavano appena superiori ai valori normali.

| VALORI ATTUALI | | | | VALORI NORMALI | | | |
|----------------|-----|-------|------|----------------|-------|------|--|
| IgA: | 33 | micro | g/ml | 3 - 25 | micro | g/ml | |
| IgG: | 119 | " | " | 14 - 147 | " | " | |
| IgM: | 105 | " | " | 10 - 93 | " | " | |
| C3c: | 25 | " | " | 5 - 35 | " | " | |
| C1q: | 82 | " | " | 18 - 105 | " | " | |

NOTA: attualmente si ha la presenza di anticorpi antinucleari (+/-), non presenti all'inizio.

In effetti una pianta medicinale era riuscita ad ottenere dei lusinghieri risultati dove "potenti" medicinali chimici avevano fallito.

In una riunione medica tenutasi a Palermo nell'anno 1995 sul tema "UNCARIA TOMENTOSA (Willd.) DC." la dottoressa M.V.C. espose la sua vicenda e confermò la sua totale guarigione da diversi anni.

Tenne però a precisare che le era stata suggerita, contemporaneamente alla terapia, una particolare "dieta", non riferendosi solo, come nella nostra lingua, all'alimentazione ma tenendo presente l'antica espressione "diaita" che include anche la "regolazione del modo di vivere nel suo insieme".

Basandosi sui risultati ottenuti con l'estratto di Uncaria Tomentosa (comprensiva di foglie, fusto e radici) alla D1 - D4 - D6 l'Autore portò avanti altre osservazioni ottenendo sempre lusinghieri risultati.

Il motivo della diluizione è basato sulla *legge fondamentale in biologia dell'effetto inverso* la quale stabilisce che stimoli deboli eccitano le funzioni biologiche, stimoli medi le promuovono e stimoli forti le inibiscono, infine stimoli fortissimi le annullano.

Se come stimolo si intende l'influenza di un principio attivo, si deduce che sostanze attive diluite esercitano un'azione stimolante sulle funzioni vitali in senso antitossico.

Questa parte comprende anche alcune formulazioni che sono state usate dalla vecchia farmaceutica e dalla medicina per centinaia di anni.

L'Autore illustra in modo più particolareggiato una pianta medicinale:

Uncariae folium (Uncaria Tomentosa (Willd.) DC.)

ALLEGATO ALLA PARTE SECONDA

In questa parte della relazione viene illustrato il sistema usato dall'Autore per attuare le diluizioni delle piante officinali e alcuni accenni sulla nota "Teoria del campo". Con questo processo si vuole creare un mezzo liquido che abbia reagito alle proprietà spazio-elettriche

della sostanza curatrice attiva scelta dal terapeuta.

NOTA DI FONDO PAGINA

Si illustra il comune procedimento per attuare le diluizioni a scalare affinché si possano mettere a punto anche altri tipi di rimedi, validi, non tossici e senza effetti collaterali per organismi delicati (sia per i bambini e sia per i soggetti debilitati).

Si accenna anche alla teoria dei Campi Reattivi per dare una spiegazione alle diluizioni più avanzate.

PARTE PRIMA

RAPPORTO ALIMENTAZIONE-MALATTIA

Avvertenza: questa è una relazione a carattere informativo che contiene argomenti seriamente documentati, ma il lettore deve sempre consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma terapeutico o dietetico.

Mi sono, purtroppo, reso conto, dopo anni di esperienza sul campo, che la maggior parte delle persone ignora le regole fondamentali di una sana alimentazione sia nella variabile soggettiva secondo le proprie caratteristiche psico fisiche e secondo il clima, le stagioni, l'età ed altro, sia per il semplice fatto che rilevanti interessi economici contrastano la corretta informazione e divulgazione sui fattori di nocività presenti nei prodotti alimentari industriali.

Aiutando l'organismo a disintossicarsi e fornendogli le sostanze necessarie a soddisfare le sue esigenze e migliorando eventuali carenze attraverso un idoneo nutrimento e integratori, si ottiene un efficace sinergismo per qualsiasi cura terapeutica e un ristabilimento rapido e duraturo.

In altre parole, per evitare il ritorno della malattia, è necessario rimuovere le cause che l'hanno originata.

Bisogna far capire che ognuno è responsabile della propria salute, che le infermità derivano da comportamenti sbagliati sia oggettivi che soggettivi. La immunità si è indebolita, nel corso degli anni, parallelamente, anche al peggioramento del modo di alimentarsi e, quindi, venendo meno alle reali esigenze delle cellule del nostro corpo. La immunità naturale può essere rinvigorita o attenuata secondo il modo di vivere.

Non è la malattia ma è la ricerca della causa di essa, in tutte le sue componenti, che bisogna conoscere a fondo per potere agire e fare dei passi nella prevenzione.

Il giusto modo per studiare le infermità è quello di analizzare la salute e tutte le influenze favorevoli o negative alla sua continuazione.

Evitare le cattive abitudini è l'unico modo che permette alla natura di mettere in atto il suo potere di guarigione. Il sonno e il riposo del corpo e della mente sono necessari a mantenere un sufficiente livello di energia. In parole povere bisogna creare attraverso un naturale e corretto comportamento psico-fisico, un armonico equilibrio nel processo di costruzione e distruzione delle cellule e dei tessuti del nostro corpo e la eliminazione delle scorie.

Quando si è nell'ambito delle possibilità energetiche, il processo di depurazione del sangue avviene regolarmente e tutti gli organi assolvono i loro compiti; ma se lo stato energetico è carente, determinato da varie componenti come, ad esempio, scorrette abitudini e, per meglio dire, stress mentale e fisico, il corpo diventa debole, non in grado di continuare un efficiente processo di depurazione. Si stabilisce, a questo punto, una ritenzione di cataboliti nel sistema e lo sforzo di questo per neutralizzarli e accumularli, per quanto possibile, in attesa di migliori condizioni biochimiche ed energetiche per espellerli, o eliminare gli eccessi anche attraverso altre vie per attuare e mantenere, comunque, il suo equilibrio.

Attraverso le mucose, per esempio, questa scarica determina una crisi dell'organo impegnato che si evidenzia con stati infiammatori e variazione di terreno che può diventare sede di vari microorganismi; in alcuni punti la scarica differisce solo per la localizzazione e la sintomatologia.

In tutto questo c'è il forte impegno del sistema nervoso che si manifesterà, tra l'altro, a livello del comportamento con stati di tensione ansiosa, difficoltà di apprendimento, aggressività, depressione.

Nella maggior parte dei casi, grandi sofferenze, malattie croniche e debilitanti sono provocate dall'ignoranza, dai costumi o dall'incorreggibilità del paziente il quale reagisce allo stato tossico secondo la propria costituzione e le proprie caratteristiche.

La persona che conosce i propri limiti e li rispetta (secondo le variabili della costituzione nel tempo) è una persona che può essere definita equilibrata.

Una cura nel rispetto del corpo e della psiche in un ambito naturale, cercando di capirlo inserendosi meglio in esso, farà in modo da consentire all'organismo di "ripararsi" da solo o di "presentarsi" ad una terapia in condizioni più efficienti di

reattività e ci convincerà che tutto di esso può fare molto di più di quanto ci aspettiamo.

Un medico, per quanto è possibile, deve essere più interessato a fare star bene la gente e a trovare le cause delle malattie che a curare i sintomi: bisogna mirare a produrre un organismo sano che agirà da solo sulla patologia.

Oggi sono abbastanza noti i danni provocati da alimenti non naturali, carenti, provenienti da terreni impoveriti (serre, monoculture, eccetera) e dai numerosi additivi chimici e pesticidi usati per portare avanti colture forzate; sono note le conseguenze della raffinazione con relativo depauperamento di vitamine, sali minerali, oligoelementi, fibre ed altro e della manipolazione di numerosi prodotti immessi sul mercato a disposizione di popolazioni stordite, previamente, da una falsa e pessima propaganda; la sovralimentazione di grassi, di prodotti animali, di zuccheri e di sale, per esempio, la mancanza di movimento, lo stress fisico e psichico, l'abuso di medicine chimiche, molte delle quali inutili e tossiche e l'inquinamento ambientale (aria, acqua, rumori, mancanza di spazio, carenza di verde) chiudono il ciclo che provoca le cosiddette "malattie da civilizzazione" come, per esempio, il diabete, la stitichezza, l'obesità e sue conseguenze, le alterazioni cardio circolatorie, vari tipi di cancro, malattie nervose (in continuo aumento), osteoporosi, psoriasi, ed altro.

Da non dimenticare le incongrue associazioni alimentari, cioè quando nello stesso pasto si accomunano cereali e derivati come pasta, riso ed altro, con prodotti animali, frutta vino, e altro che hanno qualità e tempi di digestione diversi e, quindi, responsabili, a loro volta, di fermentazioni e putrefazioni intestinali le quali non solo distruggono buona parte delle sostanze nutritive ma sono la base di molte patologie non solo a livello locale ma anche a distanza come, per esempio, raffreddori, faringiti, otiti, alitosi, malattie della pelle, eccetera.

Questa affermazione è facilmente controllabile giacché nel momento in cui si passa ad una alimentazione più sana si ha la scomparsa di questa sintomatologia.

Nell'intestino i nutrienti possono passare nel sangue tramite la mucosa intestinale sulla quale vi sono i villi, delle piccole e sottili protuberanze che devono essere ben irrorate di sangue vitale; solo in queste condizioni si presentano turgidi ed estesi e possono raccogliere le sostanze derivate dalla digestione degli alimenti.

Si comprende facilmente come, qualora i villi non siano ben irrorati di sangue, la parete intestinale si riduca considerevolmente di superficie, e si riducano di conseguenza le sostanze nutritive che possono essere assorbite dall'organismo.

Se la mucosa intestinale è "sana", e la flora presenta un perfetto equilibrio tra le varie famiglie batteriche e i funghi simbiotici, gli alimenti ingeriti, ridotti in micro elementi nutrizionali, possono passare nel sangue attraverso un processo microbico ed enzimatico. Va notato che la mucosa può mantenersi sana solo se il bolo transitante presenta un pH corretto, che deve essere vicino al neutro o leggermente alcalino. Quando la mucosa intestinale si altera, con la sua irritazione, il suo ispessimento o il contrario, può accadere che insieme ai nutrienti filtrino nel sangue anche delle sostanze nocive creando i presupposti per innumerevoli disfunzioni e patologie. Va notato che questa è una malformazione degenerativa che tende a spostare l'omeostasi fisiologica verso il catabolismo, tendendo così a favorire lo sviluppo delle malattie autoimmuni.

Una mucosa alterata è anche suscettibile di irritarsi facilmente con il contatto dei prodotti digestivi, in tal caso le terminazioni nervose trasmetteranno messaggi di attrito e dolore. Se l'irritazione non viene curata per tempo si possono presentare delle micro-ulcerazioni intestinali che, nel peggiore dei casi, potrebbero anche trasformarsi in una forma degenerativa.

Un modo di mangiare corretto non solo migliora tutte le difese dell'organismo ma agisce anche a livello comportamentale: si diventa meno ansiosi, aumenta la memoria e la lucidità mentale, fa sentire meglio predisposti ad affrontare i colpi che la vita quotidianamente ci riserva.

Volevo meglio chiarire un punto: ad una "alimentazione fisica" sana (che comprende anche il giusto riposo, il movimento, lo sforzo fisico e una buona respirazione) dovrebbe affiancarsi parallelamente e di pari passo una

“alimentazione psichica” corretta, trovando il tempo per attuarla come, ad esempio, il silenzio e lo spazio, la buona musica e le buone letture, la pittura e le adatte amicizie, le passeggiate all’aria aperta stando a contatto con la natura e i suoi colori e suoni, la comprensione e la disposizione verso i più deboli e i più bisognosi, cercando di attuare con passione tutto ciò che si fa e di spiritualizzarlo.

Vita sana e normale in sintonia con la natura.

Queste regole (vita sana e normale in sintonia con la natura) perseguono la salvaguardia della salute attraverso un complesso di norme e regole di vita che assicurano il mantenimento dell’equilibrio omeostatico dell’organismo.

Tra queste norme quelle che riguardano il modo di alimentarsi (e bisognerebbe considerare anche il modo di respirare) hanno una importanza particolare non solo per la salute in senso stretto, ma anche per le ripercussioni su tutto il comportamento psico-fisico dell’uomo.

Ormai ci si sta rendendo sempre più consapevoli del fatto che il progresso tecnologico, pur avendo il merito di molte conquiste positive, ha però la responsabilità di aver favorito il distacco dell’uomo dalla natura. Questo distacco va, innanzitutto, inteso nel senso che l’uomo moderno si considera sempre meno dipendente dall’ambiente, fino al punto di giudicare come una conquista e una meta da raggiungere il definitivo affrancarsi da determinate regole e leggi, cosiddette di natura. In tal modo il comportamento e, quindi, lo stile di vita si è fatto per molti sempre più innaturale e artificiale. Ma in questi ultimi anni ci si è resi conto che il vivere una vita del tutto innaturale può avere ripercussioni negative sulla salute sia fisica che psichica. Questo è dimostrato dal fatto che molte patologie migliorano o scompaiono nel momento che un soggetto ripone fiducia come terapie fondamentali, oltre agli alimenti naturali correttamente combinati, nell’aria, nell’acqua, nel riposo e l’esercizio fisico (mentale, sensoriale, fisiologico), nel sonno, nel calore, nel sole e nelle sane influenze mentali e morali.

Le mie esperienze mi hanno mostrato che quasi tutte le malattie risultano da una crescente separazione e disarmonia fra noi e il nostro ambiente naturale, e che il punto d’incontro critico fra l’ambiente e l’organismo è il cibo.

Nonostante la moderna scienza medica abbia da tempo stabilito validi principi generali per una corretta igiene di vita, si è andato gradualmente instaurando nella pratica comune un modo di vivere e di alimentarsi sempre più innaturale, le cui conseguenze sono state forse sottovalutate, ritenendo che la capacità di adattamento dell’organismo umano avrebbe evitato ripercussioni negative sulla salute.

Purtroppo, però, questa speranza si è rivelata in parte vana.

E’ stato infatti dimostrato in questi ultimi anni che numerose malattie che caratterizzano la nostra civiltà (quali malattie tromboemboliche, infarto miocardico, vene varicose, emorroidi, carie dentaria, stitichezza, appendicite, colite ulcerosa, diverticolosi, polipi intestinali e cancro del colon) sono correlate col carattere innaturale dell’alimentazione moderna. La controprova fu data dalle ricerche epidemiologiche, in particolare quelle dell’inglese Denis P. Burkitt, che misero in evidenza un aumento significativo di queste malattie in popoli asiatici ed africani, in seguito all’adozione di diete di tipo occidentale.

Nessuna attività umana, neppure la stessa Medicina, è così importante per la salute quanto l’agricoltura; anzi sarebbe opportuna l’unificazione del Ministero dell’Agricoltura con quello della Salute o Sanità. Sono convinto che fin tanto gli agricoltori e i medici si ignorano, le condizioni sanitarie saranno mediocri o pessime e lo diventeranno sempre di più con grave danno sulla spesa pubblica e sul rendimento della popolazione.

Ho potuto constatare, in molti anni, che il consumo prevalente di alimenti detti biologici, ben accoppiati e nelle giuste percentuali, riduce del tutto l’impiego delle medicine sia curative che preventive e che stabilizza, migliora o guarisce patologie ritenute difficili da curare.

Gli alimenti necessari per il nostro vivere quotidiano provengono dal terreno da cui traggono le caratteristiche. Sono propri questi alimenti che determinano la nostra salute o la compromettono. Perciò è logico dedurre che il nostro stato di

salute è strettamente legato alla qualità del suolo.

L'applicazione della mentalità industriale all'agricoltura ci porta al fenomeno della agricoltura industriale, fatto a mio avviso mostruoso. A ciò contrappone la mentalità biologica, che consiste nel considerare piante ed animali non come oggetti o semplici mezzi di produzione, ma come ciò che sono realmente: degli esseri viventi.

L'attuale alimentazione con tutto il suo sovraccarico di additivi chimici, sarebbe però responsabile anche di turbe della psiche, particolarmente nei ragazzi, sotto forma di disordini del comportamento (irrequietezza, aggressività, stato di tensione ansiosa, difficoltà di apprendimento). E che non si tratti di un rapporto ipotetico è dimostrato dal fatto che attuando una alimentazione naturale, si può ottenere la scomparsa di questa sintomatologia.

Alcuni anni fa, all'Università Cornell, il dott. CLEVE MC KAY, uno dei massimi esperti di dietetica, allungò la vita dei ratti diminuendo drasticamente le calorie della loro alimentazione.

L'ipotesi secondo cui il modo di nutrirsi può rallentare o accelerare la senescenza, fu confermata dallo studio sulle popolazioni longeve del Pakistan, dell'Ecuador e del Caucaso, condotto dal dott. Alexander Leaf.

Alcuni dati, raccolti in animali da esperimento ipo o ipernutriti nelle prime epoche di vita, attesterebbero che nei secondi la incidenza spontanea di alcuni tumori sarebbe maggiore, la comparsa di fenomeni degenerativi tessutale più precoce e, soprattutto la lunghezza della vita ridotta. In altre parole, secondo questi dati sperimentali, l'accrescimento massimo non potrebbe essere considerato come "ottimale": essi suggeriscono molta cautela nel sollecitare ad ogni costo, mediante una ipernutrizione, un accrescimento superiore alla media nel corso dell'infanzia.

Altro problema importante è la sovralimentazione, specialmente quando essa viene fatta con cibi depauperati e carenti: si hanno degli organismi sovralimentati ma iponutriti. Una franca malattia da carenza ha lineamenti ben definiti e riconoscibili, ma sono di gran lunga più frequenti le vaghe e inabilitanti deviazioni dallo stato normale, che spesso rimangono non diagnosticate: mancanza di vitalità, astenia cronica, mal di capo, insonnia, incubi notturni, irritabilità, nervosismo, dolori e disturbi vaghi che non rientrano nel quadro clinico di alcuna malattia classificata.

E' evidente che non si può fare a meno di chiedersi come si sia potuto giungere ad una situazione del genere, nonostante la guida e il controllo della scienza tecnologica dell'alimentazione.

Studiando retrospettivamente questo problema, si può rilevare che nel processo di evoluzione e trasformazione dell'antica arte di vivere e di alimentarsi, fino a diventare una vera e propria scienza, fondata su solide regole igieniche, vennero giustamente eliminate alcune norme empiriche ed errate, ma nello stesso tempo vennero emarginati anche alcuni principi che erano stati custoditi dalla tradizione come autentiche verità.

Alcune osservazioni

Sulle basi di quanto precedentemente detto si vuole terminare questa prima parte della relazione con alcuni argomenti i quali farebbero trarre ad ognuno di noi le debite conclusioni.

Fermi restando tutti i concetti essenziali della dietologia moderna da considerarsi corretti, e cioè che l'alimentazione della giornata sia equilibrata e copra il fabbisogno in nutrienti in funzione alle varie esigenze, sembra opportuno far notare che l'attuale alimentazione, in particolare modo del mondo occidentale, incorra nei seguenti errori:

a) Consumo eccessivo di prodotti animali, in particolare la carne e i grassi, e di zucchero, per lo più raffinato.

Negli ultimi decenni questi consumi sono aumentati moltissimo: dal 1945 ad

oggi i consumi di carne si sono incrementati di circa il 700%, quello dei grassi del 450%, quello dello zucchero (cioè il saccarosio) del 900%, mentre quello dei cereali o è rimasto invariato o, addirittura, un po' diminuito, incluso quello delle verdure fresche.

b) Consumo quasi esclusivo di :

- * alimenti raffinati (frumento, riso, zucchero, olio, sale) con conseguente depauperamento di vari fattori vitali, contenuti ad esempio nel germe dei cereali o nel sale di mare;

- * alimenti sintetici e artificiali, essenzialmente devitalizzati e alimenti sterilizzati mediante agenti chimici o fisici, per lo più in relazione a processi di conservazioni che solitamente prevedono anche l'impiego di un gran numero di additivi chimici (coloranti, insaporenti, antiossidanti, antifermentativi, conservanti, eccetera);

- * Associazioni incongrue nello stesso pasto di amidi, proteine animali, innanzitutto la carne, e cibi zuccherini, quali la frutta e dolci, responsabili di reciproche interferenze digestive, da cui può derivare l'innescò di fatti fermentativi e putrefattivi, sia primitivi che ad opera della flora batterica.

Nota: Da tutte certe incongrue associazioni può derivare una digestione difficoltosa ed incompleta dei cibi a livello gastrico, con conseguente eccessivo impegno per l'intestino, che deve supplire alle varie carenze, portando a termine la digestione. Se ciò non sarà possibile, ne deriverà inevitabilmente, oltre ad una incompleta utilizzazione dei cibi, anche l'innescò di fatti putrefattivi e fermentativi, in parte primitivi e in parte provocati dai batteri. Questi ultimi possono operare una vera e propria degradazione dei cibi mal digeriti, con produzione di sostanze per lo più tossiche, il cui assorbimento provocherà una diminuzione dell'energia vitale, con conseguente indebolimento dei poteri di difesa dell'organismo. Inoltre questa abnorme digestione e, in particolare, le fermentazioni, determineranno un aumento della temperatura dentro l'intestino, unitamente ad un aumento della congestione vascolare, che già caratterizza il momento digestivo. Tutto ciò rappresenta una situazione sfavorevole per il trofismo della normale flora batterica e, all'opposto, un ambiente favorevole per lo sviluppo della flora batterica patogena.

L'attivazione della flora patogena e subpatogena può portare all'insorgenza non solo di una patologia a livello dell'apparato digerente, ma può favorire anche l'impianto di una patologia a distanza, sotto forma di fatti flogistici, quali ad esempio, faringite, tonsillite, bronchite, otite, cistite ed altro. In molti casi la correlazione tra fatti fermentativi dell'apparato digerente e questa patologia a distanza può essere dimostrata, ottenendo un miglioramento della sintomatologia attraverso una rettifica dell'alimentazione tendente, fra l'altro, a neutralizzare lo stato umorale acido.

Vorrei completare questa relazione citando i risultati di alcune ricerche ritenute interessanti:

La qualità dell'alimento crea la qualità del consumatore. Ma la qualità della vita dipende totalmente dalla qualità dei vegetali, la cui struttura e composizione è legata all'equilibrio armonico dei macro e microelementi presenti nel terreno.

In alcuni Istituti di tecnologia per vent'anni sono state eseguite numerose ricerche sul contenuto in aminoacidi essenziali - Dr F. Albrecht di Itakaha, USA -, necessari allo sviluppo vitale (sono detti essenziali dagli studiosi perché non possono essere sintetizzati dall'organismo umano, ma gli devono essere forniti costantemente e in quantità sufficiente per la costruzione delle proteine, per lo sviluppo e la sanità del corpo stesso).

Dei chicchi di frumento provenienti da colture organiche contenevano singolarmente, in media, il 14% circa di aminoacidi. Questi, per 20 anni, sono stati coltivati solo con concimi chimici ed annualmente ne veniva determinato il contenuto in aminoacidi. Gli studiosi con grande loro sorpresa constatarono che, malgrado le produzioni presentassero una qualità apparentemente costante, il contenuto in aminoacidi essenziali delle proteine era diminuito della metà.

Volevo aggiungere che numerosi ricercatori hanno verificato la stessa cosa per gli ortaggi, e cioè, una netta carenza di sali minerali e vitamine e un accentuato squilibrio di essi.

Questa è stata una scoperta straordinaria ma anche allarmante per la salute di tutti.

E' stato dimostrato che non soltanto il tipo di concime chimico ma anche l'eccesso nel suo impiego compromette la qualità e, quindi, il valore nutritivo dell'alimento, in quanto, come detto, riduce ed altera la composizione degli aminoacidi nelle proteine.

La qualità dell'uomo è capace di promuovere un'altra qualità di vita che si riflette sul mondo e sulla natura per ricavare un beneficio utile per il vivere quotidiano. E' la qualità dell'uomo che sa ritrovare il significato trascendentale della esistenza e di cui i pensieri, gli atti, le parole, sono impregnate d'intelligenza e di donazione. Allora si manifesta anche la qualità della vita.

Volevo chiudere questo argomento con una riflessione:

... Il nostro organismo è modulato da un punto di vista enzimatico, ad esempio, a riconoscere e ad agire su alimenti e sostanze che da millenni vengono assunte (fermo restando certi parametri di adattabilità). Cosa sta accadendo a tutta la nostra struttura biochimica che si trova di fronte ad alimenti chimicamente ed energeticamente diversi? Come stanno reagendo tutti i nostri meccanismi biologici di fronte a tante stimolazioni nuove che ormai si trovano nei cibi, nell'acqua, nell'aria, nelle immagini, nei suoni, nei pensieri ed altro? Certamente con una potente reattività di adattamento (quando ci sono le riserve necessarie) e, quindi, con una forte perdita energetica che si riflette su tutto il modello di vita; si arriva alla fine dell'esistenza corrotti e corrosi, in una visione che non può essere più definita "umana" intesa nel senso più ampio della parola.

Da oltre mezzo secolo il medico olandese C. Moerman ha dato un contributo fondamentale di come affrontare certe patologie degenerative, elaborando una terapia basata su un particolare regime alimentare indirizzato principalmente su cibi crudi e ad alto consumo di fibre, su cereali integrali, frutta e verdure fresche (contenenti provitamina A, vitamine del complesso B, E e D, acido citrico, iodio, zolfo e ferro).

Il dottor Moerman arrivò a queste conclusioni basandosi su certe sue osservazioni e sperimentazioni su piccioni viaggiatori. Egli notò che i piccioni viaggiatori sani, nutriti naturalmente, sono in grado di "eliminare" le cellule tumorali; questa potenzialità viene persa nel momento che vengono a mancare certe sostanze dal loro cibo e viene riconquistata nel momento che vengono reintrodotte se la patologia non ha raggiunto livelli molto elevati.

Questi esperimenti sui piccioni viaggiatori dimostravano inequivocabilmente che per il mantenimento della salute ottimale, l'alimentazione deve fornire, tra l'altro, costantemente e in quantità sufficiente otto sostanze:

Vitamine A, E, D e del complesso B, acido citrico, iodio, zolfo, ferro.

Una carenza cronica di queste sostanze determina un deragliamenti del metabolismo e un rallentamento o blocco dai vari inibitori; si riduce l'ossidazione e viene indotta la fermentazione intercellulare: nonostante la presenza di ossigeno si apre la strada alla formazione di cellule anomale.

Si nota chiaramente che tra le sostanze elencate non è stata menzionata la vitamina C: il motivo è che i piccioni viaggiatori la producano da sé, secondo le necessità dell'organismo. Nel caso dell'uomo occorre aggiungere questa vitamina alle sostanze già menzionate.

Flora patogena e subpatogena intestinale e disturbi generali

Come accennato più volte precedentemente, i microbi intestinali elaborano dei prodotti eminentemente tossici (derivati dal fenolo, indolo, cresolo, scatolo, acido butirrico, idrogeno solforato, ptomaine, ammoniaca, acido acetico e acido lattico), i quali passano nella circolazione generale, e turbano profondamente l'organismo, influenzando negativamente sulla carica enzimatica e sulla flora batterica simbiotica il cui sinergismo con i fermenti digestivi intestinali è fondamentale per

un normale processo digestivo e per il mantenimento della omeostasi (a tutto questo bisogna tenere presente l'impegno del sistema immunitario che cerca di arginare tale situazione negativa - *leucocitosi digestiva* - che provoca per una certa situazione cronica non solo l'indebolimento di esso ma anche la non copertura di altri settori che possano determinare fenomeni, ad esempio, allergici - vedere Nota n. 1 di fondo pagina).

L'attivazione della flora patogena e subpatogena attivata da modelli di vita alimentare e comportamentale o per intolleranze, può provocare la penetrazione di batteri attraverso la parete intestinale sana o lesa arrivando fino al fegato, nella milza, nei polmoni e, soprattutto, nei gangli mesenterici vicini. Tutto ciò provoca una diminuzione dell'energia vitale con conseguente indebolimento dei poteri di difesa dell'organismo.

Certamente le alterazioni anatomiche e quelle delle secrezioni hanno una parte importante, ma l'osservazione costante mostra, come anche l'esperimento, che la terapeutica o un migliorato comportamento di vita, distrugge certi elementi infettivi e migliora parallelamente i torbidi patologici. Si ha ogni giorno la prova palmare nella costipazione abituale, sia essa atonica o spasmodica, nella quale la funzione riflessa dell'intestino si trova alterata sia in un senso o nell'altro, esagerata o diminuita, e sempre sotto l'influenza del prodotto di secrezione microbica.

Accanto ad eventuali enteriti, dispepsie ed altro, bisogna segnalare anche inconvenienti molto prossimi provocati dall'auto-intossicazione intestinale: come infiammazioni di vario tipo, l'appendicite ed altro. La frequenza crescente di queste affezioni, che si cerca di esplicitare per l'alimentazione difettosa, per l'infezione eterogena parassitaria, verminosa, microbica, per la presenza di corpi estranei, proviene prima di tutto da una causa primordiale: la permanenza di putrefazione, di fermentazioni, che risiedono nell'intestino, siano esse provocate da varie eziologie tra le quali un regime carneo eccessivo o a base di latte e latticini (questi ultimi procurano mucosità di vario tipo e localizzazione particolarmente all'apparato respiratorio) e dall'assorbimento di microrganismi esogeni.

E' stato più volte dimostrato (Grasset) la parte preponderante che hanno i veleni intestinali nella formazione della cirrosi atrofica del fegato. Si pose in evidenza che i veleni cirrogeni sono soprattutto intestinali; l'alcool, per esempio, considerato a ragione come fattore causale della lesione epatica, agisce alterando la mucosa dell'intestino e questa lesione favorisce l'assorbimento delle tossine che dall'intestino sono portate al fegato, seguendo la via sanguigna e linfatica.

Dunque per il fegato, doppio pericolo: infezione ascendente per coledoco, indiretta per l'assorbimento.

Lo stesso è per il pancreas il cui canale secretore sbocca in pieno intestino.

I disturbi generali sono delle reazioni locali provocate dalle putrefazioni intestinali. L'influsso di queste sullo stato complessivo non è meno profondo come è già stato detto. Qui ancora bisogna confrontarsi con l'attività patogena dei microrganismi della flora del tubo digestivo. I loro prodotti di secrezione, ripresi per l'assorbimento, circolano nell'organismo e vengono, a secondo della predisposizione speciale del soggetto, a toccare il rene, il sistema nervoso, eccetera.

Questo fenomeno di patologia generale era designato sotto il nome espressivo di "*stercoremia*": lo si attribuisce in generale alla costipazione: ma non bisogna perdere di vista che la costipazione implica la fermentazione e la putrefazione intestinale, ed è certo che la "*stercoremia*" è dovuta a queste cause.

E' a questo stato patologico che molti soggetti devono le loro frequenti emicranie, imbarazzi gastrici a ripetizione, eccetera.

In altri soggetti, è il rene - eventualmente già toccato dalla scarlattina o da una qualunque malattia infettiva - che presenta un difetto e non è sufficiente al lavoro di eliminazione che gli è imposto; lavoro più considerabile nell'individuo portatore di fermentazioni, poiché il suo rene dovrà eliminare, non solamente gli elementi ordinari dell'urina, ma anche i veleni straordinari, messi in circolazione dall'assorbimento delle tossine microbiche intestinali. L'albuminuria sarà il risultato di questo lavoro. Per conseguenza, il medico non dovrà perdere di vista

che, per alleviare il rene (e la cistiti a ripetizione) bisogna pulire l'intestino.

Altre volte, l'intossicazione si manifesta per mezzo delle lesioni cutanee. Un certo numero di affezioni della pelle come la foruncolosi, l'orticaria, certe forme di eczema, la psoriasi, certe patologie della sfera genitale (candidosi, vulvovaginiti) sono in relazione di causalità con lo stato gastro-intestinale del malato. I veleni "stercorenici" dimostrano la loro presenza attraverso queste eruzioni variabili, indice di una nutrizione viziata e, soprattutto, di una intossicazione generale.

Si potrebbero passare in rivista, in tal maniera, molti capitoli di patologia interna e mostrare la parte preponderante o ausiliare delle putrefazioni intestinali in affezioni multiple. Ma vi è un punto ancora interessante che già Metchnikoff mise in luce: l'influenza delle fermentazioni sull'usura dell'organismo, in una parola, sulla genesi della senilità.

Anche l'uomo come il piccione, scriveva il dottor Moerman, ospita nel proprio sangue dei simbionti. Egli osservò, con ingrandimenti superiori a diecimila volte, che nel sangue di una persona perfettamente sana si trovano sporadici microrganismi. Il sangue di una persona ammalata di patologie degenerative, al contrario, ne viene letteralmente invaso.

Finché l'ospite si mantiene in uno stato di salute ottimale, il simbiote è innocuo ospite. Se, invece, in seguito al deragliamento del metabolismo, l'inibitore e il suo sistema di difesa sono inefficaci e il normale rapporto nelle cellule tra ossidazione e fermentazione si squilibra in favore di quest'ultima, il simbiote modificherà il suo comportamento: si riprodurrà più rapidamente, soprattutto nel sangue.

Quando l'organismo umano si trova in uno stato di tossiemia e di carenza, esso dà origine a una serie di "sintomi clinici apparentemente insignificanti", la cui reale importanza non è stata mai compresa da alcune scuole, contrariamente alle più importanti medicine tradizionali quali l'Ayurveda e la Medicina Cinese.

Conclusione

Dopo questi brevissimi cenni sulle basi di certe patologie, dimostrati scientificamente e che ho avuto modo di constatare ed applicare, per più di cinquant'anni, durante la mia vita di Medico, desidero concludere illustrando il famoso esperimento portato avanti da un medico inglese, di molti anni fa, ma ancora attuale:

All'inizio del novecento, il dottor Roberto Mc Carrison, direttore del Nutrition Research, in India, condusse per molti anni classiche prove non soltanto per amore della scienza, ma allo scopo di poter alleggerire l'onere di milioni di indiani mal nutriti, dimostrando il preciso nesso esistente tra alimentazione e malattia.

Mc Carrison fondò una colonia di un migliaio di ratti albi, tutti di genealogia nota, e li allevò in condizioni igieniche ideali e il necessario comfort per proliferare fecondamente e in pace. Per 27 mesi questi ratti furono mantenuti ad una dieta consistente in farina di grano integrale, pane azimo lievemente spalmato di burro ghee o di burro fresco, cime di "gram" del Bengala (un legume), carote fresche crude, cavoli a volontà, latte intero non bollito, una piccola razione di carne cruda con ossi, una volta la settimana, e acqua in abbondanza per bere e per bagnarsi.

Questa era la dieta Sikh e dei Pathan del nord dell'India che crescevano sorprendentemente belli e forti.

Nelle gabbie si vedevano ratti dagli occhi rossi rotondi e placidi rosicchiare graziosamente le loro vitamine. Avevano il pelo liscio e lucente, si mostravano disposti verso l'uomo e sembravano sollecitarne l'affetto.

Fra questi ratti non ci furono malattie, non mortalità infantile, non morti da cause naturali nel gruppo degli adulti. Le madri allevarono senza eccezioni tutti i loro nati.

Alla fine del detto periodo 1189 di questi ratti, che andavano da pochi giorni a due anni di età - tempo quest'ultimo corrispondente a 40 o 50 anni dell'uomo - vennero uccisi e sezionati. La sola malattia scoperta fu qualche cisti al fegato contenente larve di tenia, prese forse nel rosicchiare la paglia del giaciglio.

In un secondo gruppo di controllo, fu mantenuta la medesima scrupolosa

nettezza. Gli animali erano esposti ai raggi del sole, vivevano in gabbie separate e ricevevano le stesse cure. L'unica differenza era nel cibo. Essi venivano nutriti come quelle popolazioni dell'India, fra cui dominano le malattie e dove la statura deficiente è comune come, ad esempio, quella degli abitanti di Madras ch'era piccola e atrofica. Riso, pepe rosso, tamarindo, pesce secco o "conjee" (acqua di riso), non erano come ben s'intende, così favorevoli all'accrescimento. Questa era l'alimentazione di quelli di Madras.

Di questi ratti impropriamente alimentati 2243 furono esaminati post mortem, ciò che fece rilevare malattie dello stomaco, infezioni intestinali, alterazione dei reni e della vescica, lesioni dei polmoni e dei nervi, vegetazioni adenoidi, tonsille infette, denti guasti, artriti, polmoniti, pleuriti, morbo di Bright, tubercolosi, ulcere gastriche e duodeniti, tumefazioni glandolari, calcoli vescicali e renali, otiti medie - molto frequenti -, ulcerazioni corneali, infiammazioni degli occhi, malattie della pelle, caduta del pelo e vari tipi di anemia. In breve, i ratti presentavano le stesse malattie che si riscontrano nei gabinetti dei medici o nelle cliniche.

Un terzo gruppo di ratti, sempre proveniente dallo stesso ceppo degli altri due, fu allevato, dallo svezzamento, con dieta ancora differente. Erano feroci e violenti, puntavano con pelo arruffato e coi baffi minacciosamente eretti. Benché così piccoli, pronti a combattere alla più leggera provocazione.

Erano diventati così aggressivi che spesso azzannavano e si sbranavano tra di loro; in alcuni casi si erano verificati casi di cannibalismo.

La dieta era basata su pane bianco e margarina, carne in conserva, marmellata in scatola, patate bollite, cavoli lessati, verdure cotte con soda, decotto di té zuccherato: il trattamento quotidiano del lavoratore inglese, statunitense o occidentale in genere.

All'autopsia non solo si poterono osservare le patologie come ai ratti tipo Madras ma anche l'atrofia del sistema nervoso.

Questa prova, da me, studente in Medicina, fu ripetuta in tono molto minore; aggiunti, però, una quarta colonia di ratti albi alla quale fu data un'alimentazione identica a quella della colonia nutrita con dieta dei Sikh e dei Pathan ma con una differenza: mentre gli alimenti dell'una provenivano da terreni coltivati biodinamicamente, gli altri provenivano da terreni fortemente trattati con concimi chimici e antiparassitari, quindi, carenziali. Agli uni fu dato, inoltre, acqua naturale di sorgente, agli altri acqua clorata di rubinetto.

Come al solito alla colonia alimentata naturalmente, dopo due anni, non fu riscontrato nulla di patologico interessante; le madri allevarono, senza eccezioni, tutti i loro nati.

Agli altri, invece, riscontrai disturbi nervosi, instabilità di carattere, fragilità ossea e dei tendini, alterazione della coagulazione del sangue, disturbi digestivi, ed altro. Inoltre alcune madri avevano mangiato i loro nati (tratto dal libro dello stesso Autore intitolato *"Sul filo dell'onda"*).

Queste note indicative per una disciplina alimentare rappresentano una formulazione sintetica dei fondamenti di una alimentazione sana in sintonia con la natura, ricavate dalla tradizione e dalla pratica e presentate non come alternativa, a guisa di una medicina diversa, ma semplicemente come integrazione di tutto quanto è già stato correttamente formulato dalla moderna scienza dell'alimentazione. Potrà naturalmente essere oggetto della ricerca sperimentale dimostrare come una alimentazione ben bilanciata secondo le caratteristiche del soggetto può mantenere e ripristinare l'equilibrio omeostatico dell'organismo, potenziando le difese naturali (immunoglobuline, opsonine, sistema complemento-properdina, batteriocidine, lisozima, interferon, eccetera) e i processi di svenenamento ed eliminazione dei tossici a livello del fegato e dei vari emuntori. Ciò che conta è però convincersi, in base alla pratica, che veramente chi si alimenta in modo equilibrato secondo le sue caratteristiche e il suo momento storico acquista maggiore energia e vitalità e maggiore resistenza di fronte alle malattie, sia di origine endogena che indotte dall'ambiente, così da abbassare l'indice di morbidità. Ciò potrà essere verificato, innanzitutto, nei bambini che mostreranno minore incidenza di influenza, raffreddore, faringite e tonsillite, oltre

naturalmente ai disturbi digestivi e di transito intestinale. Sempre nei ragazzi, si potrà dimostrare che una alimentazione naturale riesce a risolvere quella particolare sindrome di turbamento psichico che si visualizza con disordine del comportamento, con ipercinesì, irrequietezza, aggressività e difficoltà di apprendimento.

Probabilmente molte persone alle quali verrà suggerita una alimentazione sana, la giudicheranno troppo rigida e, quindi, faranno delle deroghe. Ciò che conta è che queste non siano troppo frequenti e che siano attuate in stato di benessere.

Naturalmente chi constaterà che, facendo troppe deroghe, ricade in uno stato di disequilibrio, dovrà concludere che per lui il rispetto delle regole sane è necessario per il mantenimento della sua salute. L'unica cosa veramente illogica sarebbe mantenere le abitudini rivelatesi inopportune correggendo i disturbi con un trattamento farmacologico, in particolare con gli psicofarmaci.

Bisogna avere il coraggio di fare una scelta precisa.

Come le acque di un fiume inquinato anche l'umanità si sta avviando verso esperienze che potrebbero essere definite amare e interessanti, non annegando nell'oceano ma in un mondo sempre più contaminato dalla radioattività, dalle piogge acide, dagli anticrittogamici.

E' a questo punto che l'uomo deve avere la forza di effettuare una scelta, il coraggio di affermare che la società del benessere consiste non solo nella tecnologia e nell'alto tenore di vita ma soprattutto, ad esempio, nel latte materno privo di diossine, in un mare in cui le foche o i delfini siano in grado di sopravvivere, in laghi e corsi d'acqua con una ricca fauna ittica. Il benessere è costituito anche da aria pulita, acque e terreni incontaminati.

Spesso chi dice queste cose viene accusato di volere far retrocedere il mondo all'età della pietra... Questo non è vero ! Qui non si tratta di tornare indietro nel tempo, ma di fare una scelta in tempo utile per noi e per i nostri figli.

L'uomo diventa criminale verso se stesso e verso gli altri allorché lascia il mondo dell'armonia universale per rifugiarsi nel semi-mondo delle sue pietose concezioni, per metà razionali e per metà menzognere.

NOTE DI FONDO PAGINA

Nota n. 1:

Per ottenere un reale beneficio, sentirsi meglio e vivere meglio, bisogna osservare qualche indicazione facile ma essenziale.

Non è sufficiente mettere in tavola un piatto di verdure crude, una tazza di muesli, dei cereali o una fetta di pane integrale: bisogna dare un certo ordine al pasto. La successione dei piatti è molto importante: non si può mangiare qualsiasi cosa in qualsiasi modo.

L'efficacia delle verdure crude (quando queste sono di buona qualità) aumenta se queste ultime sono mangiate all'inizio del pasto; ciò dipende da un curioso fenomeno detto leucocitosi digestiva. Si è osservato infatti che sulla parete intestinale si registra un afflusso di globuli bianchi quando si inghiotte il primo boccone d'un cibo cotto o comunque snaturato in qualche modo. Tale fenomeno dura circa un'ora e mezzo. L'afflusso di leucociti costituisce una vera e propria mobilitazione difensiva contro l'alimento ingerito. Il compito dei globuli bianchi, infatti, è noto: lottare contro le infezioni. Questo processo è considerato normale. Quello che stupisce è che la mobilitazione di leucociti non si produce se si mangiano cibi crudi, che ne rendono inutile la presenza. L'osservazione di questo fenomeno in concomitanza con altri processi chimici e la necessità di evitare questa dispersione di globuli bianchi hanno spinto numerosi ricercatori del passato e del presente a raccomandare di iniziare il pasto con frutta fresca e insalata verde.

Nota n. 2

La mia esperienza mi ha mostrato come il muco intestinale (oggi più modernamente definito "incrostazioni fecali") possa, tanto per citare un esempio, molto spesso, essere la causa del mal di testa frontale di cui soffrono saltuariamente molte persone.

Può capitare che chi assume il succo degli agrumi o le fragole con il limone verifichi l'insorgenza dei malesseri o dolori alla testa: i disturbi riscontrati altro non sono che l'effetto risultante dal muco sciolto che viene riassorbito nell'ultimo tratto dell'intestino immettendo nel sangue una notevole quantità di tossine: Non è una buona ragione per farsi spaventare, anzi è un segnale inequivocabile che bisogna procedere consumando per qualche tempo cibi che sciolgono il muco.

Alcuni suggerimenti per ridurre il muco intestinale:

- Iniziare la giornata con un bicchiere di acqua a temperatura corporea oppure un bicchiere di acqua tiepida a cui sia stato aggiunto il succo di mezzo limone (si può dolcificare con poco zucchero di canna, ad esempio, il Panela oppure con miele). Questa bevanda, presa al mattino a digiuno, è un ottimo sistema per liberarsi del muco.
- *Evitare o ridurre drasticamente i cibi che creano muco (farina bianca e derivati, riso brillato, uova, formaggi, carne, pesce, salumi e insaccati).*
- *Utilizzare cibi che sciolgono il muco: agrumi (suggerisco spesso, a soggetti predisposti e secondo le stagioni, di fare colazione con una insalata di arance o mandarini, Kiwi e foglie di lattuga, condita con sale ed olio), fichi freschi o secchi, uva passa, verdura e frutta cruda in genere.*
- *Usare frutta e verdura cruda, quando non ci sono particolari controindicazioni, possibilmente di stagione e assumerla o per colazione o lontano dai pasti.*

BIBLIOGRAFIA

- 1) Chaitow L., *Gli aminoacidi e i loro effetti sulla nostra salute*, Ed. 1991, Pub. by Thosons 1991.
- 2) I Convegno Nazionale su Melatonina: *Dalla ricerca agli interventi*, R. Cal. 1997, Ed. Eurometing Medical Division, Totino
- 3) Roversi A.S., *Diagnostica e terapia*, Ed. 1997.
- 4) Nadkarnt's M.K., *Indian Materia Medica*, Ed. 1996, Mumbai - 400 034.
- 5) Iaccarino F.P., Relaz. 1983, *L'uomo e l'ambiente*, Napoli, Gesù Nuovo.
- 6) Atti del I Convegno Provinciale, *Terapia Medica con Melatonina*, Dasà (VV), 24 gennaio 1998 - Ed. Eurometing.
- 7) Medicamenta, *Guida Teorico-pratica per Sanitari*, Terza Edizione, Cooperativa Farmaceutica, Milano 1924.
- 8) Ruth Kunz-Bircher, *Il libro della salute Bircher-Benner*, Ed. Arnoldo Mondadori, Nuova stampa di Mondadori - Cles (TN), 1981.
- 9) *A visual Encyclopedia of Unconventional medicine*, 1978 Trewin Copplestone Publishing Ltd. London.
- 10) *Opere scelte di GALENO*, a cura di I. Garofalo e M. Vegetti, Unione Tipografico-Editrice Torinese, 1978.
- 11) *Opere di Ippocrate*, a cura di M. Vegetti, Unione Tipografico-Editrice Torinese, 1976.
- 12) Ministero della Sanità, *Alimentazione e salute*, Campagna straordinaria di Educazione Alimentare, 1991.
- 13) Moerman C., *Cura del cancro con terapie naturali*, Hermes Edizioni - Roma, 1992.
- 14) Chiossone G., *Dal cancro si può guarire*, Ed. Mediterranee, 1989.
- 15) Vanoli G. P., A. Taum, *Guida alla salute naturale*, Vanoli Ed., Milano 1997.
- 16) Physicians' Desk Reference, PDR, *Integratori nutrizionali*, Planta Medica Ed., 2001.
- 17) Kirschmann G.J., Kirschmann J.D., *Almanacco della nutrizione*, Alfa Omega Ed., 1999.
- 18) Adams, Ruth, and Frank Murray, *Body, Mind and The B Vitamins*. New York, Larchmont Books, 1972.
- 19) Bender, A. E., *Dietetic Foods*, New York, Chemical Publ. Co., 1967.
- 20) Benjamin, Harry, *Your Diet in Health and Disease*. Croyden, Great Britain: Health for all Publ., 1931.
- 21) Bieler, Henry G., *Food is Your Best Medicine*. New York, Random House, 1965.
- 22) Carper, Jean, *The Food Pharmacy*, New York, Bantam Books, 1988.
- 23) Cataldo, Corinne B., Linda K. De Bruyne, and Eleanor N. Whitney, *Nutrition and Diet Therapy*, 3rd ed. St. Paul, Minn., Marshall, 1992.
- 24) Chaney, Margaret L., And Margaret L. Ross. *Nutrituion*, 8th ed. Boston, Houghton Mifflin Co., 1971.
- 25) Cheraskin, E., W. M. Ringsdorf, and J. W. Clark, *Diet and Disease*, Emmaus, Pa., Rodale Books, 1968.

ALLEGATO ALLA PRIMA PARTE

Tabelle di Disciplina Alimentare

NOTA :

Luglio 1958 - SERA MONASTERY - BYLAKUPPE - Distretto di Misore, India.

Il vento freddo delle montagne faceva sventolare, schioccando, le numerose bandierine colorate tese fra albero e albero e le finestre del Monastero Tibetano di Med Tsang Khangtsen.

Ero nella stanzetta del Lama Tenzin Wangdak.

Un odore di incenso di sandalo proveniva dai corridoi che portavano al tempio.

... così rispose alla mia domanda:

“ Fratello mio, la migliore cura è osservare una dieta equilibrata, vivere all'aria aperta, andare presto a letto e avere un gioioso risveglio col sorgere del sole.

La medicina non è efficace quando lo spirito è ammalato, quando l'umore non sta bene; i vecchi medici sapevano queste cose... E poi venne un tempo in cui, invece, si cominciò a dare una maggiore importanza al corpo.

E' necessario curare con la mente che assicura anche una coltre per il fisico.

Mangia poco, mangia con gusto, basta che siano alimenti sani e innocui; apprezzane il sapore... La preghiera, prima di mangiare, non è solo per ringraziare, ma è anche per fare del pasto un'esperienza sacra, in modo che l'energia del cibo possa entrare nel corpo.

Se a volte ti giunge un cattivo pensiero, cerca, letteralmente, di buttarlo via, come se la cosa non ti riguardasse... e cerca di trovare sempre un raggio di luce in ogni avvenimento, anche quelli che ritieni negativi.

Devi essere un poco più umile di cuore con quante cose ti colpiscono; tenta di amare, specialmente se sei triste...

Nel libro sacro è scritto:

‘ serenità, controllo di sé, austerità, purezza, tolleranza, onestà, saggezza, conoscenza e pietà sono le qualità che accompagnano l'attività del brahmana ‘.

Dal libro *“Sul filo dell'onda”* di
F.P. Iaccarino

ALLATTAMENTO, SVEZZAMENTO, ALIMENTAZIONE

- La refezione scolastica - Le diete vegetariane o naturiste -
- Il medico e i problemi dell'alimentazione - Alimenti industriali e cibi biologici -

L'allattamento

Che l'allattamento al seno sia ottimale da un punto di vista nutritivo, che sia essenziale per la protezione del neonato dalle malattie e per lo sviluppo del proprio sistema di difesa, e che sia fondamentale anche per un felice sviluppo affettivo del bambino è un fatto, come si dice, scientificamente dimostrato.

NOTA: Il fattore nutritivo può influenzare l'accrescimento umano solo entro limiti abbastanza bene definiti, oltre i quali i fattori cosiddetti endogeni o costituzionali assumono la maggiore importanza.

Accanto alla tendenza all'aumento ponderale e staturale dei bambini dell'età prepubere, non vi è dubbio che la relativa ipernutrizione abbia anche portato a una maturazione tessutale accelerata, rispetto a quanto era la regola nei tempi passati. Ciò è tra l'altro indicato con chiarezza dai dati riportati da Tanner, da cui risulta che l'età media del menarca, nelle bambine europee e nordamericane, è diminuita negli ultimi 150 anni di ben 4 o 5 anni passando da 17 a 12 o 13 anni circa. Conseguentemente all'insorgenza più precoce della pubertà, è anche diminuita l'età media in cui, sia nel maschio che nella femmina, si osservano le tipiche modificazioni somatiche prepuberali (aumento di peso e statura, comparsa dei caratteri sessuali secondari); la statura definitiva è infine raggiunta assai più precocemente oggi che nel passato.

Non è però detto che le variazioni quantitative e qualitative della dieta, intervenute nell'alimentazione infantile negli ultimi decenni, abbiano influenzato lo sviluppo somatico solo nel senso di accelerare e potenziare la crescita.

Esistono infatti numerosi dati, clinici e sperimentali, che dimostrano la possibilità che diete particolari possono condurre a variazioni quantitative della composizione biochimica tessutale e forse anche della funzionalità di organi e apparati. Assai significativi sono, ad esempio, quei dati che attestano come, modificando la composizione lipidica della dieta, si possono ottenere profonde variazioni della struttura del tessuto adiposo di diversi distretti, come il sottocutaneo, il fegato, il cuore, i testicoli e il cervello. E' inoltre ben noto come anche nell'uomo la particolare composizione della dieta abbia una sicura influenza sui lipidi del latte della nutrice. Da un punto di vista clinico è inoltre classica la nozione che il lattante alimentato al seno materno differisce nettamente, nel suo aspetto somatico, come nella composizione biochimica corporea e per alcuni aspetti funzionali, dal lattante alimentato artificialmente con latte vaccino.

Tutti questi dati, che attestano come sia possibile, entro certi limiti, mutare non solo quantitativamente, ma anche qualitativamente, la composizione tessutale variando l'alimentazione, pongono problemi che per gran parte non sono ancora stati risolti, ma che sono attualmente oggetto di attenti studi.

Ritengo opportuno ripetere alcuni concetti e alcuni risultati di ricerche, accennate nelle pagine precedenti:

"Essi si possono riassumere nel quesito se, ad uno sviluppo più precoce e quantitativamente più pronunciato, conseguano anche o meno una funzionalità tessutale più soddisfacente ed una prognosi quindi diversa, per quanto riguarda la disposizione a contrarre determinate forme morbose e la sopravvivenza.

Alcuni dati, raccolti in animali da esperimento ipo- o ipernutriti nelle prime epoche della vita, attesterebbero che nei secondi l'incidenza spontanea di alcuni tumori sarebbe maggiore, la comparsa di fenomeni degenerativi tessutali più precoce e, soprattutto, la lunghezza della vita media ridotta. In altre parole, secondo questi dati sperimentali, l'accrescimento massimo non potrebbe essere considerato come < ottimale >: essi suggeriscono molta cautela nel sollecitare ad ogni costo, mediante una ipernutrizione, un accrescimento superiore alla media nel corso dell'infanzia".

Solo i produttori di latte artificiale provano a sostenere il contrario, e alcuni sono responsabili di criminali campagne propagandistiche in tal senso nei paesi del Terzo Mondo.

Questo non vuol dire che le mamme che non riescono ad allattare i propri figli si devono sentire in colpa.

Fino a quando andare avanti ad allattare è questione dibattuta, esiste una associazione internazionale denominata La League che assiste le madri che sentono di voler andare avanti con l'allattamento al seno o che hanno difficoltà in tal senso.

"L'Unicef e l'Organizzazione Mondiale della Sanità concordano nel raccomandare l'allattamento al seno fino ai due anni e oltre". Certamente una pratica del genere può risultare difficile per una madre che non sia una casalinga, e sicuramente l'organizzazione attuale del lavoro fa di tutto per disincentivarla.

Non esistono regole, come sempre, e bisogna tenere conto di tutti i fattori e delle possibilità, andando avanti per quanto è possibile senza la cosa diventi un "vizio" per il bambino e/o per la madre.

In caso di difficoltà all'allattamento (diminuzione del latte, ragadi, mastite, stato di affaticamento e prostrazione della mamma) le "Medicine" (e tra queste, in modo particolare, la Fitoterapia) offrono ottime possibilità di intervento. Esistono rimedi particolarmente adatti per determinate patologie, ma il problema va sempre inquadrato nella storia e nella situazione attuale della madre e del bambino.

Per quanto riguarda il numero delle poppate, se allattare a richiesta o a orari stabiliti, scrive Nelson: "Nessuno schema di alimentazione soddisferà le necessità e i bisogni di tutti i neonati; se il neonato e la madre sono vicini l'uno all'altro durante il periodo immediatamente postnatale, come avviene nel rooming-in, potranno trovare più facilmente i ritmi più adatti di sonno, veglia e alimentazione".

NOTA: Le differenze più importanti tra il latte umano e quello di vacca o capra sono qualitative piuttosto che quantitative.

Il latte di vacca contiene troppa caseina, e albumina non a sufficienza per il piccolo umano. E' anche carente in lattosio. Anche il contenuto in amminoacidi delle sue proteine è differente. Il latte di donna è adatto ai bisogni del bambino in modo peculiare. Quello di vacca, no. Quantunque il bimbo umano sia normalmente di crescita assai lenta, il suo cervello alla nascita è più ampio di ogni altro animale e il suo ritmo di crescita è alto. Nel latte materno la natura ha provveduto per la forte richiesta della crescita rapida e della misura notevole del cervello umano nell'infanzia e non ha fatto simili scorte nel cervello di nessun altro animale. In altri termini il latte materno è particolarmente adatto a nutrire il cervello del bambino mentre quello di vacca e di capra non lo sono. Non solo il latte umano è più digeribile ma è anche più complesso dei suoi sostituti. In esso sono stati trovati corpi di lecitina con particolari proprietà visto che serve per la costruzione del grande cervello umano. I minerali del latte di vacca non sono assimilati prontamente dal bambino di modo che un terzo degli elementi minerali del latte di vacca è perso nelle scariche intestinali. Ciò può non essere così importante come appare a prima vista, dato che il latte di vacca è più ricco in minerali di quello materno. In ragione delle proprietà superiori del latte materno, del compito di nutrire il cervello umano, non ci stupisce di sapere che, mentalmente, gli allattati al seno sono decisamente superiori agli allattati con bottiglia. I bambini allattati artificialmente sono più nevrotici, hanno maggiori "disturbi infantili", e una frequenza di morte più alta, come affermato dal Prof. Herbert Shelton. E' stato ripetutamente provato che i bimbi allattati al seno sono fisicamente e mentalmente superiori a quelli allattati artificialmente (da tenere in considerazione lo stato psico-fisico della madre). Salvo che per la statura, conferma ancora il Prof. Shelton, i bambini allattati artificialmente sono classificati inferiori in tutti i tratti fisici misurati. Il latte umano è specificamente adattato ai bisogni del cervello del futuro uomo. Nessun altro latte è adatto alle esigenze nutritive del bambino. Notando la composizione caratteristica del latte umano è impossibile assicurare un sostituto che sia "proprio uguale". E' terribile per una madre eludere il dovere di allattare il proprio neonato. Il latte di vacca, a dispetto di tutte le virtù attribuitegli, è un alimento terribile per il bambino come per l'adulto.

Lo svezzamento

Anche se tutti concordano nel suggerire l'introduzione delle prime pappe verso il quinto-sesto mese, ci sono le opinioni più varie su quali cibi proporre e soprattutto quando cominciare a darli al bambino. Influenzate da molti pediatri e nutrizionisti che sembrano preoccuparsi più delle tabelle di crescita e di complicati calcoli sui fabbisogni giornalieri di proteine, amminoacidi, vitamine, eccetera, molte mamme pensano che un bambino per crescere sano debba, appena possibile, alimentarsi con tutto quello che di più "nutriente" è a disposizione, per cui si incontrano bambini che già a quattro mesi vengono nutriti con omogeneizzati di tacchino e di vitello (il manzo un po' più tardi perché le carni rosse sono meno digeribili !) e che a due anni mangiano insaccati, bastoncini di pesce e crostini di milza. E' vero che tutte le opinioni nel campo dell'alimentazione vanno rispettate, ma mi sembra che almeno nel primo anno di vita una dieta a base di carni bianche e derivati, cereali, verdure e frutta sia sufficiente per uno sviluppo sano e regolare.

L'alimentazione dei bambini

Per quanto riguarda più in generale l'alimentazione dei bambini sono necessari soprattutto attenzione e buon senso.

Sicuramente vanno seguite delle regole, e i consigli del pediatra esperto sono importanti, ma non bisogna farsi prendere da panico se il bambino non fa cinque pasti al giorno consumando le quantità di proteine, carboidrati, vitamine, eccetera, indicate nelle tabelle. Ogni tanto il bambino - che di solito si sa regolare molto facilmente - può saltare un pasto, o rifiutare per un certo periodo un alimento.

Il cibo deve essere anche un piacere, e l'educazione alimentare deve essere anche una educazione al gusto, senza per questo voler trasformare i nostri figli in piccoli buongustai (gourmet).

I bambini, anche quelli più piccoli, tendono a selezionare quelle diete che, nel giro di pochi giorni, risultano ben bilanciate. I bambini più piccoli sono molto influenzati dai comportamenti alimentari dei genitori e, soprattutto, dei fratelli più grandi.

Poiché i bambini sentono quanta importanza certi genitori danno al fatto che lui mangi, è facile che utilizzino il momento del pasto, il mangiare e il non mangiare per attirare l'attenzione. E' comune vedere bambini che mangiano normalmente i pasti dell'asilo e rifiutano qualsiasi cosa venga preparata dalla madre. In questi casi non ha senso ricorrere a ricostituenti o farmaci che stimolano l'appetito, ma bisogna cercare di capire, magari con l'aiuto di un esperto medico, che cosa non funziona nel rapporto tra cibo, genitori e figli. Può essere soltanto che la madre abbia bisogno di un buon libro di ricette per bambini, che ci sia troppa ansia nei confronti dell'alimentazione del bambino, che il momento del pasto sia disturbato da tensioni tra i genitori (o dall'immane telegiornale), che il bambino abbia problemi con uno o entrambi i genitori che egli manifesta in questo momento della sua giornata.

Solo dopo avere indagato e suggerito ai genitori come risolvere questi eventuali problemi, il medico esperto prenderà in considerazione la necessità di prescrivere al piccolo paziente un rimedio rivolto non solo a stimolare l'appetito, ma a far sì che il bambino trovi o ritrovi un

equilibrio tale per cui anche il suo rapporto con il cibo sia normale.

Al contrario ci sono bambini, di solito più grandicelli, che mangiano e continuerebbero a mangiare in continuazione. Anche in questi casi bisogna saper distinguere cosa succede.

In certe situazioni i bambini sono considerati dalle mamme (e dalle nonne) vitellini da ingrasso: oltre ai pasti principali non devono mancare merende e spuntini, e se vuole un succo di frutta o un panino con il prosciutto, perché negarglielo? Quando poi si tratta di un bambino "così tranquillo" che passa i suoi pomeriggi davanti alla televisione senza mai disturbare (e mangiando) l'obesità è assicurata.

I bambini sono un ottimo bersaglio per l'industria, non ultima per quella alimentare. I programmi televisivi per bambini sono infarciti di spot pubblicitari che magnificano le proprietà nutritive "sane e naturali" delle merendine, così le mamme sono felici di comprarle e darle ai propri figli che, da parte loro, le richiedono perché non possono fare a meno dei piccoli doni allegati (gadget). Considerando i danni che queste merendine possono provocare (carie, inappetenza, obesità...), non sarebbe una cattiva idea se, come si fa per le sigarette, si obbligasse a segnalare sulle confezioni i possibili effetti negativi e proibirne la pubblicità, se non altro nel corso delle trasmissioni per bambini.

In mancanza di questi provvedimenti, bisogna per lo meno evitare che la pubblicità perverta i gusti alimentari: leggete sempre la composizione (e il prezzo al chilogrammo) di questi snack, fatela leggere ai bambini in grado di farlo, fategli apprezzare il gusto della preparazione del cibo, della buona tavola. Oltre alla pubblicità e alle nonne compiacenti che pensano che solo le caramelle possano conquistare l'affetto del nipotino, anche i supermercati contribuiscono alla cattiva alimentazione: merendine, patatine e affini sono strategicamente disposti ad altezza di bambino che trova più che legittimo imitare i grandi che riempiono i carrelli senza osservare composizione e prezzo di quello che comprano. Bisogna saper dire di no, far riportare sullo scaffale la "spesa" del bambino, anche a costo di qualche pianto.

A volte i genitori si lamentano del bambino che non mangia a tavola ma "mangia un sacco di caramelle, di merendine, ormai sa dove sono e se le va a prendere!".

Ma chi le compra, chi le porta in casa?

Le diete "vegetariane"

Evitando eccessi e fanatismi (si incontrano ogni tanto bambini "macrobiotici") smunti e pallidi che verrebbe voglia di invitarli subito al ristorante a mangiarsi una bistecca di tacchino), una dieta vegetariana (fermo restando che non ho mai incontrato un vero vegetariano in vita mia, tranne che in India) o, per meglio dire, semi-vegetariana ben bilanciata non crea alcun problema di sviluppo, anzi i livelli di colesterolo sono più bassi e sembra che riduca i casi di appendicite e diverticolite (confermo questi dati perché ho avuto modo di verificarlo durante la mia infanzia e durante la mia prima giovinezza - anni 1930 - quando si poteva mangiare un po' di carne una volta ogni dieci giorni e stavamo tutti in ottima forma). Sicuramente una dieta semi-vegetariana implica un'attenzione maggiore nella scelta dei cibi, per garantire un giusto apporto proteico.

Il Medico e i problemi legati all'alimentazione.

Il comportamento alimentare dei bambini può essere un motivo di consultazione del medico che, come sempre, non prescriverà il rimedio contro l'inappetenza o la tendenza a mangiare troppo, ma inquadrerà il problema nella situazione generale del piccolo paziente.

Anche quando il rapporto del bambino con il cibo è normale, è comunque importante riferire al medico le sue abitudini, perché possono essere utili - quando sono caratteristiche - per la scelta di un eventuale rimedio, sia nei casi cronici sia nelle malattie acute.

Le intolleranze alimentari (non le avversioni) sono problemi inquadrabili, dal punto di vista della medicina convenzionale, nel gruppo delle malattie allergiche. Alcuni medici che si qualificano come "naturalisti" utilizzano macchine che misurano le intolleranze alimentari ma che danno risultati poco attendibili, per cui spesso risulta che il bambino viene sottoposto a restrizioni inutili.

Alimenti industriali e cibi biologici.

La presenza di additivi e di residui di pesticidi e farmaci negli alimenti dovrebbe essere controllata dalle autorità competenti ed essere mantenuta entro limiti di tollerabilità stabiliti.

Senza voler discutere la validità di questi limiti (non si capisce comunque su che base possano variare da nazione a nazione), è sicuro che l'organismo di un bambino subirà un

impatto maggiore dalle microdosi di sostanze tossiche presenti negli alimenti; queste sostanze, inoltre, sono con buona probabilità fattori scatenanti di allergie. Per cui è meglio cercare di evitare l'uso di cibi e bevande preconfezionati, di frutta e verdura non di stagione e utilizzare, per quanto possibile, considerata la non facile reperibilità, cibi non trattati, rifornendosi nei negozi di alimenti biologici o da conoscenti fidati che hanno un orto o che allevano animali senza mangimi chimici.

I CEREALI: quando cominciarli

- Non dateli al vostro bambino in nessuna forma prima che abbia compiuto il quinto/sesto mese. Infatti l'amido contenuto nei cereali viene digerito da un enzima che non si forma fino a questa età-

CEREALI PRINCIPALI

| CEREALE | DERIVATI | CONTENUTO |
|---------------------------|---|---|
| 1 ° ° Frumento o grano | <i>grano tenero (pane, biscotti, ecc.)</i> <i>grano duro (pasta, semole, ecc.)</i> | Ricco di sali minerali, vitamine del gruppo B e vitamina E. Dal quinto/sesto mese compiuto. Germinato si può dare dal settimo mese. |
| 2 + | Mais o granoturco <i>polenta, popcorn, biscotti, ecc.</i> Non contiene glutine | Ricco di carboidrati, è nutriente ed energetico. Dal quinto/sesto mese compiuto. |
| 3 ° | Riso <i>gallette, spaghetti, latte, ecc.</i> Non contiene glutine | Quello integrale o completo è ricco di sali minerali, proteine incomplete e carboidrati. E' un alimento energetico, consigliato nella crescita Dal sesto mese (sia integrale che brillato). |
| 4 ° | Avena <i>Fiocchi, porridge, latte, ecc.</i> | Ricca di sali minerali fra i quali soprattutto il ferro, è molto energetica anche se leggermente eccitante. Meglio non darla a un bambino nervoso. E' molto raccomandata per la crescita Dal sesto mese compiuto. |
| 5 + | Orzo <i>Panetti, pasta, bevande, ecc.</i> <i>Aggiungendo malto a una pappa, se ne facilita la digestione.</i> | E' emolliente, digestivo e rinfrescante. Ricco di fosforo, fortifica cellule del sistema nervoso e favorisce la calcificazione dello scheletro. Il malto è orzo germinato: un tonico dello stomaco e un agente della nutrizione. Dal quinto mese compiuto. |
| 6 | Miglio <i>Sformato, crochette, ecc.</i> Non contiene glutine. | Ricco di fosforo e magnesio, è nutritivo e vitalizzante. Dal sesto mese compiuto. Si suggerisce, in modo particolare, durante i periodi umidi. |
| 7 ° | Segale <i>Pane, pasta, ecc.</i> | Contiene ferro e calcio e si usa soprattutto la farina per il pane. Dal sesto mese compiuto. |

°° Cereale che può essere usato tutto l'anno.
Ridurre le quantità durante i periodi caldi.

+ Cereale molto adatto durante i periodi caldi.

° Da usarsi durante i periodi freddi.

Date al vostro bambino sempre farine o fiocchi macinati di fresco (comprarsi il macinino oppure la fioccatrice).

La miscela di farine o di fiocchi di cereali più comune è:

Riso (50%)
Frumento o Quinoa (30%)
Miglio o orzo (20%).

CEREALI SECONDARI E PSEUDOCEREALI

- Sorgo;
 - Farro;
 - Kamut;
 - Grano saraceno (*non contiene glutine*);
 - Quinoa (ottimo per lo svezzamento dei bambini) - *Non contiene glutine*.
 - Amaranto (Kiwicha) - *Non contiene glutine*
 - Teff.
-

- A) All'inizio tostate le farine per fare le creme: sono più digeribili.
Le creme di riso o di orzo si possono dare dal quinto mese; tutte le altre a partire dal sesto mese tranne quelle di grano saraceno.
- B) I cereali integrali e il semolino si possono dare a partire dal sesto mese, come anche i fiocchi.
- C) Date la pastina ai vostri bambini dopo il sesto mese. Spaghetti o altra pasta più grossa si possono cominciare verso il settimo mese: rotti a piccoli pezzi.
- D) Verso il sesto mese si può dare al bambino del pane integrale, meglio se leggermente tostato, o delle fette biscottate integrali.

N O T A

NON ACCOPPIARE MAI I CEREALI A PRODOTTI ANIMALI OPPURE A CIBI FRESCHI.

LE VERDURE: quando cominciarle

| | COTTE | CRUDE |
|-----------------|--|--|
| Primo mese | ----- | ----- |
| Secondo mese | ----- | ----- |
| Terzo mese | ----- | ----- |
| Quarto mese | fagiolini verdi teneri, carote, pisellini teneri, zucchini, pomodori. | ----- |
| Quinto mese | Asparagi, sedano, spinaci, erbette, agretti, rapa, lattuga, zucca, basilico, finocchio, carciofi. | ----- |
| Sesto mese | Barbabietole, broccoletti, cicorie. | Carote, pomodori. |
| Settimo mese | Cavolfiore, cipolla e porro (nel brodo), patate. | Finocchio. |
| Ottavo mese | Pisellini secchi, fagioli, lenticchie, ceci. | Barbabietole, spinaci, prezzemolo, crescione. rapa, lattuga, basilico. |
| Nono mese | Cavolini di Bruxelles, cavolo, funghetti, cipolla e porro, peperoni. | Sedano, cetrioli, zucchini. |
| Decimo mese | ----- | ----- |
| Undicesimo mese | Melenzane | Peperoni |
| Dodicesimo mese | ----- | Cavolfiore, cavolo |

REGOLE GENERALI PER LE VERDURE

- VERDURE = ORTAGGI (significa la stessa cosa) -

- 1) Le verdure fresche crude vanno mangiate sempre a stomaco vuoto, prima dei pasti (preferibilmente a pranzo), a solo, senza accompagnarle a pane o altro.
Subito dopo la frutta, come velocità di digestione, vengono le verdure fresche crude; quindi anche esse non devono essere accoppiate ad altri alimenti.
Non usare aceto o limone sull'insalata (in modo particolare se la portata che segue è a base di carboidrati) perché acidi + amidi producono fermentazione e, quindi, acidificazione.
- 2) Usate sempre verdure freschissime, possibilmente colte da poco e ben mature, ma senza ammaccature.
Usatele entro due/tre giorni da quando sono state comprate perché anche in frigorifero perdono la loro freschezza e, di conseguenza, il loro contenuto in sali minerali e vitamine.
- 3) Fatele cuocere sempre intere, se possibile, e con la buccia nel caso delle patate.
Non salatele mai: contengono già sali minerali a sufficienza.
- 4) Quando sono cotte, passatele o frullatele aggiungendo, se necessario, brodo vegetale per ottenere la consistenza desiderata.
- 5) Il metodo migliore per cuocere le verdure è quello a vapore, oppure al cartoccio in forno, oppure stufate; eventualmente si possono bollire in pochissima acqua.
- 6) La purea di verdura cotta per essere resa più spessa potete aggiungervi un cucchiaino di germe di grano dopo il quinto mese.
Condite la purea con un cucchiaino o più di olio di oliva extravergine e prezzemolo tritato dal settimo mese.

NOTA

E' inutile chiedersi quali sono le verdure crude che devono figurare quotidianamente sulla tavola. La loro scelta risponde a una semplice esigenza, ricostituire la pianta nei suoi elementi: foglia, stelo, frutto e radice. Ciò non significa che si deve mangiare la carota con le sue foglie non commestibili, ma soltanto che bisogna inserire nel pasto i quattro elementi. Facciamo un esempio. Radice: carota; foglie e steli: cardi e insalata verde; frutta: pomodori o frutta di stagione. Così sarà assorbito il quantitativo necessario di vitamine e di sali minerali indispensabili alla nostra salute.

Un'altra raccomandazione: il menù non deve contenere più di tre qualità di verdure crude per evitare sovraccarichi.

LA FRUTTA: quando cominciarla

| | COTTE | CRUDE |
|-----------------|--|--|
| Primo mese | ----- | Succo di mandarino (dalla seconda settimana; in purea dal sesto mese). |
| Secondo mese | Mela alla sesta settimana. Banana. | Banana |
| Terzo mese | Albicocche, pesche, pesche noci, pere, prugne. | ----- |
| Quarto mese | Ananas | ----- |
| Quinto mese | Ciliegie, uva | Mele, pere. |
| Sesto mese | Loti (cachi) ridotti a crema e cotti nel forno. | Albicocche, uva, pesche, cachi, pesche noci, prugne. |
| Settimo mese | Mango, papaya, Kiwi | Melone, ananas, rabarbaro, avocado, cachi. |
| Ottavo mese | Mirtilli, lamponi, more, fragole | Mirtilli, lamponi, more, fragole, ciliegie, nespole. |
| Nono mese | ----- | Castagne, noci, nocciole. |
| Decimo mese | ----- | ----- |
| Undicesimo mese | ----- | ----- |
| Dodicesimo mese | ----- | ----- |

REGOLE GENERALI PER LA FRUTTA

- 1) Mangiare la frutta a stomaco vuoto (mangiare un solo tipo di frutta per volta) *
- 2) La frutta deve essere ben matura perché è la più ricca di zuccheri e vitamine e la più facile da digerire
- 3) La buccia della frutta cruda è la più difficile da digerire; si dovrebbe, quindi, sempre pelare la frutta del bambino prima dell'ottavo mese e fino a quando si sarà certi che digerisce bene quella frutta.
- 4) Tagliate e pelate la frutta sempre al momento di grattugiarla e non in anticipo: in questo modo si eviterà di perdere le vitamine che contiene. Usare la idonea grattugia di porcellana oppure di vetro.
- 5) Quando cuocete la frutta, fatelo con la buccia per conservare le vitamine.
- 6) Il metodo migliore per cuocere la frutta è in forno al cartoccio o stufata con poca acqua oppure al vapore.
- 7) Potete dare la frutta secca a partire dal sesto mese: è ottima da dare in mano per masticare quando crescono i denti e il bambino ha male alle gengive.
- 8) Alla colazione del mattino e a merenda possono essere utilmente consumati quei cibi la cui associazione è stata sconsigliata col piatto di base dei pasti principali, particolarmente la frutta, con l'avvertenza di non associare la frutta acida con quella dolce (agrumi con banane o uva, per esempio).

Il consumare la frutta al mattino ha il vantaggio di favorire lo svuotamento dello stomaco dagli eventuali residui del pasto della sera precedente, dal momento che la frutta è caratterizzata da un transito più rapido rispetto agli altri cibi.

Poiché l'uomo è tra i pochi animali che non produce la importantissima vitamina C, la frutta al mattino avrebbe anche il privilegio di fornire quanto manca, a beneficio della salute.

* Questo perché la frutta, non dovendo praticamente subire alcuna digestione nella bocca e nello stomaco, passa più rapidamente nell'intestino che gli altri cibi, se viene consumata a stomaco vuoto, mentre se entra a fare parte di un pasto complesso, deve seguirne necessariamente il destino. Finisce quindi con restare troppo a lungo e poi nell'intestino, ove può subire una fermentazione ed una decomposizione batterica che può anche servire da innesco per indurre fermentazione degli amidi.

NOTA: la frutta (come il miele e lo zucchero) hanno un effetto inibitore sulle secrezioni del succo gastrico e la frutta acida ha anche una azione inattivante la pepsina.

Moltissima prudenza col consumo di frutta in infermità come glicemia e trigliceridemia. Tenere presente che il fruttosio è pure iperuricemizzante.

GLI ALIMENTI PROTEICI: quando cominciarli

| | |
|------------------------|--|
| Dalla quinta settimana | Yogurt (<i>non suggerito quello di latte vaccino</i>) |
| Dal quinto mese | Rosso d'uovo cotto (con moderazione) Pollo e coniglio Ricotta di capra (con moderazione) Ricotta e cagliata di latte vaccino (<i>non suggerite</i>) |
| Dal sesto mese | Pesci magri Rosso d'uovo crudo Formaggi freschi di capra (con moderazione) |
| Dal settimo mese | Quaglie Carne magra di vitello (con molta moderazione) Carne di manzo (non suggerito) Carne di tacchino Fegato di vitello (non suggerito) |
| Dal nono mese | Pesci grassi (con moderazione) Formaggio di capra (con molta moderazione) |
| Dopo l'anno | Agnello e maiale (non suggerito) Rognone e cervella (non suggerito) Bianco d'uovo cotto. |

REGOLE GENERALI SUGLI ALIMENTI PROTEICI

- 1) Evitare assolutamente il latte vaccino (preferire, ma non è proprio necessario) il latte di capra
 - 2) Cominciare sempre con un cucchiaino per essere certe che non vi siano forme allergiche.
 - 3) La dose quotidiana è di 40-60 grammi circa.
Quando li avete provati tutti, alternateli nel corso della settimana.
 - 4) Evitare assolutamente il brodo di qualsiasi tipo di carne, oppure di concentrati.
 - 5) Non fate mai cuocere i formaggi: aggiungeteli grattugiati al momento di dare la pappa.
 - 6) Preferire l'uovo fresco alla coque o in camicia oppure a occhio di bue.
NOTA: nel passato vi sono stati dei ricercatori che hanno detto che le uova possono far male perché contengono colesterolo. Essi non hanno, però, considerato che contengono anche lecitina, un emulsionante naturale capace di eliminare l'effetto del colesterolo. Bisogna però evitare di friggere con olio o burro perché, in questo caso, la lecitina viene distrutta. L'ideale è consumare le uova alla coque (bianco cotto e rosso crudo). Le uova forniscono proteine complete (circa 6 grammi).
 - 7) Mangiare i prodotti animali sempre a pranzo e non più di tre o cinque volte per settimana (secondo valutazione pediatrica).
Accoppiare i prodotti animali solo a verdure a foglie fresche crude (antipasto) e verdure a foglie cotte (contorno).
NOTA: *Non accoppiare prodotti animali tra di loro oppure a legumi, a cereali e derivati, a verdure amidacee o a frutta di ogni tipo.*
 - 8) Il formaggio è un alimento *altamente acidificante*.
Chi soffre di reumatismi, artrosi e osteoporosi farebbe bene ad eliminarli o usare, con discrezione, quelli di capra.
Latte e derivati di ogni tipo sono da vietare ai colitici e a chi soffre di vie respiratorie (i formaggi producono molte mucosità).
-

NOTA:

Dal libro "*Tumours of the Breast and their treatment and cure by medicines*" del Dott. James Compton Burnett, M.D. (London, July 9th, 1888), riporto quanto segue:

[...] Infine possiamo ricordare, per quanto concerne le cause dei tumori del seno, l'opinione di Kingsley: "La Natura oltraggiata non si stancherà mai di uccidere fino a ch  non sar  riuscita ad insegnare all'uomo la terribile lezione che egli   lento a capire: la Natura si conquista soltanto obbedendole".

"La Natura   tanto spietata quando la si offende quanto   generosa e gentile quando le si obbedisce".

Ora, solo una o due parole sugli alimenti che possono favorire l'insorgere dei tumori e poi concludo. Nella mia esperienza, essi sono:

- 1) *l'eccesso di carne, e precisamente la carne di maiale;*
- 2) *pepe e sale;*
- 3) *latte;* e per quanto riguarda quest'ultimo, molti saranno indubbiamente assai stupiti che io condanni il consumo di latte ai pazienti con tumori (specialmente in quelli del seno), ma lo faccio con la massima enfasi, perch  ci  che scrivo   frutto di esperienza personale. Coloro che esercitano la professione medica farebbero bene a ricordarlo.

TERZO CICLO

- per disintossicazione organica -

REGOLE GENERALI DI COMPORTAMENTO

(Per soggetti con non gravi patologie in atto)

Estrate dalla relazione "ATTEGGIAMENTI MENTALI E MALATTIE DEGENERATIVE"

del Dott. Francesco Paolo Iaccarino

Medico Chirurgo

Specialista in BIOLOGIA CLINICA

Laureato in TECNICHE ERBORISTICHE

Aiuto Patologo Clinico Ospedaliero di Pronto Soccorso

Pubblicata da:

- **Oncologia** - *Strategie terapeutiche e di prevenzione* -

Editors R. GRIO - S. ORFANO'

ESE - EDIZIONI SCIENTIFICHE EUROMEETING

TORINO - 1998

REGOLE GENERALI DI COMPORTAMENTO

(tenere in considerazione, oltre ai principi generali, anche l'età e la struttura del soggetto, l'aspetto patologico, le caratteristiche metaboliche, l'emotività, il tipo di lavoro, la qualità degli alimenti e altro).

Atteggiamenti comportamentali

- I - Usare, per quanto possibile, prodotti naturali e di stagione.
Fare uso, nella maggior parte dei casi, di cibi freschi e/o appena cucinati (non mangiare mai alimenti ricotti o precotti; i cibi solo "leggermente" riscaldati non sono dannosi. Non usare frequentemente prodotti del forno ma mangiare spesso cereali a chicchi).
- II - Distendersi e riposarsi, almeno dieci minuti, prima e dopo aver mangiato.
Mangiare preferibilmente seduti.
- III - Masticare bene e fare bocconi piccoli.
Evitare, il più possibile, di parlare mentre si mastica.
Mangiare in maniera moderata, né troppo veloce, né troppo lento.
- IV - Alzarsi da tavola col 10% di appetito (sazi ma non gonfi).
- V - Lasciare tra un pasto e l'altro almeno cinque ore di intervallo (questo tempo, logicamente, è variabile in funzione alla quantità di cibo, alla qualità e al potere digestivo della persona e delle patologie, al periodo stagionale e al tipo di lavoro), in parole povere non bisogna mangiare o bere (esclusa l'acqua) alcuna cosa se prima non si è sicuri della completa digestione del cibo precedente.
- VI - Andare a dormire, mediamente, tre ore dopo cena e non oltre le 23.00.
Durante il sonno profondo, specialmente quello delle prime ore della notte, vengono liberate potenti sostanze immunostimolanti.
- VII - Evitare, a sera inoltrata, cibi crudi, legumi, prodotti animali.
Un antico proverbio arabo dice:
"La colazione è tutta tua; il pranzo dividilo col tuo amico; la cena offrila al tuo nemico".
- VIII - Evitare, mentre si mangia, discussioni animate e che creano tensioni, musiche rumorose o non gradite, immagini o notizie che creano emotività, eccetera.
Mangiare da soli o con persone che si apprezzano veramente; la scelta migliore potrebbe essere la propria famiglia quando esistono dei reali legami, affettivi e di intenti. Le emozioni negative, che siano personali, di chi ha cucinato o di chi vi sta intorno, hanno un effetto pernicioso sulla digestione e sull'assorbimento.
E' preferibile non mangiare quando si è molto nervosi o turbati oppure molto stanchi.
- IX - Sforzo fisico secondo le proprie possibilità.
- X - E' opportuno cercare di vivere sereni: bisogna spogliarsi di tutti i sentimenti che portano a risultati negativi come l'odio, il rancore, il desiderio di vendetta, l'invidia, l'arrivismo, l'avidità di guadagno, l'arroganza ed altri poiché essi procurano infermità (sono già una malattia, a tutti i livelli: fisici, mentali, sociali).

Avere stima di se stessi e rispettare il proprio corpo, cercando di capirne i segnali e tentare di non allontanarlo mai troppo dalle Leggi della Natura.

Suggerimenti

- 1 - Usare poco sale (preferire il sale marino grezzo, poiché è meno dannoso e più ricco di sostanze minerali).

NOTA: E' da notare a questo riguardo che un alimento NON DEVE ESSERE COTTO IN ACQUA SALATA, nemmeno al di sotto del punto normale di ebollizione, neanche se a 60°. La conseguenza sarebbe quella di alterare i diversi equilibri delle cellule vegetali, degli ormoni (vegetali) e di certe vitamine. Pertanto è stato accertato che, se si deve salare il cibo, è necessario farlo qualche minuto prima della cottura oppure farlo dopo la sua preparazione culinaria, nel momento in cui lo si mangia.

Riassumendo: il sale grigio, conservato in recipienti adatti, e soprattutto l'acqua di mare concentrata, sono soluzioni e miscele complesse, contengono tutti gli elementi minerali necessari all'organismo per lottare contro le malattie e per conservarci in perfetto stato di salute (soprattutto magnesio, fluoro, bromo, iodio, rame e manganese che, nella moderna alimentazione, si trovano sempre più raramente). I sali raffinati sono sali impoveriti e per conseguenza inefficaci al fine di rimineralizzare un organismo acatalosico, cioè un organismo sprovvisto dei catalizzatori chimici necessari all'orientazione e all'accelerazione delle molteplici reazioni di assimilazione e di sviluppo cellulare.

- 2 - Usare come dolcificante solo miele grezzo oppure malto di cereali oppure zucchero scuro (ad esempio il tipo PANELA) in poca quantità.
La razione di miele grezzo non deve superare il cucchiaino raso al giorno (preferirlo diluito in bevande e mai riscaldato o cotto).
- 3 - Usare come grasso solo olio di olive oppure olio di semi biologici torchiati a freddo (ad esempio: mais, sesamo, girasole).
CON MODERAZIONE.
Generalmente non cuocerlo o cuocerlo poco.
Può essere usato anche il TAHIN o burro di sesamo.
Si può usare burro chiarificato GHEE (due cucchiaini al giorno).
- 4 - Usare come bevanda solo acqua naturale non clorata e non gasata e gli infusi suggeriti:
Infuso d'orzo - caffè yannoh - caffè ayurvedico.
Latte di riso - latte di avena (preferibilmente durante i periodi freddi).
Tè bancha (stimolante e mineralizzante) - rametti di tè kukicha (calmante e mineralizzante) - tè tuoicha (depurativo del sangue e anticolsterolo).
Camomilla - malva - tiglio - asperula odorata - equiseto - lauro - finocchietto ed altre tisane suggerite dal medico curante o da un esperto.
Bere ogni volta che si ha sete e non bere mai troppo velocemente.
Cercare di non bere subito prima, durante o a fine pasto. Comunque, si può prendere qualche sorso d'acqua mentre si mangia.
Evitare bevande fredde o molto calde oppure tenute in recipienti di plastica.

EVITARE

Il LATTE (particolarmente quello di razza bovina) e tutti i suoi derivati incluso lo yogurt.

NOTA: Il latte di capra e di asina è quello che più si avvicina ai valori del latte di donna (generalmente è più digeribile ed è antiallergico) contrariamente al latte di mucca che, tra l'altro, è ricco di ormoni naturali caratteristici proprio della specie e, spesso volte, anche di quelli sintetici, somministrati a questi animali, che incidono pesantemente su alcuni organi umani (utero, ovaie, mammelle, tiroide, prostata; a parte i danni intestinali e delle vie respiratorie ove creano mucosità).

E' meglio evitare alcolici di tutti i tipi incluso il vino e la birra.

Eccitanti come, ad esempio, caffè, tè, cioccolata, coca cola, tabacco e bevande chimiche (chinotti, aranciate, succhi di frutta, orzate, eccetera).

- 5 - Durante la fase disintossicante è preferibile evitare i legumi per uno o due mesi: fagioli, ceci, lenticchie di ogni colore, fave, piselli, soia e suoi derivati (alcuni di essi, come, ad esempio, il tofu, incidono pesantemente sulla tiroide), lupini, arachidi, eccetera.

I legumi non sono molto consigliati a pazienti con patologie renali ed epatiche o a coloro che soffrono di artriti e artrosi per l'eccesso di purine, specialmente le lenticchie ed i piselli secchi.

Regole sui legumi

Mangiare i legumi sempre a mezzogiorno (pranzo) e non più di due volte o tre volte per settimana.

Evitare di mangiare i legumi per due o più giorni consecutivi.

La razione dei legumi secchi deve essere di uno o due cucchiaini a crudo, si può raddoppiare la dose con legumi freschi teneri

Mangiare solo legumi freschi teneri quando è il loro periodo.

NOTA: considerare i legumi come piatto unico.

- a) Non accoppiare mai i legumi a prodotti e sottoprodotti animali (ad esempio: zampone e lenticchie).
- b) Tollerato l'accoppiamento dei legumi con cereali e loro derivati (pasta e fagioli, riso e piselli eccetera).
- c) Ottima la combinazione dei legumi con le verdure (fagioli e scarole, zucca e ceci, fave e cicorie, broccoletti e lenticchie ed altro).

- 6 - Mangiare la frutta a stomaco vuoto o, per meglio dire, a digestione avvenuta. Non accoppiarla a nessun altro cibo.

Cercare di evitare, sistematicamente, frutta fuori stagione o d'importazione.

La frutta deve essere sempre a giusta maturazione (la frutta migliore è sempre quella maturata sull'albero).

Il consumo della frutta deve essere aumentato durante i periodi caldi.

Mangiare un solo tipo di frutta per volta cioè evitare di associare frutta acida con frutta dolce.

La frutta oleosa (mandorle, noci, nocciole, pinoli, cocco, girasole, pistacchio, lino, eccetera) va sempre mangiata a solo e a stomaco vuoto, come anche la frutta secca. Di frutta secca se ne può consumare qualche etto, e non più di 30-50 grammi di frutta oleosa, masticando molto accuratamente e se non ci sono temporanee o definitive controindicazioni.

La frutta cotta viene tollerata anche in ore più tarde.

NOTA:

MOLTISSIMA PRUDENZA COL CONSUMO DI FRUTTA IN INFERMITÀ COME GLICEMIA E TRIGLICERIDEMIA.

TENERE PRESENTE CHE IL FRUTTOSIO E' PURE IPERURICEMIZZANTE.

- 7 - Mangiare le verdure fresche crude sempre prima dei pasti (5 o 10 minuti prima), a solo, cioè senza accompagnarle a pane o altro.

Evitare aceto o limone sui cibi, particolarmente sui carboidrati (fuori pasto, come frutto, il limone può essere usato).

Si può usare "acidulato di umeboshi" che è un prodotto macrobiotico, come condimento.

Aumentare il consumo delle verdure fresche crude (se non ci sono controindicazioni) durante i periodi caldi.

Da tenere molto in considerazione, da un punto di vista nutritivo e disintossicante, le verdure selvatiche come, ad esempio, la cicoria, il tarassaco, i cardi, il finocchio, la borragine, le ortiche, la portulaca, eccetera.

Ottimi e potentemente rivitalizzanti i succhi di verdure fresche crude (particolarmente durante la primavera e gli altri passaggi di stagione).

Alcuni esempi di succhi potrebbero essere questi:

carota oppure finocchio (60%) + ortica oppure tarassaco (25%) + prezzemolo (15%)
comunque le combinazioni sono numerose. Basta un terzo di bicchiere (20-25 ml) oppure tre o quattro cucchiaini a stomaco vuoto.

Da tenere molto in considerazione, in caso di gravi patologie, il REJUVELAC o ACQUA DI GRANO e l'ERBA DI GRANO. Essi sono fonti ricchissime di vitamine e di minerali.

Da tenere presente, come potente mineralizzante, il grano germinato e i germogli di erba

medica, girasole, crescione, lenticchie, grano saraceno. Per farli occorrono semi di coltivazione biologica, un germogliatore in cui sistamarli dopo averli lasciati a bagno in acqua pura per qualche ora.

Tra le verdure crude non bisogna dimenticare le alghe marine come le Iziki, le Wakame, le Combu, le Nori, le Dulse, le Arame e altre.

Il modo migliore per usarle è questo:

mettere a mollo, in acqua pura, le alghe secche (si può usare anche una miscela di queste) per circa tre ore. Esse diventeranno tenere come lattuga. Fare in modo che tutta l'acqua venga assorbita.

Si possono condire con diverse erbe aromatiche messe insieme, come la salvia, il timo e il rosmarino e poi la curcuma, il coriandolo e il finocchietto; un filino d'olio e Tamari o Shoyu quanto basta.

Ottima procedura, valida per una buona digestione, è quella di scottare le verdure fresche: porre un film di olio sul fondo di un recipiente (serve a non far bruciare i vegetali quando vengono a contatto con la piastra rovente); aggiungere le verdure e girare con un cucchiaino di legno. Il calore romperà le fibre e gli involucri di cellulosa in modo che i succhi gastrici potranno meglio attaccare le sostanze presenti. Le verdure devono rimanere croccanti in modo che gli enzimi e le vitamine non vengano alterati.

- 8 - Verdure cotte: come precedentemente detto hanno un potere nutritivo inferiore a quelle crude, in quanto il calore distrugge alcune vitamine e gli enzimi e i sali minerali si disperdono nell'acqua.

Va ricordato, però, che la cottura trasforma parzialmente la cellulosa rendendola più digeribile per quei soggetti con alcune patologie intestinali.

Tra i migliori metodi di cottura per le verdure si evidenziano questi:

verdure scottate,
verdure cotte a vapore,
verdure stufate,
verdure cotte al forno,
verdure in padella,
verdure alla griglia.

Le verdure cotte possono essere accoppiate ai cereali e loro derivati e ai prodotti animali (per questi ultimi sono da preferire verdure a foglie e non quelle amidacee).

- 9 - Introdurre, possibilmente, nella propria alimentazione i cereali integrali.

I cereali integrali a chicchi sono un pilastro fondamentale per la nostra salute, perché sono un alimento vivo.

PREFERIRE I CEREALI A CHICCHI E FIOCCHI E FARINE MACINATE DI FRESCO.

NOTA: i cereali e derivati come pasta fresca (più digeribile) e secca, pizze, polenta e altro possono essere accoppiati tra di loro e a verdure cotte. In casi particolari non accoppiarli al pane e alle patate.

Con moderazione i prodotti del forno.

La crusca, a solo, non è un cibo bilanciato.

Le fibre dei cereali sono tra le più importanti poiché assorbono un maggior quantitativo di liquidi rendendo il bolo fecale soffice e voluminoso.

Cercare di usare cereali e derivati privi di pesticidi.

In questi ultimi decenni i cereali alterati geneticamente (in particolar modo il frumento accoppiato a lieviti chimici) stanno provocando problemi di digestione e di assimilazione provocando varie forme di patologie e di intolleranze soffuse e manifeste.

Chi è intollerante alle fibre di certi cereali può introdurre nella sua alimentazione il psillio oppure l'agar-agar oppure prodotti tipo BIONDELLA della Effepi & Weber che non contengono glutine.

- 10 - Mangiare solo i seguenti prodotti animali:

Pesce bianco magro con spina (evitare per un mese molluschi e crostacei).

Pollo e tacchino senza pelle.

Coniglio.

NOTA: Le carni diventano più digeribili e meno acidificanti se viene dato loro prima un bollo, buttando via il "brodo", e poi cucinate come meglio si preferisce.

Uovo fresco alla coque o in camicia oppure a occhio di bue (bianco cotto e rosso crudo), quando non ci sono specifiche controindicazioni.

Occasionalmente, può essere usato del buon formaggio fresco di capra.

MANGIARE I PRODOTTI ANIMALI SEMPRE A PRANZO E NON PIU' DI TRE VOLTE PER SETTIMANA.

ACCOPPIARE I PRODOTTI ANIMALI SOLO A VERDURE A FOGLIE FRESCHE CRUDE (antipasto) E VERDURE A FOGLIE COTTE (contorno).

Non accoppiare prodotti animali tra di loro oppure a legumi, a cereali e derivati, a verdure amidacee o a frutta di ogni tipo.

La "carne vegetale" di glutine (seitan) può essere accompagnata ai cereali e ai loro derivati (questo prodotto deve essere evitato da chi soffre di intolleranza al glutine).

EVITARE, PER BEN DISINTOSSICARSI:

tutti i derivati del latte (yogurt, ricotta, mozzarella, parmiggiano, eccetera);
tutte le carni rosse (bovine, suine, equine, caprine, ovine e di tutti quegli animali che partoriscono figli vivi) e loro derivati (salame, prosciutto, brodo, eccetera).

RISERVATO AL MEDICO CURANTE

Se il soggetto attua con scrupolosità queste norme, allora, dopo pochi giorni, eventualmente, si verificherà la crisi di scarica o crisi di guarigione che varia in funzione alle possibilità energetiche della persona, dell'età e di altri fattori variabili che devono essere tenuti in considerazione. Si possono avere, per esempio, giramenti di testa, astenia, mestruazioni abbondanti o due volte in un mese, raffreddore, faringiti, eccetera.

Bisogna incoraggiare il paziente e rassicurarlo facendogli capire che sono manifestazioni passeggere e positive: l'organismo comincia a liberarsi delle tossine.

E' chiaro che ogni cosa detta è orientativa e può essere variata in funzione alle esigenze che si presentano.

Secondo le mie osservazioni e quelle di tanti altri Autori antichi e moderni, l'insorgere di numerose patologie è facilitato, da un punto di vista alimentare, dalle seguenti condizioni:

- a) cattiva digestione,
- b) sovrappeso,
- c) discreta insufficienza epatica,
- d) forte disordine alimentare,
- e) eccessivo consumo di zucchero (saccarosio),
- f) alta percentuale di cibo sofisticato, grasso e denaturato.

Se si vuole impostare un programma terapeutico efficace, per qualsiasi patologia, la prima cosa da fare è migliorare la mucosa gastrica, attivare la digestione e sostenere il fegato; non ci si può basare solo su medicinali oppure sul vecchio concetto di proteine e vitamine già in disuso dal 1933, quando OHLMS enunciò la famosa teoria.

Il principio deve essere impostato, sostanzialmente, sul feed-back a retroazione negativa per potenziale idrogenium 7,3: un processo chimico inteso a riportare il corpo in condizioni ideali di funzionamento, attraverso una rigorosa regolazione del rapporto acido/base del sangue ed un concomitante processo di scatenamento della eliminazione di tutti i residui tossici presenti nel paziente.

Il problema è, in genere, un altro: è che, per esempio, come avviene in qualche corrente alimentaristica, la cura di riso integrale, non assistita, praticamente, da altri ingredienti, mette alcuni aminoacidi dello spettro di proteine del riso, nella condizione di svolgere una disintossicazione talmente efficace e violenta da non essere paragonabile a quella di nessun farmaco esistente.

Il paziente viene a trovarsi in situazioni naturali molto dure da sopportare, con "healing crisis" violente, ed è portato ad abbandonare il trattamento, sia per il timore di veder peggiorare le sue condizioni, sia perché la disintossicazione da cibo malsano ha le stesse caratteristiche di una disintossicazione da tabacco, alcool o da droga pesante.

Le tossine, nel momento in cui vengono violentemente espulse da corpo, fanno sentire il bisogno irrinunciabile di tossine dello stesso tipo, creando nel paziente uno stato di agitazione, di tensione nervosa e di instabilità generale che difficilmente può essere superato se non in un clima di rigida applicazione della cura.

Questa purificazione intensissima rappresenta, se si vuole, l'aspetto più importante del trattamento, ma anche il suo limite operativo, nel senso che solo pazienti dotati di una fortissima determinazione a guarire possono raggiungere il risultato.

Comunque, in questi suggerimenti di Disciplina Alimentare dati, sono state tenute in considerazione un gran numero di possibilità che consentono una crisi di scarica soffusa e benefica.

ANCORA QUALCHE CONSIDERAZIONE

Il prof. ARNOLD EHRET'S vissuto negli Stati Uniti e morto nel 1923 così scrisse:

"Pochi sanno che i cibi fatti con la farina bianca e i latticini in genere creano una specie di colla che, pian piano, aderisce alle pareti intestinali creando uno strato che impedisce ai nutrimenti di essere assorbiti ed avvelena quelli che riescono ad attraversarlo".

Considerando le conoscenze scientifiche dell'epoca, le sue intuizioni sono state veramente stupefacenti e molti dei principi da lui enunciati si sono dimostrati validi nel tempo. Utilizzando, come al solito, il buon senso e un pizzico di analisi critica siamo certi che saprete ricavare anche voi delle informazioni interessanti. Lo scopo non è effettuare del "terrorismo alimentare" ma semplicemente proporre al lettore differenti chiavi di lettura circa le "incrostazioni fecali" che, ricoprendo le pareti dell'intestino, limitano e inquinano l'assorbimento di alcuni importanti nutrienti (Prof. Arnold Ehret's, Mucusless diet healing system, Benedict Lust Publications Inc. Paperback - <http://www.arnoldehret.org>). Le teorie del professore Arnold Ehret's sono state riprese, aggiornate e approfondite in tempi recenti da un importante medico, il Dott. Bernard Jensen, che ha pubblicato i risultati dei suoi studi nel libro "Intestino libero" (Macro Edizioni Digaro di Cesena, Forlì).

Oggi vengono dati molti nomi alle varie disfunzioni presentate dal corpo umano. Si pensi che la medicina ufficiale cataloga più di 4000 malattie mentre Ippocrate, il primo medico scientifico, ne catalogò circa trecento.

Le malattie possono ricondursi a due grandi categorie:

- 1) *quelle di origine nervosa (malattie psicosomatiche);*
- 2) *quelle dovute all'intossicazione dell'organismo.*

Secondo il professore Arnold Ehret's, il corpo umano è paragonabile ad un complicatissimo apparato idraulico, con una grande quantità di condutture e di liquidi in circolazione. Il nostro corpo è composto di acqua per 80% e ciò significa che una persona di 60 chilogrammi ne contiene ben 48 litri che entra nei vari liquidi organici ed entra a far parte della costituzione dei tessuti e delle ossa. Appare evidente che l'ostruzione di una delle condutture creerà degli scompensi a tutta la struttura, così come l'ostruzione di uno dei tanti tubicini nel motore di un'automobile può pregiudicarne il buon funzionamento.

L'infarto, l'embolia, la stitichezza, il raffreddore, l'arteriosclerosi, la gotta, le vene varicose, i foruncoli e la pressione alta o bassa, non sono che alcuni esempi di come una cattiva circolazione dei liquidi possa causare dei gravissimi disturbi. Le cause possono quasi sempre essere imputate all'ostruzione dei condotti, siano essi all'interno oppure all'esterno dei vari organi.

I calcoli alla cistifellea sono un classico esempio di condotto ostruito, mentre quelli al fegato o ai reni, dimostrano come i materiali estranei possono accumularsi anche all'interno di un organo specifico. Per comprendere i motivi che possono portare all'ostruzione di qualche tubo o tubicino del nostro organismo bisogna analizzare gli alimenti e come questi vengono digeriti ed assimilati.

Il processo della digestione consiste nel sottoporre il cibo a sostanze in grado di ridurlo in parti piccolissime. Il punto principale di questo processo è lo stomaco dove vengono secreti degli acidi ed in particolare l'acido cloridrico. Lo stomaco serve principalmente per digerire i prodotti animali ed in particolare la carne, il pesce e gli insaccati.

E' ovvio che lo stomaco, essendo fatto di "carne", deve proteggersi dagli attacchi degli acidi e lo fa coprendosi di una sostanza mucillaginosa (una specie di colla) chiamata *muco* che alla fine della digestione passa nell'intestino con il cibo digerito.

La farina bianca e i prodotti derivati (pane, pasta, pizza, dolci ed altro), durante la digestione diventano una specie di *colla*; fino a non molti anni fa si utilizzava una colla fatta di farina bianca cotta in poca acqua, e ancora oggi la celebre "Coccolina" è prodotta allo stesso modo. Questa poltiglia collosa, creata dalla digestione del frumento, non solo può essere considerata come una sorgente di *muco* ma anche uno dei tanti fattori di inquinamento del nostro organismo.

Nel tempo questo *muco* diventa capace di attaccarsi alle pareti intestinali ricoprendole con uno strato sempre più spesso. Il glutine, una sostanza collosa che si trova soprattutto nel grano e perciò nel pane, può anche esso danneggiare e bloccare i villi intestinali.

Inoltre, la dieta di molti è basata su cibi lenti da digerire, come la carne e i grassi, che possono provocare putrefazione e l'insorgere di batteri nocivi che impediscono l'assorbimento delle sostanze nutritive attraverso la parete intestinale.

Il comune raffreddore è un classico esempio di accumulo di *muco* nelle vie respiratorie e il

muco crea il terreno ideale per la moltiplicazione dei microbi. Si ricorda che ogni specie vivente necessita di "terreno adatto" e il muco è quanto di meglio si possa offrire per ospitare in noi i microorganismi apportatori di influenze, forme catarrali e così via.

ALCUNE REGOLE SANITARIE DELL'ANTICA SCUOLA MEDICA SALERNITANA

- *De dispositione ante cibi sumptionem* -

“Mai non mangiar, se da mal nati umori
prima non hai lo stomaco purgato,
e libero dal cibo antecedente;
di ciò ti accorgerai dall'appetito,
che col suo salivar aqueo sottile
ti stimoli al desio di nutrimento.

- *De lotione manuum* -

Dopo la mensa lavati le mani,
e ne conseguirai due beneficj,
le monderai, e in tergerli con quelle
gli occhi, la vista renderai più acuta.

- *De potu aquae* -

L'acqua è di pregiudizio alla salute
in mangiando bevuta, e quindi nasce
frigidezza allo stomaco, e ogni male,
che ivi suol cagionar cibo inconcotto.

- *De cibis melancholicis vitandis* -

Il pesco, il melo, il pero, il latte, il cacio,
o la carne salata, e la cervina,
quella di lepre, e quella ancor di bue,
e la caprina esaltan l'atrabile,
ed agli infermi son di nocumento.

- *De coena* -

“Di lauta cena apporta il cibo grave,
a stomaco indigesto, assai di pena:
se la notte dormir sonno soave
tu brami, usa frugale, e parca cena”.

- *De temporibus anni* -

Nella bella Stagion di Primavera
fa che i tuoi prandj sien parchi, e frugali,
e sappi ancor, che nella calda State,
nocivi sono i cibi immoderati,
ma più nocivi ti saran que' frutti,
co' quali ti lusinga Autunno adulto;
allora poi, che giunge il pigro Verno,
siedi senza timore a lauta mensa.

- *De pane* -

Il pane, che userai, caldo non sia,
qual'è dal forno di recente estratto,
e di troppo né men sia vecchio, e duro,
ma fermentato, e a guisa d'una spugna,
ed occhiuto, e leggero, e sia ben cotto
con poco sal, di gran maturo eletto,
di tal sorta, e non d'altra è sano il pane,
di cui la crosta lasciar dei, che genera
malinconici umori, adusta collera.

- *De avibus aptis* -

Buon cibo è la gallina, ed il cappone,
la tortora, lo storno, e la colomba,
la quaglia, il merlo, e il raro augel di Faso,
la coturnice, la pernice, il tordo.

>----->

- *De pisis* -

Biasimo, e lode dar si dee al pisello
che se lo mangerai colla corteccia
ti gonfierà, e ti sarà nocivo;
ma della pelle se lo spoglierai,
dannoso non sarà, ma buono assai.

- *De cerasis* -

La cerasa assai purga il grave stomaco
e i nocciuoli di lei scaccia la pietra,
e ancor fa nelle vene ottimo il sangue.

- *De prunis* -

Giovan le prugne rilassanti e fredde.

- *De ficubus* -

Le scrofule, le glandule, e i tumori,
cogli empiastri di fico si guariscono;
e il papavero unito estraе fuori
dell'ossa infrante le minute schegge.

- *De esculis* -

Cresce le orine, e il ventre stringe il nespolo,
che piace duro, e ch'è miglior s'è tenero.

- *De musto* -

Il mosto impelle, e provoca le orine,
presto discioglie il ventre e i flati genera.

NOTA

Secondo Plinio, dormire durante la digestione origina corpulenza piuttosto che forza; per questi motivi è preferibile che gli atleti digeriscano camminando, perché è soprattutto stando svegli che si digerisce meglio. Il corpo tende ad ingrassare se si assumono alimenti dolci e grassi, se si beve molto (PLI. Nat. XI, 118).

Anche Plauto dice che non è bene dormire dopo mangiato:

"Non bonus somnus est de prandio" (PLA. Mos. III, 2,8).

Varrone, invece, afferma che senza un sonnellino dopo pranzo, d'estate, è impossibile vivere: *"vivere non posse"* (VAR. Agr. I, 10). E' preferibile, però, farlo seduto in una comoda sedia.

"La sobrietà nell'alimentazione è molto utile", afferma Plinio:

"Multa utilissima est temperantia in cibis", (PLI. Nat. XXVIII, 14, 5); al contrario, la intemperanza è una fonte di lavoro per i medici: *"Medicorum nutrix est intemperantia"* (SYR. Erg.).

Plinio aggiunge che, per l'uomo, il nutrimento più adatto è quello composto da cibi semplici:

"hominibus cibus utilissimus simplex"; l'accumulo dei sapori è dannoso, ed il condimento rende i cibi ancora più nocivi. Qualsiasi alimento acre, grossolano, inconsueto, preso in quantità eccessiva ed ingoiato avidamente viene digerito con difficoltà; la digestione è più faticosa in estate che in inverno sia per gli anziani che per i giovani (PLI. Nat. XI, 117).

Egli insiste ancora su questo concetto scrivendo:

"L'eccesso è quanto di più dannoso c'è per la vita e, soprattutto, l'eccesso alimentare, per questo è molto importante ridurre il superfluo" (PLI. Nat. XI, 119).

PARTE SECONDA

DROGHE ATTIVE SULL'APPARATO RESPIRATORIO

(Species pectorales o pectoralia)

Nota introduttiva

La ricerca scientifica è una reazione a catena: un problema ne innesca un altro; per una incognita che si risolve, sorgono due, tre, cinque, nuovi interrogativi. Alcuni si proiettano verso il futuro, mentre altri esigono uno studio retrospettivo.

L'importanza delle "erbe" è stata riconosciuta dalla gente di ogni Paese. La storia del rapporto uomo-pianta, si perde nei secoli, è legata all'uomo primitivo, che scoprì un poco alla volta il mondo che lo circondava e ricavò dalle piante il sostentamento, qualche volta il lenimento per calmare dolori o curare ferite, pur correndo rischi di eventuali intossicazioni, in quanto non tutte le piante sono officinali, cioè considerate medicamentose.

Per centinaia di anni l'uso delle piante medicinali nella cura delle malattie dell'uomo si è basata su criteri puramente empirici, cioè dedotti esclusivamente dall'esperienza.

L'essere umano, con il suo spirito di osservazione, imparò a conoscere, a poco a poco, le virtù di molte piante e cominciò così a distinguere quelle che potevano servire come alimento e quelle utili per la cura delle malattie.

L'apparato respiratorio

L'apparato respiratorio è senz'altro uno dei più sensibili all'azione delle piante medicinali. Sono molte, infatti, le cure fitoterapiche, di facile e immediata preparazione, che esercitano un'azione benefica sugli organi respiratori, tra le quali per esempio:

- *Infusi e decotti caldi*: agiscono anzitutto localmente, decongestionando la laringe e le alte vie respiratorie; successivamente i loro principi attivi, passando attraverso il tubo digerente e da questo nel sangue, raggiungono le cellule polmonari e bronchiali.

- *Sciropi*: sono questi i preparati tradizionali che si impiegano in caso di malattie respiratorie. La ragione di ciò va ricercata, anzitutto, nei metodi stessi di preparazione, che prevedono, infatti, l'utilizzo degli zuccheri per la loro efficace azione emolliente sopra i bronchi. In particolare, il miele possiede tale virtù in misura maggiore rispetto agli altri dolcificanti, e per questo il suo utilizzo è altamente consigliato. Gli sciropi inoltre, specialmente per i bambini, sono i più indicati, in quanto il loro sapore dolce maschera quello, talvolta sgradevole, delle piante contenute.

- *Inalazioni con le essenze*: l'aromoterapia, cioè l'uso curativo con essenze o con oli essenziali, è uno dei grandi ritrovati della fitoterapia moderna. La sola inalazione di un'essenza esercita di per sé un'azione medicamentosa sull'apparato respiratorio: ha proprietà antisettiche, broncodilatatrici e mucolitiche (fluidifica le mucosità), perciò respirare, ad esempio, l'aroma di eucalipto o di una cipolla cruda tagliata a fette può calmare la tosse e liberare i bronchi.

- *Inalazioni*: il vapore acqueo è uno dei mucolitici più efficaci che si conoscano e la sua inalazione, magari insieme a qualche goccia d'essenza, ottiene un effetto maggiore in quanto è capace di associare le proprietà terapeutiche dell'acqua a quelle della pianta che l'accompagna.

- *Bagni, cataplasmi e fomenti con piante medicinali*: sono tutti metodi efficaci per curare le malattie dell'apparato respiratorio.

* * *

L'intero apparato respiratorio trae notevole beneficio dall'uso delle piante medicinali, la cui azione non solo neutralizza i sintomi, ma agisce anche come vero e proprio depuratore delle mucosità in eccesso all'interno delle vie respiratorie.

Piante come la Cappuccina o il Timo, ad esempio, oltre a tannini e mucillagini, contengono sostanze antibiotiche che impediscono la proliferazione dei batteri.

L'aria che generalmente si respira, specie nei grandi centri urbani, è spesso contaminata dal fumo, dai batteri, da particelle di monossido di carbonio, che la inquinano compromettendo gravemente l'apparato respiratorio. L'aria che entra nei polmoni viene filtrata attraverso i bronchi, la cui membrana è rivestita di muco, e che dispongono di un efficiente meccanismo di purificazione. In condizioni normali questo meccanismo riesce a mantenere puliti i bronchi; esistono però situazioni ambientali o cattive abitudini, come il fumo, anche se passivo, che fanno sì che si instauri uno stato bronchiale congestizio e sopravvenga così una bronchite. In questo caso le piante medicinali possono ristabilire il buon funzionamento della mucosa bronchiale purché, naturalmente, la causa del disturbo venga eliminata: a poco o nulla valgono infatti le migliori cure fitoterapiche - o cure di altro tipo - finché si continua a fumare o a respirare aria inquinata.

NOTA

... Occorre perciò ritornare all'uso delle piante medicinali nella cura dei piccoli disturbi e nel sostegno anche delle grosse patologie, ma con senso di realismo e anche in umiltà, non dimenticando certo il fondamento scientifico di certi titoli di studio, ma anche i limiti deontologici e legali di certe risorte professionali. In primo luogo sarà necessario conoscere, con onestà e a fondo, una tradizione convalidata da secoli di esperienza, codificata nelle Farmacopee, confermata da studi anche recentissimi, non si deve mai dimenticare che un disturbo, sia pure lieve ma trascurato, può evolvere in una malattia anche seria e la può celare o preannunciare !

Gli interventi a noi possibili si riferiscono a quelle che mi piace chiamare le "grandi azioni" delle piante medicinali.

Queste azioni nella loro essenzialità, si riconducono al concetto ispiratore che in passato ha dato origine alla formulazione delle varie "specie" e che ancora ritroviamo in tutte le Farmacopee (estere) o nei codici ufficiali di varie Nazioni.

Abbiamo così le:

- Species laxantes o laxantia (specie lassative);
- Species diureticae o diuretica;
- Species carminativae o carminativa;
- Species cholagogae o cholagoga;
- Species sedativae o sedativa;
- Species amaricantes o amara

* * *

Le droghe attive sull'apparato respiratorio comprendono droghe ad azione antisettica, emolliente, espettorante, bechica e antidisipica. Concorrono a liberare i seni paranasali, la faringe, la laringe, la trachea, i bronchi e i polmoni dagli essudati rendendo più fluida la secrezione delle ghiandole mucose, normalizzando la funzionalità delle ghiandole stesse, proteggendo le superfici epiteliali ed eliminando l'irritabilità delle vie respiratorie.

Mucolitici - Espettoranti - Secretolitici - Secretomotori

Thymi herba - Liquirityae radix - Foeniculi fructus - Anisi fructus - Ipecacuanhae radix - Plantaginis lanceolatae folium - Tiliae flos - Primulae radix - Polygalae radix - Verbasci flos - Droserae longifoliae herba - Saponariae rubrae radix - Eucalypti folium - Hederae folium - Ammeos visnagae fructus - Spireae flos - Helenii rhizoma - Pimpinellae radix - Primulae flos - Quillaiae cortex - Anisi stellati fructus - Caryophylli flos.

Emollienti

Althaeae radix - Malvae flos - Farfarae folium - Lichen islandicus - Malvae folium - Althaeae folium.

Medicina popolare

Castaneae folium - Graminis flos - Graminis rhizoma - Hippocastani folium - Iridis rhizoma - Lamii abli flos - Levistici radix - Petasitidis folium - Polygoni avicularis herba - Pulmonariae herba - Sambuci fructus - Serpylli herba - Verbenae herba - Veronicae herba - Viola tricoloris herba - Zingiberis rhizoma.

AZIONE PETTORALE

E' certamente una delle azioni più complete e dai risultati più sicuri. Si potrebbe fare della aneddotica piacevole ricordando le dolci tisane pettorali delle nonne e della medicina popolare accompagnate da denso miele o zucchero candito, che erano tanto più ben accette se potevano significare una assenza scolastica ! ...

Ma è più importante trascrivere quanto, con molta semplicità e chiarezza, scrive il Leclerc: "*Il termine bechico definisce un termine specifico per calmare la tosse e, per estensione, tutte le sostanze capaci di rimediare alle affezioni dell'apparato respiratorio*".

Si possono classificare i bechici, a seconda del loro modo di agire, in tre categorie:

- *i bechici emollienti* che hanno il compito di addolcire l'esprezza delle secrezioni tracheali e bronchiali;
- *i bechici balsamici* che, in forza dei principi volatili e resinosi che contengono, modificano le secrezioni rendendole meno settiche e più fluide;
- *i bechici espettoranti* che assicurano le loro espulsione.

Molti Autori hanno dedicato lunghi capitoli a questo tipo di terapia e così si può concludere:

"con le piante pettorali si possono preparare medicamenti riunibili in sei gruppi terapeutici:

- 1) *antisettici delle vie respiratorie*;
- 2) *emollienti*;
- 3) *espettoranti*;
- 4) *bechici*;
- 5) *antidispnoici*;
- 6) *topici emollienti e revulsivi*.

In questa parte monografica illustrerò le azioni specifiche solo di alcune piante medicinali.

Ricordo i ben noti cataplasmi revulsivi con *farina di lino*, i fomenti con foglie sminuzzate di *eucalipto*, a solo o con l'aggiunta di *gemme di pino* in taglio tisana, le varie tisane pettorali da quelle molto dolci, pediatriche, con *altea*, *fiori di malva* e *liquirizia* fino a quelle, magari più amare per la presenza del *marrubio*, ma fortemente bechiche. Gli sciroppi pettorali e le gocce preparate con estratti fluidi di *timo composto* fino a quelle con tintura di *grindelia*, *malva*, *marrubio* e *papavero*.

* * *

TISANA PETTORALE TIPO

| | |
|--|--------|
| - uña de gato (<i>Uncaria tomentosa</i> - Willd. - DC.) - foglie t.t. | = 30 g |
| - altea (<i>Althaea officinalis</i>) - rad. dec. cubetti | = 20 g |
| - liquirizia (<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.) - rad. dec. t.t. | = 20 g |
| - malva (<i>Malva sylvestris</i> L.) - fiori e foglie t.t. | = 10 g |
| - farfara (<i>Tussilago farfara</i> L.) - fiori t.t. | = 10 g |
| - plantaggine (<i>Plantago lanceolata</i> L.) - foglie t.t. | = 10 g |

S: in una tazza d'acqua bollente mettere un cucchiaino della miscela in infusione per cinque minuti.

Bere ben caldo, dopo aver filtrato per tela per allontanare i peli fiorali della farfara irritanti per le prime vie aeree.

Dolcificare con miele di acacia, timo oppure eucalipto.

TOSSE E MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

Le affezioni acute delle vie respiratorie sono molto frequenti, sia che si tratti delle vie respiratorie superiori (raffreddore - coriza) sia del petto (bronchite - pertosse).

Una tisana attiva in questi casi sarà quella di fiori di Violetta. La Violetta (*Viola odorata* L.) è una pianta umile ma utilissima. La si usa in leggero decotto:

Viola mammola

S: 10 g di fiori in un litro d'acqua. Mettere a bagno per qualche minuto in acqua fredda poi portare ad ebollizione e lasciare in infusione per dieci minuti.

Tre o quattro tazze al giorno tra i pasti.

* * *

Molto efficace è anche lo sciroppo di fiori di Violetta (*Viola odorata* L.). E' un eccellente espettorante ed è molto gradito ai bambini per il buon sapore ed il bellissimo color verde.

Mettere in un recipiente di vetro 150 g di petali freschi di viole, versare sopra un litro di acqua bollente, coprire e lasciare macerare per 12 ore. Filtrare con apposita garza avendo cura di spremere completamente il succo. Aggiungere al liquido così ottenuto un quantitativo di zucchero pari al doppio del suo peso o, meglio, del buon miele. Fare addensare a bagnomaria fino ad ottenere la consistenza di sciroppo, avendo cura di togliere la schiuma (soprattutto se è stato aggiunto il miele), quindi conservare in un recipiente ben chiuso.

Somministrare da due a otto cucchiaini da tè al giorno tra i pasti.

Questa preparazione è non solo espettorante e calmante della tosse ma è anche leggermente lassativa e, quindi, molto utile specialmente quando si tratta di bambini che generalmente sono costipati negli stati febbrili; essa può essere attuata anche in una versione diversa: 100 g di petali freschi di viole e 50 g di foglie di *Uncaria* seguendo la stessa procedura.

Ecco infine la ricetta di una famosa tisana, conosciuta da secoli. Anche ad essa sono state aggiunte le foglie di *Uncaria* per attuare in modo più incisivo l'effetto stimolante del sistema immunitario:

La tisana dei 4 fiori

| | |
|---|------|
| Tassobarbasso (<i>Verbascum densiflorum</i> Bertol.) | 30 g |
| Papavero (<i>Papaver rhoeas</i> L.) | 20 g |
| Tossilaggine (<i>Tussilago farfara</i> L.) | 20 g |
| Malva (<i>Malva sylvestris</i> L.) | 10 g |

S: Un cucchiaino da dessert in un litro d'acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti e dolcificare con miele.

Questa tisana calma la tosse, facilita l'espettorazione e concilia il sonno.

In caso di febbre aggiungere 20 g di foglie di *Uncaria* e 10 g di *borragine* (*Borragio officinalis* L.) all'infuso (filtrare accuratamente con apposita carta da filtro per eliminare i peli del tassobarbasso).

Malattie febbrili

Si tratti di una febbre isolata, di una influenza, di una bronchite, di rosolia, scarlattina o orecchioni è sempre bene aggiungere al trattamento corrispondente la tisana dei 5 fiori. E' una vecchia ricetta tramandata di generazione in generazione (abbiamo già visto, a proposito delle malattie polmonari dei bambini, un'altra ricetta un po' diversa: la tisana dei 4 fiori).

Se ne comprenderanno meglio le virtù quando si saprà che essa associa le proprietà antisettiche della Lavanda, febbrifughe della Borragine, diuretiche della Ginestra, depurative della Viola del Pensiero, tonificanti della Calendola e modulatrici del sistema immunitario delle foglie di Uncaria (30 g):

La tisana dei cinque fiori

Lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller L.) 20 g
Calendola (*Calendula officinalis* L.) 15 g
Borragine (*Borrago officinalis* L.) 15 g
Ginestra (*Cytisus scoparius* L.k.) 10 g
Viola del pensiero selvatica (*Viola tricolor* L.) 10 g

S: Un cucchiaino da minestra per una tazza di acqua bollente. Addolcire con miele.
3 - 4 tazze al giorno, alternandola con tisane specifiche della malattia da curare.

UNCARIAE TOMENTOSAE FOLIUM



Uncaria Tomentosa (Willd.) DC. :
Foglie di questa specie.

Le foglie hanno un corto picciolo di circa 1,5 cm. di lunghezza; la lamina è di consistenza membranosa, oblunga oppure oblunga ovata, da 9 a 17 cm. nel senso longitudinale e da 4,3 a 9 cm. di larghezza; acuta, a volte arrotondata all'apice, di colore verde giallognolo, opaco nella parte superiore e verde pallido in quella inferiore.

INFUSIONE

Mettere 10 g. circa di foglie in un recipiente e aggiungere 200 ml di acqua bollente; coprire e lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e bere, in tre volte, in giornata (totale 600 ml).

Dosaggio: il liquido ottenuto, come precedentemente detto, si deve bere in tre volte durante il giorno, approssimativamente ogni 8 ore, e lontano dai pasti.

Le foglie in infusione sono utilizzate come medicamento antiallergico (etnia Ashànkina peruviana) e come preventivo per diverse affezioni, in particolare, per le vie respiratorie, giacché alcuni gruppi etnici le conferiscono le stesse proprietà della corteccia però attenuate.

La tintura è somministrata con frequenza, nelle patologie respiratorie, a sola oppure combinata con altre piante specifiche; la stessa cosa vale anche per i casi di convalescenza o "debilità generale", conferendole proprietà ricostituenti.

Le piante medicinali che, in base alla mia esperienza, possono essere accoppiate nella preparazione di infusi e tisane, alle foglie di *Uncaria Tomentosa* sono:

- **Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra* L.) = radice.**
Azione: Favorisce l'espettorazione, calma la tosse, decongestiona le vie respiratorie.
Uso: Infuso, macerazione, estratto.
- **Issopo (*Hyssopus officinalis* L.) = foglie**
Azione: Mucolitico, espettorante, antisettico.
Uso: Infuso, essenza.
- **Viola mammola (*Viola Odorata* L.) = foglie e/o fiori**
Azione: Decongestiona i bronchi, calma la tosse, allevia le mucose respiratorie.
Uso: Infuso di foglie e/o fiori, sciroppo.
Sciroppo di Viola mammola: può sostituire l'infuso, specialmente per i bambini; si prepara con 50 g. di fiori e 50 g. di foglie di *Uncaria* che si lasciano in macerazione in un litro d'acqua per 12 ore, si filtra, si aggiungono poi 300-400 di miele e si cuoce infine per 5 minuti; se ne somministrano da 1 a 3 cucchiaini ogni due ore.
- **Malva (*Malva silvestris* L.) = fiori e/o foglie.**
Azione: ha un effetto espettorante e antitussigeno e perciò si prescrive contro catarro, influenza, bronchite, tosse da irritazione o secca e in caso di asma.
Uso: infuso o decotto di fiori e/o foglie.
- **Farfara (*Tussillago farfara* L.) = foglie essiccate e i capolini.**
Azione: Fluidifica le secrezioni, calma la tosse, decongestiona le mucose

respiratorie

Uso: Infuso della pianta essiccata.

Infuso: con 30 g di pianta essiccata e 30 g di foglie di Uncaria essiccate in 1 litro d'acqua: se ne prendono 3-5 tazze calde al giorno; per migliorarne il sapore, non molto gradevole, si può dolcificare con miele, aumentandone così l'effetto emolliente, oppure aggiungere un pizzico di menta piperita o di anice verde. Ai bambini piccoli la si somministra a cucchiaini, uno ogni ora o mezz'ora.

Dioscoride diede alla farfara il nome *bekion*, da cui deriva l'aggettivo "bechico", riferito alla proprietà di calmare la tosse e le irritazioni della gola: da più di duemila anni, la farfara risulta dunque essere il bechico per eccellenza.

- **Timo (Thymus vulgaris L.) = infiorescenze**

Azione: Antisettico, antitussigeno, espettorante.

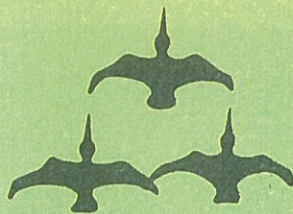
Uso: Infuso, essenza, inalazioni.

Infuso: si prepara con 20 g di infiorescenze in 1 litro d'acqua unitamente a 20 g di foglie di Uncaria e se ne prendono fino a 5 tazze al giorno.

Uso esterno: Sciacqui e gargarismi: si effettuano con un decotto preparato con 60 g di infiorescenze e 60 g di foglie di Uncaria fatte bollire in un litro d'acqua fino a che il liquido non sia ridotto alla metà.

* * *

UNCARIA TOMENTOSA (Willd.) DC. (Uña de gato)



SELVA PERUVIANA

Una valida zona di raccolta del
"Garabato Kasha"

CENNI STORICI

L' *UNCARIA TOMENTOSA* (Willd.) DC., in origine definita come *NAUCLEA ACULEATA* HBK (Nov. Gen. & Sp. 3:382. 1819 no Willd., 1797), in passato è stata anche conosciuta con i seguenti nomi tassonomici:

- *Nuclea Tomentosa* Willd. ex R. & S. (Syst. Veg. 5:221. 1819).
- *Ourouparia Tomentosa* (Willd. ex R. & S.) Schum. (Mart. Fl. Bras. 6, pt. 6:132, 1889).

In tempi più recenti, e precisamente nel marzo del 1973, è stata descritta con la denominazione di *Uncaria* Schreb dal botanico Jaroslav Soukup nella rivista *Biota*, e inserita nel tema: "LE RUBIACEAE DEL PERÙ, SUOI GENERI E LISTA DELLE SPECIE".

Ma, in realtà, solo nel 1830 apparve per la prima volta con la sua attuale denominazione (J. Francis Mac Bride, *FLORA DEL PERÙ*, Part. VI, 1936).

Per circa un decennio, a partire dal 1950, il biologo tedesco Arturo Brell (fondatore e direttore del Centro di Ricerca Whithorth in la Merced, nella provincia di Chanchamayo, Dipartimento di JUNIN), stabilitosi nella selva alta peruviana, studiò, tra molte altre, questa specie e raccolse campioni inviandoli a diversi laboratori europei per l'indagine botanica (Tello Raúl. UPCH. 1994).

Si suppone che la conoscenza di questa pianta, per alcune utilizzazioni da parte delle popolazioni locali, fosse limitata, inizialmente, ad una ridotta area geografica e non si estendesse in tutto il bacino amazzonico (dove le *Uncarie* sono endemiche) come, contrariamente, si verifica in tempi attuali.

STUDI IN ITALIA

Verso la fine del 1986 campioni di *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC., unitamente ad altre importanti piante, furono portati dal Perù all'Università di Napoli, e poi ad altri Istituti del settore, dal medico missionario F. P. Iaccarino, per avviare indagini più approfondite sugli aspetti fitochimici, caratterizzati fino ad allora, solo in parte, da pochi studiosi come, a voler citare i più importanti, J. D. Phillipson, S. R. Hemingway, S. M. De Matta, F. Delle Monache, M. H. Kaumann, B. Kreuzkamp, K. Keplinger, H. Wagner.

Il Prof. Fernando Cabieses così scrive nel suo libro intitolato "LA UÑA DE GATO Y SU ENTORNO" (Taller grafico de Tarea, p. 82, Lima, 1994): "Il gruppo italiano si interessò alla *Uncaria Tomentosa* a partire dal 1983, con la visita in Perù del Professor Francesco Paolo Iaccarino, medico specialista in Biologia Clinica e Omeopata..."

"... A partire dal 1988, dato l'entusiasmo di Iaccarino, tutto il gruppo...del settore di Chimica delle Sostanze Naturali dell'Università di Napoli, ne seguì i passi, però sul terreno della chimica e della farmacologia formale..."

Solo in occasione del II CONGRESO INTERNACIONAL de MEDICINAS TRADICIONALES indetto a LIMA (Perù) nel giugno 1988, cominciarono ad apparire lavori interessanti relativi al genere *Uncaria*, e tra questi, proprio quelli del Prof. Iaccarino (Trabayos del Congreso, Area de Farmacognosia, pp.17-18), (Lida E. Obregon Vilches, "UÑA DE GATO", Instituto de Fitoterapia Americano, Talleres de Mariel Editorial y exposiciones, Lima, 1994).

Il Prof. B. Tirillini, in un suo articolo (*l'ERBORISTA*, N.2, Anno IV, Marzo 1995), così scrive: "In Italia, il Dott. F. P. Iaccarino ha iniziato per primo, nel 1983, a condurre indagini, sotto certi aspetti, sulla *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC., insieme ad altre piante della flora peruviana, presso l'ISTITUTO PERUANO de INVESTIGACION FITOTERÁPICA ANDINA (I.P.I.F.A.). Si è recato personalmente nella selva Amazzonica per conoscere i guaritori delle tribù residenti e per studiare la loro Medicina Tradizionale, raccogliendo con le proprie mani le piante medicinali più promettenti.

Ancora attualmente studiosi di ogni campo come V. De Feo, S. Pizzi, L. Bianchi, G.F. Peluso, B. Tirillini e alcuni altri, continuano le ricerche riguardanti la specie *Uncaria* ed altre, ponendo l'Italia all'avanguardia in questo specifico settore.

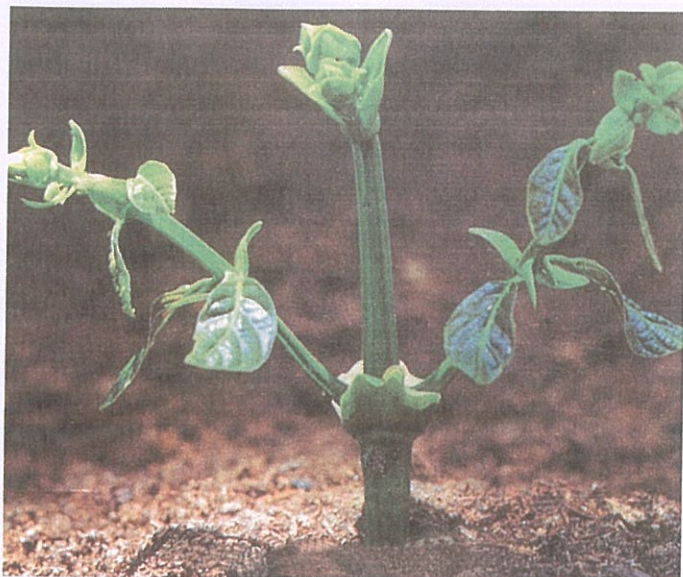


Fig 2: Vista prossimale di una giovane pianta di *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC. .



Fig 3: *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC. : Foglie di questa specie.



Fig 4: *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC. : Racemi con globuli.

ETIMOLOGIA

Il nome "UNCARIA" deriva a questa pianta dalle spine a forma di uncino (dal latino "uncus": unghia) che le servono per agganciarsi e sostenersi agli alberi e, quindi, svilupparsi verso l'alto in cerca di luce. Da qui anche il nome con il quale il genere è comunemente conosciuto: "UÑA DE GATO" (CAT'S THORN).

Il termine "tomentosa" allude all'abbondante e fine lanuggine nella faccia inferiore della foglia. Il "tomento", infatti, è la lanuggine o peluria fetale della quale nascono coperti alcuni bambini e che verrà persa dopo poco tempo.

WILLD. è l'abbreviazione del cognome del botanico WILLDENOW; mentre le due lettere DC. stanno ad indicare il ricercatore DE CANDOLLE.

NOMI POPOLARI

Il suo nome popolare cambia, molte volte, secondo i gruppi etnici; per esempio, gli Ashaninka (tribù che vivono sulle rive del Rio ENE) la chiamano "Samento"; altri la indicano come "Quitabultos"; gli Aguaruna, i Jivaros, gli Huambisas, che vivono nel Marañón peruviano, la denominano "Kug Kukjaqui"; altri ancora "Unganangui", oppure "Paotati-Mösha" o "Mishomentis", e così di seguito.

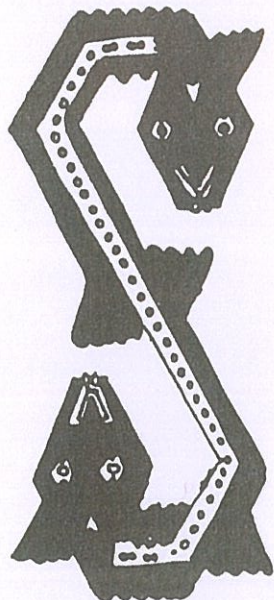


Fig 5: Selva Peruviana.
A colloquio con alcuni "curanderos".



Fig 6: *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC. :
Appartiene alla famiglia delle Rubiaceae e sono
arbusti rampicanti.

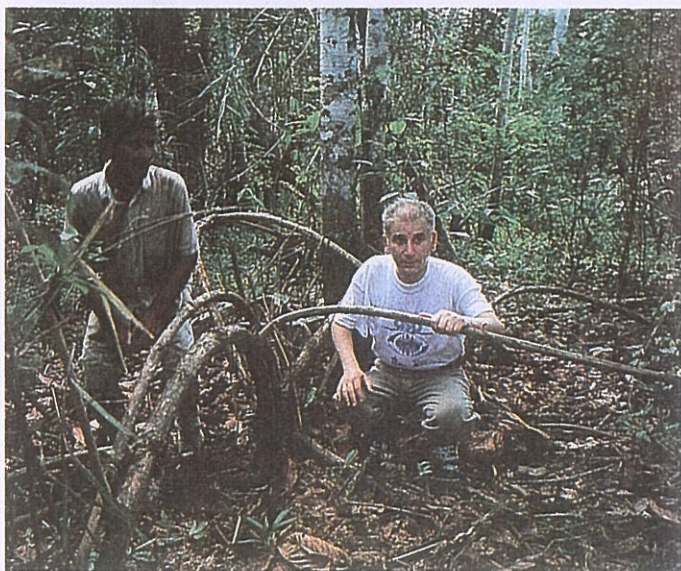


Fig 7: Selva Peruviana.
Controllo della qualità della pianta. Si raccolgono
solo alcune parti di essa senza danneggiarla.

L'UNCARIA TOMENTOSA (Willd.) DC.
CONOSCIUTA COME "UÑA DE GATO"
È NOTA NELLA SELVA PERUVIANA, TRA LE
TRIBÙ SHIPIBO, COME

GARABATO KASHA

DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA

Le specie del genere *Uncaria* sono pantropicali (Evans Shultes R., 1990); le più interessanti, però, per certi aspetti, sono risultate quelle peruviane. Di esse ne sono state scoperte, fino a questo momento, secondo John D. Dwyer, R. E. Shultes e Jaroslav Soukup, approssimativamente 60. Per alcuni autori circa 39 specie di questo genere si sono diffuse principalmente in Asia ed Africa (Ridsdale C. E., Bristol, 1972). Nel Perù si è a conoscenza di due specie:

"*UNCARIA TOMENTOSA* (Willd.) DC.", che alcuni autori considerano originaria anche della Columbia, e "*UNCARIA GUIANENSIS* (Aubl.) Gmel."; quest'ultima, infatti, fu descritta per la prima volta nelle Guayanas (attualmente Guyana) come "*OUROUPARIA GUIANENSIS* (Aublet)", nel 1775; la sua attuale classificazione tassonomica e la nomenclatura datano dal 1796 (Gmelin System, 370, 1976).

Nel continente Americano l'*UNCARIA TOMENTOSA* (Willd.) DC. è stata rinvenuta nel Panamá (Bocas de Tora, Valle del Río Gatún), Nicaragua, Venezuela, Guayanas, Trinidad, Columbia (Choco), Ecuador (Mac Bride, J. Francis, Flora del Perú, Field Museum of Natural History Botany, Vol. XIII. pp. 11-12, 1936), Perù (Loreto: Desembocadura del Río Santiago; San Martín: Mariscal Cáceres; Junín: Chanchamayo, La Merced; Pasco: Oxapampa, Pozuzo; Madre de Dios: Manú, Tahuamamú; Cuzco; Ucyali).

UNCARIA TOMENTOSA (WILLD.) D.C.

- A = Ramo che mostra le sue parti.
 B = Spina.
 C = Fiore.
 D = Corolla che mostra le sue parti interne.
 E = Ovario in sezione trasversale.
 F = Frutto.
 G = Seme.

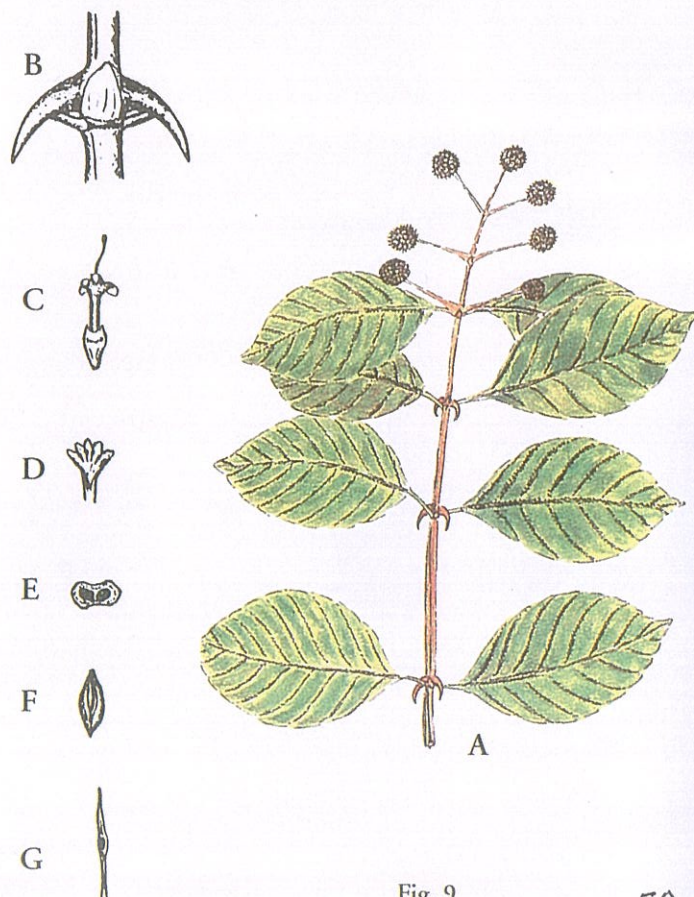


Fig. 9



Fig 8: Selva Peruviana.
Momento della raccolta.

CLASSIFICAZIONE TASSONOMICA

Sistema di Classificazione di Adolfo Engler, modificato da Hans Melchior nel 1964 (Cerrate de Ferreyra Emma, Perù, 1994):

| | |
|----------------|--|
| Divisione XV : | Angiospermae |
| Classe : | Dicotyledones |
| Sottoclasse : | Sympetales (Metachlamydeae) |
| Ordine : | Rubiales |
| Famiglia : | RUBIACEAE |
| Genere : | Uncaria |
| Specie : | Uncaria tomentosa (Willd.) DC. Uncaria guianensis (Aubl.) Gmel. |

FAMIGLIA RUBIACEAE

Questa famiglia si incontra in habitat ed altitudini di vario tipo; a differenza del gran numero di studi realizzati in Africa, le Rubiaceae dell'America sono state investigate da pochi autori, tra i quali Paul Stanley e Julian Steyemark.

La famiglia delle RUBIACEAE è grande, pantropicale; si considerano circa 7000 specie che sono abbondanti nelle regioni settentrionali del Sud-America. Nel Perù si conoscono 89 generi.

A questa famiglia appartengono anche le specie CINCHONA, da cui si ricavano le chine; la CEPHAELIS IPECACUANA (Brot) e la COFFEA ARABICA.

DESCRIZIONE

L'UNCARIA TOMENTOSA (Willd.) DC. è un grande arbusto rampicante, a volte strisciante, presente nei boschi primari e secondari, ricchi di materiali organici. In genere si aggancia agli alberi vicini fin dalla sua nascita formando, di frequente, fitti rami nel folto della selva. Se il suolo è ricco, la pianta può svilupparsi, approssimativamente, fino a 20 m. di altezza; viceversa, in condizioni sfavorevoli, cresce più piccola.

È stata incontrata questa specie fino a 800 m. circa s.l.m. (Brako L., Zaruchi J., 1993), (Dominguez T. Gilberto., UNALM., 1994).

Vicino all'apice possiede rami di forma quadrangolare, con spine curve, forti, legnose, che raggiungono i 2 cm. di lunghezza, dirette verso il basso, ma non ritorte, come nel caso della Uncaria guianensis (Aubl.) Gmel..

I fiori, sessili, sono riuniti in infiorescenze composte, ascellari, formate da 5 globuli che compongono un racemo lungo circa 9 cm.. Ogni globulo è sorretto da un peduncolo lungo da 1 a 3,5 cm..

La corolla, giallognola, è gamopetala, infundibuliforme (a forma di imbuto), caratterizzata da 5 petali che determinano 5 lobi riflessi, arrotondati.

L'ovario è costituito da 2 loculi separati da un setto abbastanza sottile.

Il frutto secco, deiscete (che a maturità si apre spontaneamente per lasciarne uscire il contenuto), è bivalvo, strettamente oblungo ed ovato, lungo da 6 a 9 mm., con il calice persistente. I semi sono piccoli, fusiformi, allungati, larghi circa 4 mm., con embrione largo circa 1 mm..

Secondo Keplinger esistono 3 varietà di Uncaria tomentosa (Willd.) DC., che nell'aspetto esteriore non hanno alcuna differenza tra di loro, ma si riconoscono osservando il colore della corteccia tagliata di recente ed il colore della radice.

I tre tipi, in base al colore della fibra legnosa fresca (libro), si possono così distinguere:

- a) piante con una colorazione bianca;
- b) piante con una colorazione marrone dorata;
- c) piante con una colorazione rosso scuro.

Alcuni autori affermano che la varietà usata dagli indigeni peruviani per particolari scopi, è quella che presenta al taglio una colorazione rosata (Senatore A., Cataldo A., Iaccarino F. P., Elberti M. G., Univ. di Napoli, 1989).

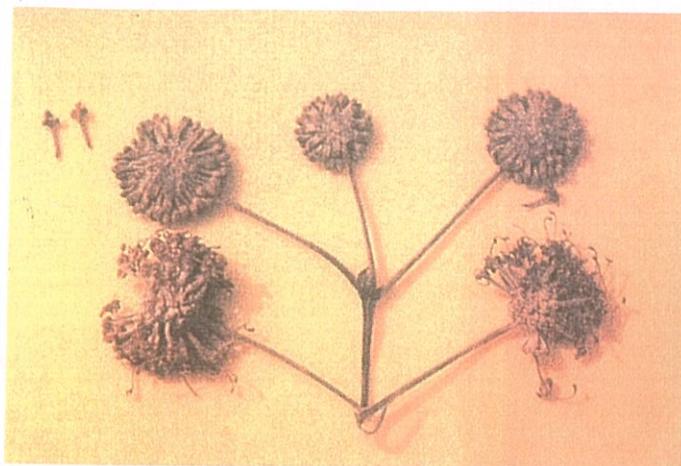


Fig 10: *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC. :
Racemo con 5 globuli.
Ogni globulo tiene un diametro da 1,5 a 2 cm.. I fiori sono sessili, di colore giallognolo, la corolla è glabra.

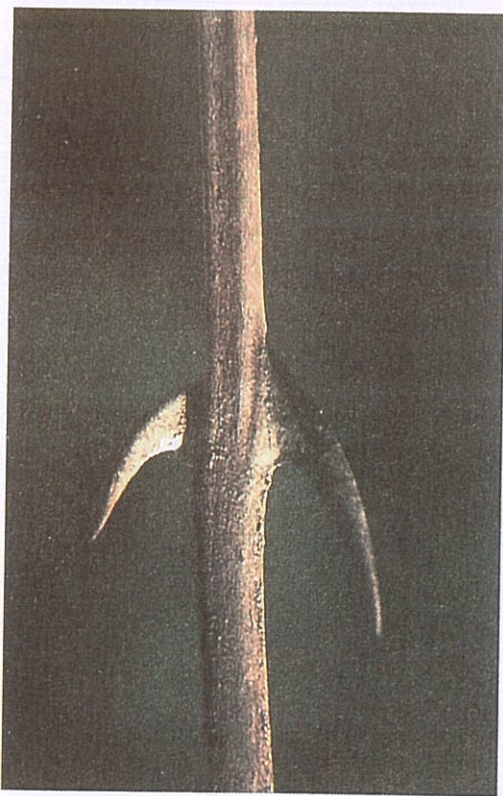


Fig 11: Tallo secco con due spine che nella *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC. sono dirette sempre verso il basso e non ritorte.
Riproduzione in situ della Selva Peruviana.



MEDICINA TRADIZIONALE INDIGENA

Nelle società tribali a tradizione orale e prescientifiche, la malattia, per lo più, a parte i casi banali, è una esperienza complessa che non si dissolve nella sommatoria delle tecniche terapeutiche. Il malessere fisico o il disordine psichico, la salute, l'integrazione del soggetto nel mondo sociale si presentano come momenti contrapposti di un dramma esistenziale di portata collettiva, nel quale alle forze costruttive del benessere, della creatività, della fecondità e, anche, della solidarietà, della coesione sociale e del rispetto dell'ordine tradizionale sancito dai miti e dai riti, si contrappone, insidiosa, la minaccia di forze distruttive, come quella della sofferenza, della sterilità, nonché del disordine, della perversione, dell'aggressività e della trasgressione. In questo senso la malattia assume il significato e la valenza di un fatto sociale globale. Essa, anche se tocca il singolo soggetto, mette in evidenza la minaccia perenne incombente sul benessere e sull'equilibrio dei rapporti nella collettività.

Attualmente, dopo le approfondite ricerche sul campo, accumulate da etnomedici ed antropologi, non è più consentito mettere da parte in blocco la "Medicina primitiva" o "tradizionale" come un ammasso di superstizioni deteriori e dannose. Il confronto con tali medicine mette in stridente evidenza, a detrimento della medicina scientifico-accademica dell'Occidente, come in quest'ultima venga, praticamente, isolato, distaccato il soggetto dal sociale, e venga perfino isolato, e spesso arbitrariamente, disgiunto, il soma dalla psiche, e l'organo dall'organismo. La cultura delle "Medicine Tradizionali" fra le popolazioni del Terzo mondo coglie, invece, sistematicamente, l'unità tra individuo, società e consuetudine cognitiva, stabilendo un rapporto di fusione tra corpo, mente e psiche.

Presso i popoli primitivi - l'espressione qui è descrittiva, usata nel senso di "primordiale" - prevale una concezione magico-demonistica della malattia: la malattia è causata dagli spiriti maligni o dalla magia, spesso è anche la punizione per l'uomo che ha violato l'organizzazione divina della vita, equivalente a quella sociale.

Lo scopo della cura, eseguita da colui che ne è stato incaricato, lo "stregone", consiste nel riconciliare l'individuo colpevole e, quindi, malato, con gli dei e con gli spiriti; nello scacciare i demoni e nel tenere lontana la magia dannosa. I rimedi naturali, empirici, vengono inseriti nel quadro rituale della "terapia".

E ciò avviene sia in riferimento al processo eziologico del male, sia rispetto all'impostazione delle procedure terapeutiche. Su entrambi i poli del processo curativo, dunque, vengono mobilitate componenti d'ordine familiare, sociale, rituale, culturale in senso lato mentre, simultaneamente, si agisce sulla psiche e sul corpo con il ricorso a componenti d'ordine simbolico come parte integrante del sistema medico, il che è di importanza essenziale, per la diretta incidenza psicologica che comporta.

Per lo stregone, per lo sciamano, per il curandero, come pure per i loro pazienti, non esiste separazione tra la malattia fisica e quella psico-spirituale, a prescindere, forse, dalle ferite. Lo stregone cura il malato nella sua unità psicosomatica e nel suo rapporto con l'ambiente che lo circonda, quale parte di una comunità umana e rampollo di una natura permeata di spiriti. Le possibilità dello stregone di influenzare "oggettivamente" il decorso di una malattia sono scarse se confrontate con la nostra medicina scientifica. Ma nella sua doppia veste medico-sacerdotale, con il suo trattamento globale, egli ha, indubbiamente, incontrato, in generale, minori difficoltà del suo successore, il medico odierno, nell'aiutare "soggettivamente" i suoi pazienti, nel dare quella sensazione di sollievo e di sicurezza che ci fa percepire direttamente l'effetto dell'aiuto medico quando noi stessi siamo ammalati.

Con questi riferimenti non si vogliono affatto idealizzare lo stregone o altri esponenti delle Medicine Tradizionali o, addirittura, parlare a favore di un ritorno nostalgico alle forme primitive di vita con i loro vincoli sociali rigidi e immutabili. L'intento è solo di sottolineare come lo stregone sia un collega rispettabile del medico ippocratico greco, nonché del moderno medico scientifico, considerando ognuno di essi nella propria realtà storica.

Vale la pena ricordare che l'Organizzazione Mondiale della Sanità, fin dal 1977, emanò una risoluzione che raccomandava ai governi dei Paesi in via di sviluppo di "riconoscere" l'importanza dei sistemi medici tradizionali indigeni, conformemente alla volontà delle popolazioni locali, e con gli adattamenti appropriati al peculiare sistema. D'altro lato l'O.M.S. lanciava su scala mondiale, tra i Paesi evoluti, una campagna di promozione per lo sviluppo di seri interessi conoscitivi verso le pratiche terapeutiche tradizionali delle culture prescientifiche e ciò secondo un programma centrato su tre punti, cioè:

- 1) VALUTAZIONE oculata dei lati positivi, utilizzabili per la salute delle popolazioni.
- 2) INTEGRAZIONE delle pratiche tradizionali entro i sistemi convenzionali della medicina occidentale, con criteri convalidabili caso per caso.
- 3) FORMAZIONE di operatori di educazione scientifica, aperti a valutare, spregiudicatamente, le nozioni e le pratiche di medicina tradizionale indigena; e corrispettivamente formazione di guaritori tradizionali aperti alle nozioni e alle tecniche del sistema convenzionale scientifico dell'Occidente.

Molti, ormai, fanno notare le possibilità offerte dallo studio e dalla provata efficacia di alcuni prodotti della fitoterapia "tradizionale", parte preponderante della farmacopea indigena, e oggi oggetto di ricerche locali. Si constata, inoltre, l'utilità della collaborazione fra guaritori tradizionali e infermieri professionali, con l'aprirsi, dei primi, all'adozione di tecniche e metodi di ispirazione scientifica in fatto di immunizzazione, nutrizione, pianificazione familiare e osservanza di pratiche mediche nel campo materno-infantile. Infine conviene rilevare che lo studio della medicina tradizionale porta a nuove conoscenze circa il vissuto della malattia e della salute in contesti cognitivi, esperienziali ed etico-sociali che escono decisamente dalla nostra dimensione biomedica convenzionale. Si tratta di sistemi medici che si legano all'intera cosmovisione culturalmente determinata, e rivelano stringenti connessioni con il mondo dei fondamentali valori dell'esistenza comunitaria: sistemi medici, dunque, capaci di "dare un senso autentico" e, ormai, mancante nel nostro mondo odierno, alla sofferenza.

* * *

Negli ultimi decenni si è assistito al progredire vertiginoso della ricerca chimica e farmacologica condotta sulle piante medicinali. Ne è testimonianza palese l'imponente letteratura esistente sull'argomento.

A questa apertura che, tra l'altro, è positiva per migliorare il rapporto tra uomo e natura, fa però ancora riscontro lo scetticismo confuso di una parte del mondo medico che, sovente, prova un certo disagio per pratiche terapeutiche e formulazioni farmaceutiche non consacrate alla consuetudine e che, a volte, appaiono non molto vicine ai concetti farmacologici appresi con gli studi universitari. Oggi, pertanto, la conoscenza della chimica e della farmacologia dei composti vegetali rappresenta il punto di partenza per una comprensione razionale dell'impiego casuale delle piante medicinali nella pratica medica, ed anche se le loro proprietà non possono sempre essere ricondotte a precisi modelli farmacodinamici, è pur vero che per molti principi sono stati dimostrati circostanziati meccanismi d'azione.

Non ci devono essere dilemmi per chi vuole affrontare lo studio delle piante medicinali con rigore scientifico, senza pregiudizi nei riguardi della cultura popolare e senza esaltazione del demiurgo tecnologico; è necessario affondare il proprio desiderio di conoscenza negli aspetti più vari relativi al farmaco e alla terapia, con un afflato culturale ampio che non deve tralasciare studio alcuno, da quello etnologico a quello botanico, fitochimico e farmacologico, usufruendo degli strumenti e dei metodi di ricerca del nostro tempo.

L'importanza delle piante quali sorgenti di farmaci può essere condensata in alcune cifre: circa il 60% delle prescrizioni farmaceutiche dei Paesi industrializzati contengono composti di origine vegetale e, delle circa 600.000 specie vegetali esistenti sul nostro pianeta, solo il 5% circa è stato specificamente studiato da un punto di vista chimico e farmacologico.

Nel mondo scientifico si è ben consapevoli dell'enorme potenziale delle piante quali sorgenti di farmaci, e si può ben dire che oggi l'interesse per questo tema è superiore a quello manifestato in ogni altro periodo antecedente. Le ragioni di questa riscoperta non devono essere, tuttavia, ricondotte a fatti di moda, sebbene questo atteggiamento sia prevalente tra il grande pubblico, o ad un inconscio rifiuto della tecnologia moderna, ma a fattori ben precisi che hanno determinato recentemente una svolta nel modo di affrontare la ricerca di nuovi farmaci.



SEQUENZA FOTOGRAFICA DI UN RITUALE CURATIVO SCIAMANICO
IN UNA TRIBU' MACHIGUENGUAS (Cuzco - Perù).



Fig 12: Al paziente viene effettuato la "pulizia dell'aura" con preghiere, profumi e gesti usando particolari oggetti.

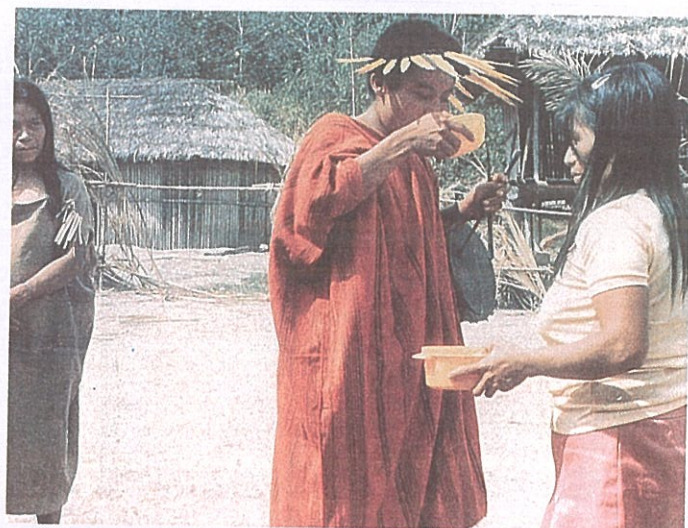


Fig 13: Lo Sciamano assume una bevanda che gli "consente" di "visualizzare" la malattia.



Fig 14: Danza rituale accompagnata da "musiche propiziatriche".

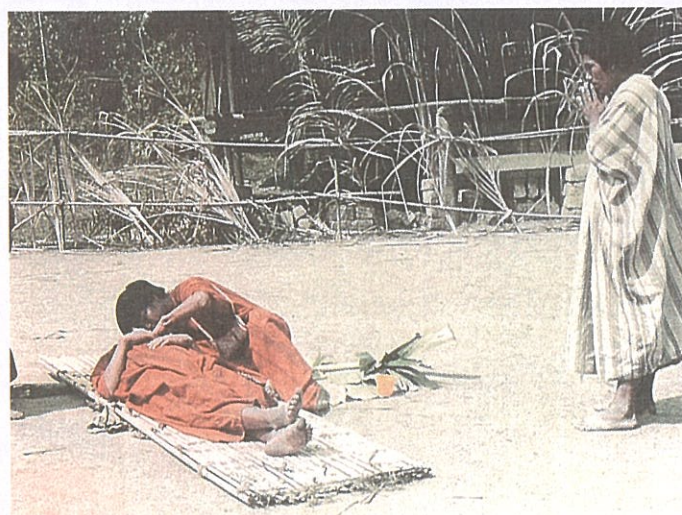


Fig 15: All'infermo viene somministrato un estratto di piante medicinali.



ppaccarino

NOTA

MEDICINA TRADIZIONALE PERUVIANA

Oltre alle patologie delle vie respiratorie prima accennate è interessante sapere che le foglie di *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC. quando sono utilizzate unitamente alla corteccia e alla radice della stessa pianta, cioè la pianta in toto, danno un effetto più incisivo non solo sulle malattie precedentemente elencate ma anche su altri tipi di infermità.

I *Curanderos*, cioè gli *Erboristi Tradizionali* peruviani, usano specificamente le foglie di *Una de Gato* quando un organismo è debilitato e non è in grado, per alterne vicende, di dare delle reali risposte alla stimolazione: questo è, in genere, il caso dei bambini o delle persone anziane oppure dei soggetti in una fase particolare del decorso della malattia.

Tra le patologie trattate con la pianta denominata *UNA DE GATO* con le caratteristiche botaniche di *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC., nella Medicina Tradizionale Peruviana si hanno:

- a) Processi infiammatori di diversa natura che producano segni e sintomi in organi e/o sistemi: artriti (indistintamente, senza nessuna classificazione), gastriti (di differenti eziologie), infiammazioni dermiche e delle vie genito urinarie, eccetera;
- b) asma;
- c) ulcera gastrica;
- d) diabete;
- e) infermità degenerative: cancro (tra questi quelli del tratto genitale femminile, broncopolmonare, gastrico), diverse tumorazioni;
- f) processi virali;
- g) irregolarità del ciclo mestruale;
- h) convalescenza e "debilitazione generale";
- i) gonorrea: etnia Bora peruviana (provincia de Maynas, departamento de Loreto).

Nella medicina tradizionale della Guy e lungo le rive del fiume Appaporis, si utilizza la decozione della corteccia per il trattamento della dissenteria (Evans Shultes R. 1990).

USI IN MEDICINA POPOLARE

- a) la forma di somministrazione più utilizzata dai nativi peruviani sono il *decotto* e la *macerazione* (per via orale).

Infusi e decotti di cortecce vengono usati principalmente nei processi degenerativi e infiammatori, ulcera gastrica, affezioni cutanee (confermato da Vincenzo De Feo, Cosimo Pizza ed altri dell'Università di Salerno). A questa corteccia in macerazione alcolica si assegnano anche proprietà citostatiche, antiartriche, antidiabetiche e antiasmatiche, afrodisiache e contraccettive (Lida E. Obregon Vilches - Istituto de Fitoterapia Americano).

Anche la *radice* è somministrata sostituendo, in alcuni casi, la *corteccia*.

- b) La *tintura* è somministrata con frequenza combinata ad altre piante specifiche per i casi di convalescenza o "debilità generale", conferendole proprietà ricostituenti. Si usa anche questo preparato per patologie respiratorie.

PREPARATI PIU' FREQUENTI (parti utilizzate: foglie, corteccia e radici).

Oltre all'infusione delle foglie, si usa:

Decotto

Preparazione: in genere si usano approssimativamente da 20 a 30 grammi di corteccia tagliata in piccoli frammenti: Gli stessi vengono bolliti in 1 litro di acqua per 20 o 30 minuti (a "fuoco lento"), lasciando, poi, raffreddare il liquido nell'ambiente.

In alcune zone (gruppo etnico Shipibo, Conibo e Ashaninka) si preferisce la macerazione dei pezzetti della corteccia per circa 2 ore, prima della bollitura.

Dosaggio: il liquido ottenuto si deve bere in tre volte durante il giorno, ogni otto ore circa e lontano dai pasti.

COMPOSTI ISOLATI

Numerose ricerche in vari Istituti e Università, confermate da pubblicazioni internazionali, evidenziano i molti composti isolati dai costituenti dell'*Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC e dall'*Uncaria guianensis* (Aubl.) Gmel.

Tra i ricercatori storicamente più significativi si evidenziano Hamet M., Raymond, Philipson, Soledad Montenegro de Matta, F. Delle Monache, Olivera, Caldas Cony, Dickman, Hemingway S.R., Munich, Keplinger K., Wagner H., Shober E., Kreutzkmap B., V. De Feo, C. Pizza e alcuni altri.

Tra le prove effettuate in questo tipo di studi dagli investigatori tedeschi è da evidenziare il test del *carbone-clearence* o prova di *adattamento del carbone* (in accordo a Biozzi) realizzata su topi, questa prova fu utilizzata per determinare la velocità (comparata con i rispettivi controlli) con cui il sistema reticolo-endoteliale (RES) reagisce di fronte a determinate sostanze estranee all'organismo. Fu osservata una significativa azione dei fagociti in quei ratti nel momento che si applicò un macerato acquoso con contenuto alcaloide in una concentrazione di 10 mg. per ogni Kg di peso dell'animale; una minima azione tenevano quei macerati con bassa concentrazione di alcaloidi, la quale indicava la diretta proporzionalità di concentrazione dell'alcaloide e l'effetto. *Non tennero efficacia gli alcaloidi puri miscelati*; però, sorprendentemente, ritornavano a presentare attività con l'aggiunta di *catechine al 10%*, come pure proporzionalmente a un maggior contenuto dell'alcaloide *Isopteropodina* negli estratti: si osservava una maggiore efficacia, comparata con la sua azione in minori concentrazioni di questo composto chimico.

Sulla base di tutti i risultati accennati fin qui, in questa interessante indagine effettuata da H. Wagner, Kreutzkamp R. e Jurcic K. a Munich, Germania, questi studiosi conclusero definendo che l'efficienza dell'estratto dell'*Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC. dipende decisamente dalla coesistenza di tre fattori importanti:

- a) *Concentrazione dell'alcaloide.*
- b) *Composizione degli alcaloidi*
- c) *Presenza di sostanze addizionali (come le catechine).*

La stessa cosa (sempre riguardante la ricerca di costituenti derivati da piante medicinali con effetti immunostimolanti e antinfiammatori) concerne l'altra specie di *Uncaria* nativa: *Uncaria guianensis* (Aubl.) Gmel. dalle cui foglie venne isolato l'alcaloide *oxindolico pentaciclico Mitrafilina* (Carmen M. Alvarez, Oscar Sánchez, Rainer Stilke e Olga Lock de Ugaz).

ALLEGATO ALLA SECONDA PARTE

- * SU ALCUNI EFFETTI DELL'UNCARIA TOMENTOSA (WILLD.) DC. COME PREPARATO UNITARIO A DILUIZIONE SCALARE.

- * UN PUNTO DI VISTA BIO-SISTEMICO SULLE SOSTANZE ATTIVE DILUIITE (cenni sulla "Teoria del campo").

SU ALCUNI EFFETTI DELL'UNCARIA TOMENTOSA (Willd.) DC. COME PREPARATO UNITARIO A DILUIZIONE SCALARE

Sempre rifacendosi alla *legge fondamentale in biologia dell'effetto inverso* (citato nella "struttura della relazione"), si procederà come segue:

PRIMA IPOTESI SPERIMENTALE

Mescolando diluizioni dello stesso rimedio esse non si disturbano tra di loro.

L'azione combinata delle diluizioni può essere spiegata col fatto che le molecole delle diverse potenze vibrano diversamente, in quanto, per effetto delle diluizioni, esse risultano più distanziate tra di loro.

Si suppone che anche il ritmo oscillatorio possa variare quando siano associate molecole variamente distanziate tra di loro.

Le combinazioni più usate sono la D6, D18, D30 oppure D1, D6, D18, D30 oppure D6 e oltre; esse hanno effetti migliori e provocano peggioramenti minori di una diluizione unica.

Tra l'altro, si rileva decisamente, che l'effetto non è lo stesso come quando le diluizioni vengono assunte singolarmente l'una dopo l'altra, anche a breve distanza di tempo.

Si è potuto anche osservare, in lunghi anni di esperienze, che le diverse diluizioni combinate di una data sostanza, hanno un'azione più estensiva perché, probabilmente, esse agiscono su vari meccanismi difensivi, provocando, d'altra parte, minori aggravamenti iniziali.

La potenza più bassa presente nel preparato costituisce, ovviamente, la quota materiale maggiore della sostanza ed è scelta tenendo conto di quella che è, per os, la diluizione minima efficace. Essa varia in relazione alla tossicità ed efficacia della sostanza di partenza: potrà andare dalla D6 alla D8 e fino alla D15 (come suggeriva proprio il Farmacista francese Weber).

La vasta gamma di diluizioni impiegate in tali preparazioni permette una certa sicurezza di effetto del rimedio, se ben indicato dal punto di vista clinico, eliminando, così, la possibilità di errore legata alla scelta della diluizione.

L'agitare ha lo scopo di dislocare le molecole in nuove regioni, il far riposare ha lo scopo di permettere al mezzo di assumere una nuova configurazione determinata dalle specifiche proprietà stereotassiche della sostanza attiva.

Ripetendo questo processo con diluizioni crescenti si ottiene un prodotto finale composto quasi esclusivamente dal mezzo, con una configurazione molecolare determinata dall'elemento chimico stesso. Inoltre, per creare questa configurazione spaziale del mezzo, non si dispone solamente dell'effetto stimolante della molecola attiva, ma si ha anche l'aiuto del mezzo che riproduce se stesso.

MATERIALE E METODI

Il materiale di base (estratto della radice, fusto e foglie di *Uncaria Tomentosa* (Willd.) DC. in Soxhlet) viene diluito, con operazioni successive, nel veicolo liquido, in rapporto di 1:10 (diluizione decimale) nel modo seguente:

Si dispone una serie di flaconi di vetro e di tappi in materiale inerte secondo il numero corrispondente al grado di diluizione che si vuole ottenere.

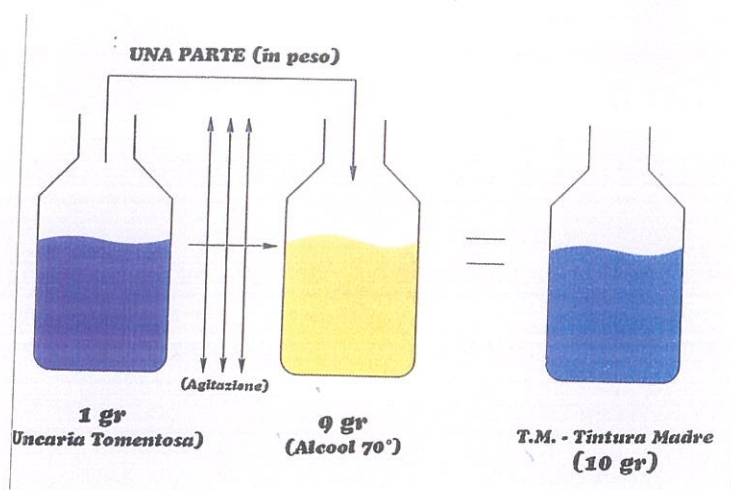
Nel primo flacone viene introdotta una parte, in peso, della *sostanza di base* e si aggiungono 9 parti, in peso, del veicolo appropriato. Si eseguono almeno 150 succussioni e si ottiene una diluizione decimale che potremmo, impropriamente chiamare Tintura Madre (TM).

La prima diluizione decimale si prepara prelevando una parte, in volume, di TM e versandola in un secondo flacone contenente 9 parti del veicolo; si agita quindi di nuovo 150 volte.

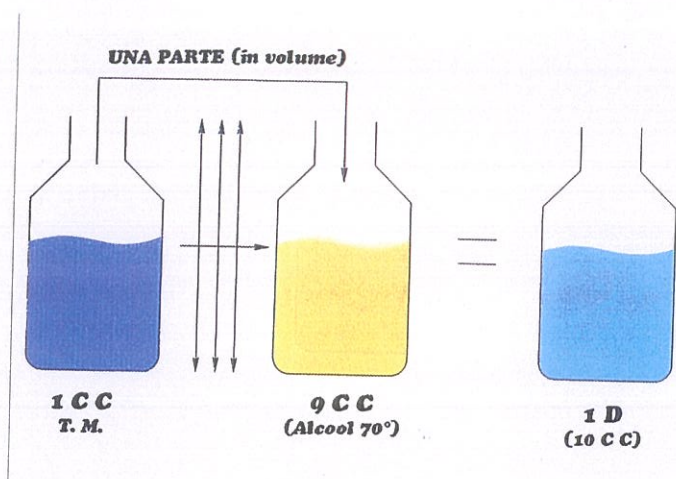
Si procede in questo modo fino alla diluizione desiderata (per quest'ultima si userà alcool a 20°).

Le varie diluizioni terminali ottenute saranno, infine, miscelate tra di loro e agitate (vedere illustrazioni seguenti).

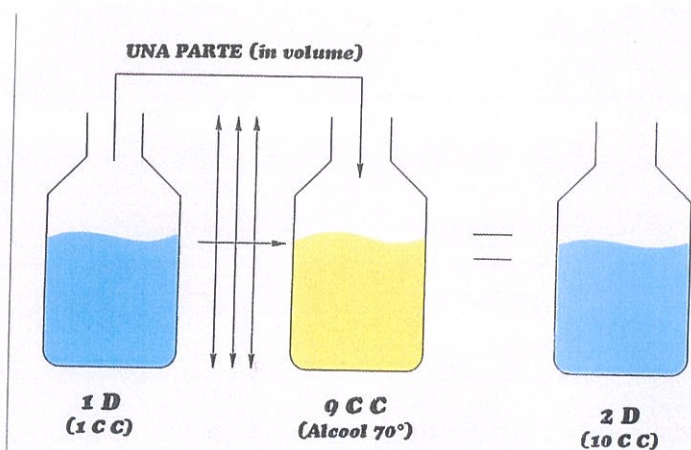
DILUIZIONE IN FLACONI SEPARATI DI ESTRATTO (foglie, fusto e radice)
DI UNCARIA TOMENTOSA (Willd.) DC.



Fase I

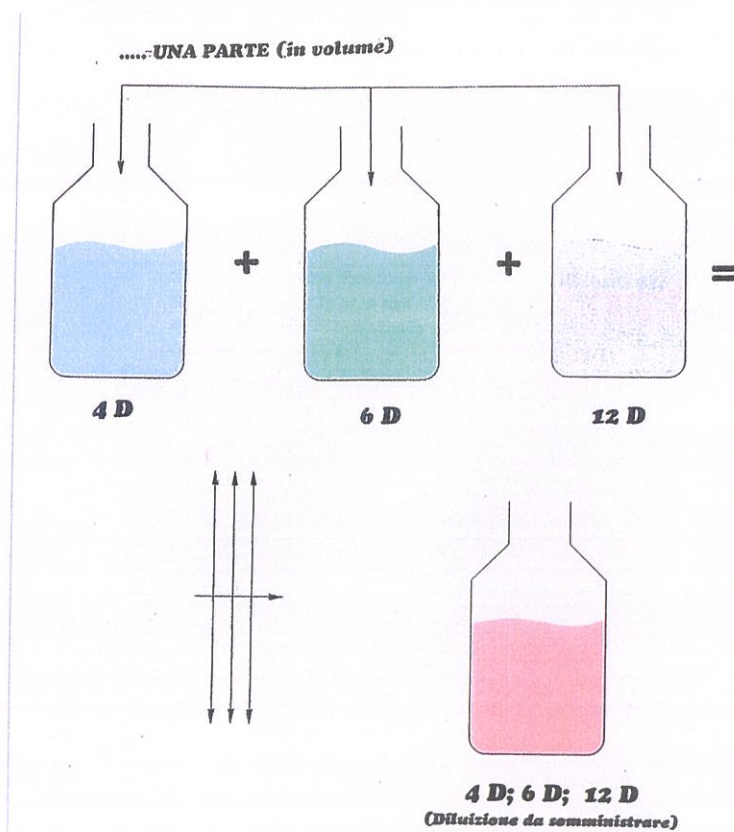
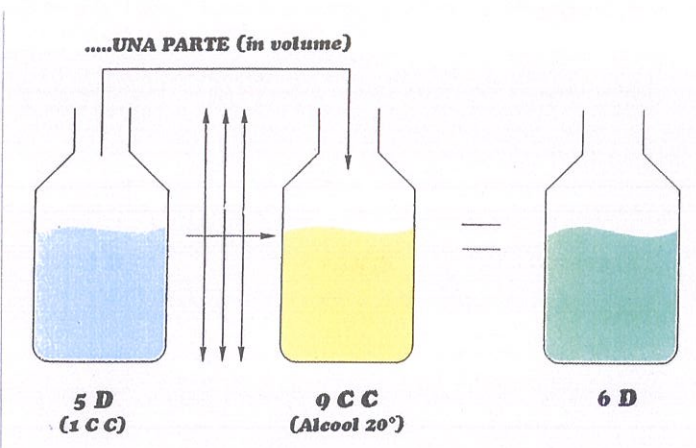
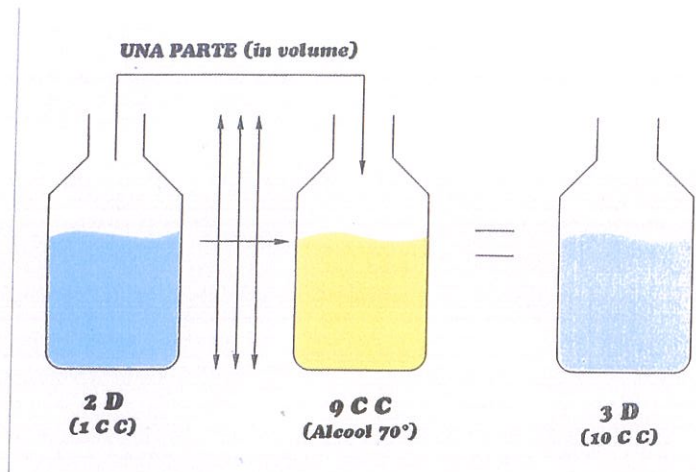


Fase II



Fase III

—————>



SECONDA IPOTESI SPERIMENTALE

Cenni sulla "Teoria del Campo"

Il motivo della "succussione" della sostanza durante il passaggio da una diluizione all'altra, è basato sui dati delle analisi delle reazioni molecolari nei liquidi in movimento. E' stato dimostrato che liquidi - o diluizioni - sottoposti a succussione, hanno proprietà fisiche diverse da quelli in quiete.

Questa dimostrazione è stata resa possibile dalla constatazione che, per le soluzioni sottoposte a succussione, l'assorbimento o l'estinzione della luce dello spettrofotometro sono diversi da quelli di soluzioni in quiete.

Questo fenomeno si potrebbe spiegare col fatto che la succussione produce variazioni dimensionali e strutturali delle "superfici interne" di un liquido.

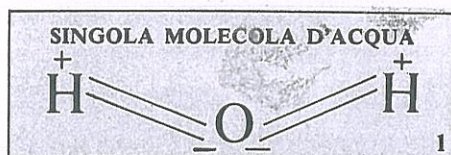
Mediante lo scuotimento si produce nel fluido un "integrale" di "bolle" aggregate come alveoli di un favo.

Durante il processo di preparazione di un rimedio a diluizione, mediante progressivo frazionamento e ripetute succussioni, l'energia potenziale nel diluente aumenta proporzionalmente alla energia cinetica fornita. Quanto più alta è la diluizione, tanto più frequente è stata scossa, tanto più grande è, quindi, la quantità di energia cinetica fornita e tanto più grande l'energia potenziale accumulata.

Il procedimento di produzione di un farmaco o di un rimedio a diluizione non influenza la fisica di superficie della "SOSTANZA DI BASE", bensì quella del diluente. Ciò significa che l'acqua, per esempio, venuta a contatto con una "SOSTANZA DI BASE", ha un comportamento fisico-energetico diverso da quello dell'acqua normale. La diversità di comportamento dipende da effetti chimico-fisici e, quindi, dalle proprietà chimico-fisiche della "SOSTANZA DI BASE" che ha prodotto tali effetti.

Per facilitare la comprensione si useranno dei disegni e si utilizzerà l'acqua come mezzo polarizzato.

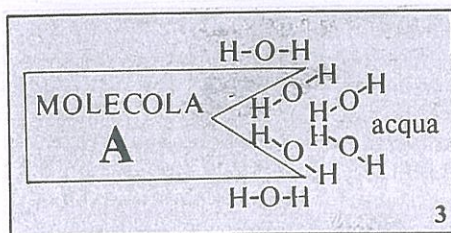
La molecola dell'acqua - H_2O - è caratterizzata da forti cariche elettriche (fig. 1),



che uniscono le molecole d'acqua separate in una specifica configurazione elettricamente carica (fig. 2).



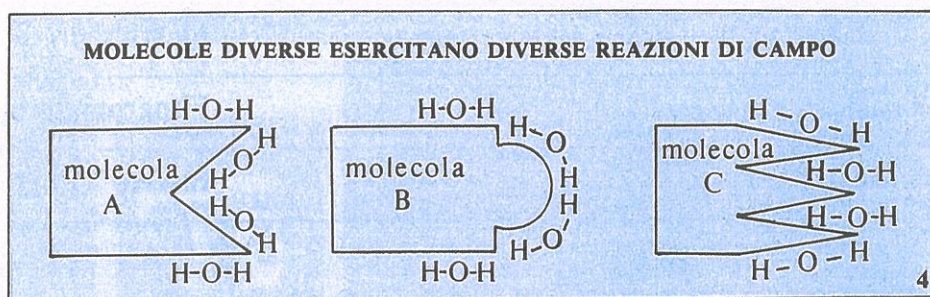
Introducendo un'altra molecola in questo mezzo spazio-elettrico, il mezzo stesso cambia e prende una forma "complementare" (o reciproca) alla forma della nuova molecola spazio-elettrica (fig. 3).



Quando il liquido è sottoposto a così numerose diluizioni che è possibile che non rimanga (oppure solo in quantità minima) alcuna molecola della sostanza originaria, tutto quello che resta è il mezzo liquido nel quale la sostanza chimica è stata dissolta. Inoltre, dopo ogni diluizione, si agita e si lascia riposare il liquido per un periodo rigorosamente cronometrato.

Come può un fatto del genere agire positivamente sulla patologia di un soggetto ?

Guardando il disegno n. 3, possiamo notare non solo che i gruppi delle molecole dell'acqua sono diversamente distribuiti nello spazio, e che sono alterati nella posizione che l'uno occupa rispetto all'altro (specialmente quelli che sono più vicini alla nuova molecola A), ma possiamo notare che anche le forme dei gruppi di molecole d'acqua più vicini alla molecola A sono alterate; ciò mostra la portata dell'impatto che la molecola estranea, la molecola A, ha sulla configurazione spaziale dell'acqua, che ha la funzione di mezzo. E' bene sottolineare che la reazione di campo di ogni molecola estranea (molecola A, molecola B, molecola C) è sempre specifica; molecole diverse esercitano diverse reazioni di campo sul mezzo circostante, e la reazione di campo è sempre specifica delle proprietà spazio-elettriche della molecola estranea (figura n. 4).

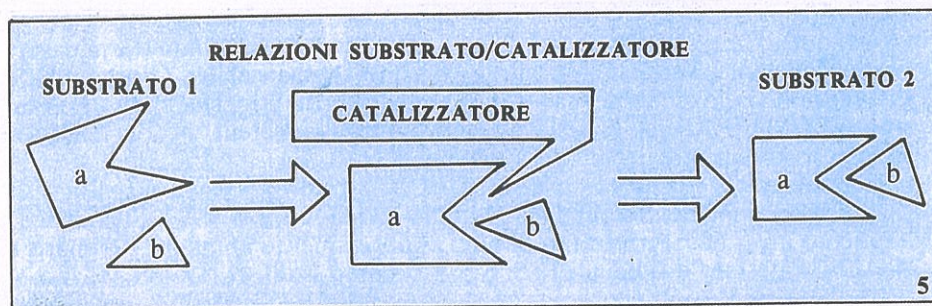


Ci potremmo ora chiedere:

"Cosa ha a che fare con la malattia questo effetto di campo, e come ci può aiutare a comprendere il trattamento a diluizioni a scalare ?"

Per poter rispondere a questa domanda cambiamo i mezzi, e usiamo, quindi, al posto dell'acqua i fluidi dei tessuti (fluidi intracellulari, fluidi interstiziali, linfa, sangue, eccetera).

Tutte le reazioni biochimiche si possono schematizzare con la formula S1- catalizzatore - S2, vale a dire, il Substrato 1 in contatto con un catalizzatore si trasforma nel Substrato 2 (figura n. 5).



Nella chimica organica per fare questi esperimenti si usano provette che riproducono i processi che si svolgono nell'organismo vivente. In altre parole, i processi *in vitro* (in provetta) ci aiutano a riprodurre e a comprendere meglio i processi *in vivo*.

Uno dei principi che si apprende da questi esperimenti è che la misura del cambiamento dal Substrato 1 al Substrato 2 dipende dalla concentrazione relativa del Substrato 1, dal catalizzatore e dalla quantità di Substrato 2 già prodotto. Noi assumiamo che la medesima formula sia valida per i processi *in vivo*.

Il problema consiste nel fatto che i processi *in vivo* potrebbero implicare altri fattori non riproducibili *in vitro* (nella provetta).

In particolare, la misura della reazione biochimica non è proporzionale solamente alle concentrazioni relative dei substrati e del catalizzatore, ma è proporzionale anche alle loro relative posizioni nello spazio e alla possibilità di scorrimento.

L'arrangiamento stereotassico delle molecole, e le loro relative posizioni nel mezzo liquido, determinano il grado di facilità della reazione.

Possiamo immaginarci una complicata linea di assemblamento: la quantità di lavoro non è collegata solo alla disponibilità dei materiali (substrati) e delle macchine (catalizzatori) ma è collegata anche agli arrangiamenti spaziali del materiale, vale a dire, alla loro posizione e allo scorrimento nel momento in cui passano da una macchina all'altra.

NOTA DI FONDO PAGINA

Il procedimento a diluizioni a scalare per mettere a punto anche altri tipi di rimedi

Per riprodurre un rimedio o una medicina a diluizioni a scalare e andando oltre le diluizioni suggerite dal Farmacista francese Weber, si deve agire secondo i suggerimenti di numerosi ricercatori, cercando una molecola che stimoli gli stessi sintomi della malattia del paziente. Questa sostanza viene diluita in un mezzo puro, l'acqua distillata.

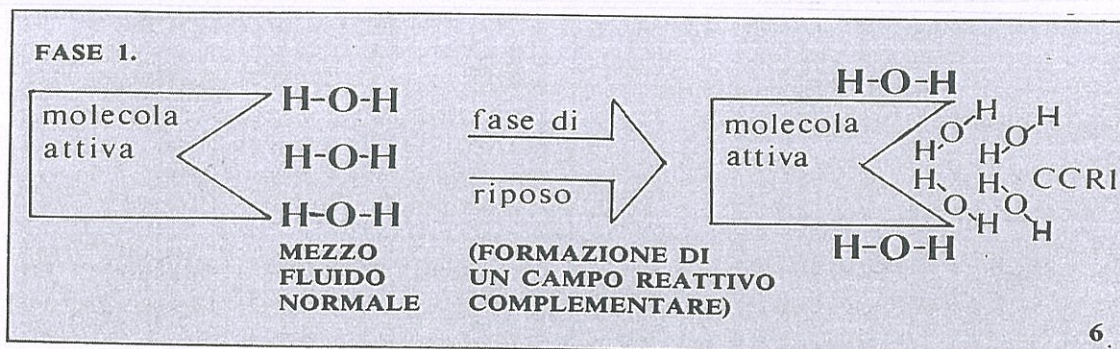
La magia e la "non plausibilità" di questo procedimento, avviene, come precedentemente affermato, *quando il liquido è sottoposto a così tante diluizioni, che è possibile che non rimanga (oppure solo in quantità minima) alcuna molecola della sostanza originaria. Tutto quel che rimane è il mezzo liquido nel quale la sostanza chimica è stata dissolta. Inoltre dopo ogni diluizione si agita e si lascia riposare il liquido per un periodo rigorosamente cronometrato.*

Come può questa non plausibile ricetta recare beneficio al paziente malato ?

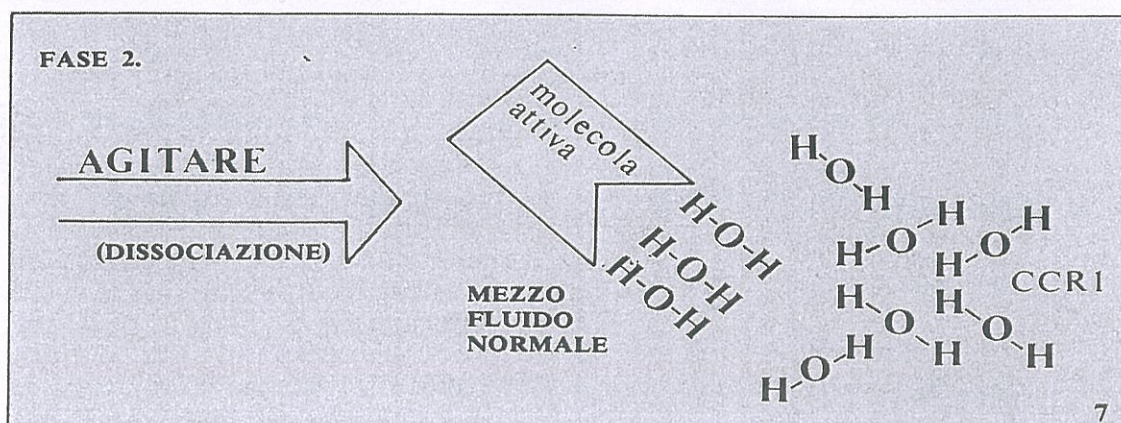
Il lettore ha forse già dedotto il resto della spiegazione: con questo processo si vuole creare un mezzo liquido che abbia reagito alle proprietà spazio-elettriche della sostanza curatrice attiva scelta dal medico esperto. L'agitare ha lo scopo di dislocare le molecole in nuove regioni, il far riposare ha lo scopo di permettere al mezzo di assumere una nuova configurazione determinata dalle specifiche proprietà stereotassiche della sostanza attiva.

Ripetendo questo processo con diluizioni crescenti, otteniamo un prodotto finale composto quasi esclusivamente dal mezzo, con una configurazione di molecole determinata dall'elemento chimico attivo, e quasi completamente privo dell'elemento chimico stesso. Inoltre, per creare questa configurazione spaziale del mezzo non disponiamo solamente dell'effetto stimolante della molecola attiva ma abbiamo anche l'aiuto del mezzo che riproduce se stesso. In altri termini, la configurazione spaziale del mezzo può agire come la molecola originaria e creare del mezzo dello stesso tipo: ha la proprietà di auto-replicarsi. Come possiamo farci un'idea di questo processo ? Per comprendere il meccanismo, dividiamo il procedimento in cinque fasi:

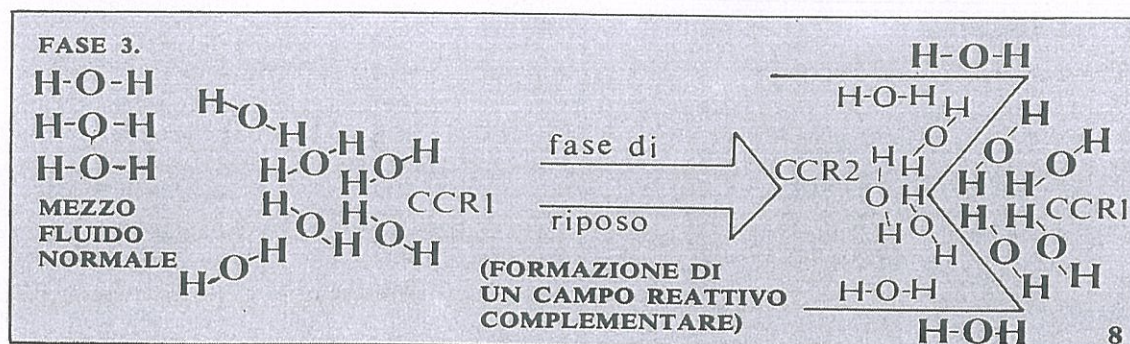
Fase 1) La molecola attiva è nel normale mezzo fluido. Durante la fase di riposo, le molecole d'acqua che immediatamente circondano la molecola attiva prendono una forma specifica, determinata dalle proprietà spazio-elettriche della molecola attiva: si crea così la Configurazione di Campo Reattivo n. 1.



Fase 2) Agitando il liquido le molecole attive si dissociano dal Campo Reattivo circostante (C.C.R. n.1).

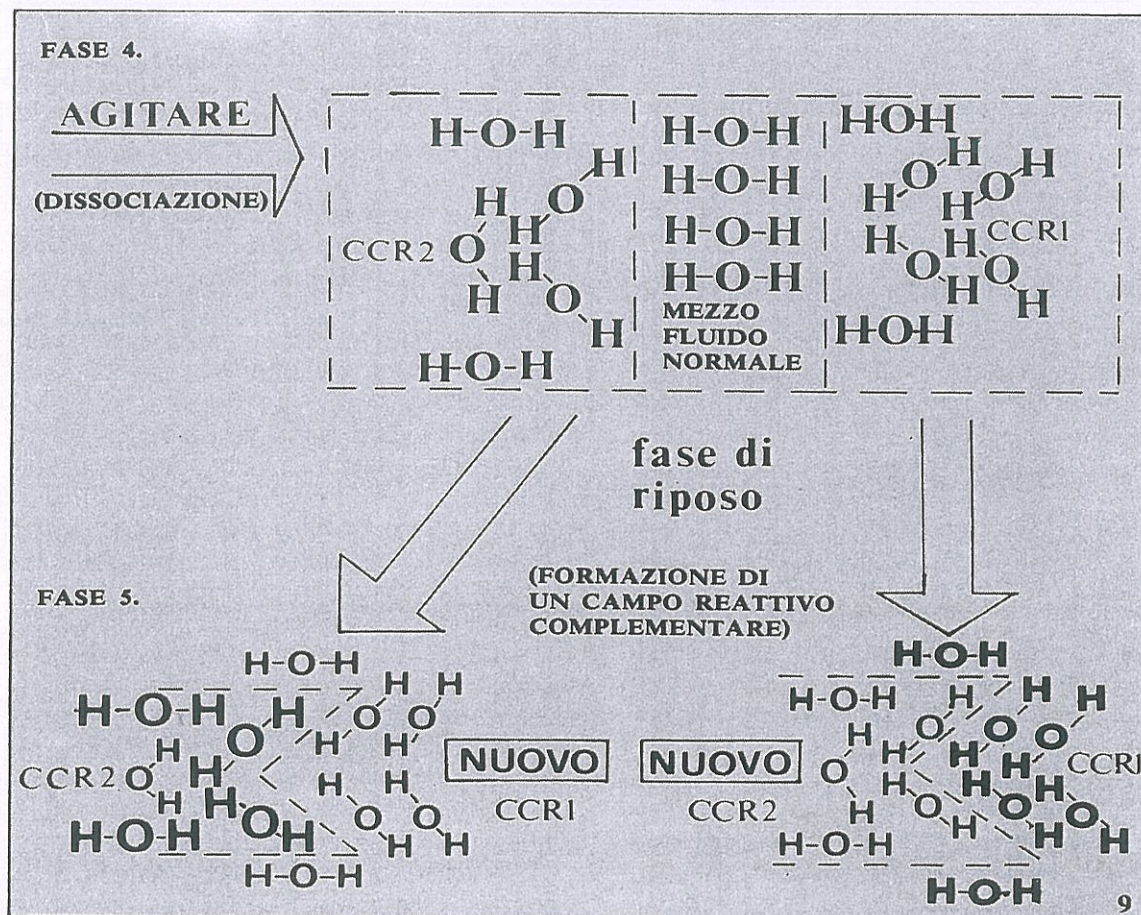


Fase 3) In questa terza fase, la C.C.R. n.1 influenza il "normale mezzo fluido", nello stato di riposo, inducendo la formazione del C.C.R. n.2. Le proprietà spazio-elettriche de C.C.R. n.2 sono complementari a quelle del C.C.R. n.1.



Fase 4) Agitando di nuovo, i Campi Reattivi sono dissociati.

Fase 5) In questa fase di riposo, si ha la formazione di un nuovo C.C.R. n.1 e di un nuovo C.C.R. n.2, ognuno formatosi come configurazione *complementare* a una configurazione di Campo Reattivo già esistente.



Così è stata indotta una crescita del nostro bersaglio, la configurazione di Campo Reattivo n.1; in più possiamo ottenere, al massimo, un *raddoppiamento* dei nuovi Campi Reattivi ogni volta che agiamo e lasciamo riposare il liquido. L'aspetto affascinante di questo processo è che sono state prodotte nuove Configurazioni di Campo Reattivo non solo dalla sostanza attiva originaria, ma anche da *campi reattivi che producono nuovi campi reattivi*: agitando e lasciando riposare per periodi ripetuti il liquido, abbiamo indotto le nostre Configurazioni di Campo Reattivo a riprodurre il complemento del complemento, vale a dire, se stesso.

Quindi, mentre le prime diluizioni di una sostanza così trattata portano alla produzione della Configurazione di Campo Reattivo n.1, una volta raggiunta la diluizione finale, dove quasi non c'è più alcuna molecola originaria, ci possiamo immaginare la produzione continua del Mezzo di Campo Reattivo n.1 attraverso questo processo che crea "il complemento del complemento".

Come agisce beneficamente sull'organismo questa Configurazione di Campo Reattivo n.1 ? Bisogna ricordare che la sostanza attiva originaria creava sintomi identici a quelli della malattia del paziente: Torniamo ora ad un'ipotesi iniziale: la Configurazione di Campo Reattivo n.1, con la sua organizzazione spazio-elettrica determinata dalla molecola originaria, faciliterà il movimento delle molecole originarie attraverso la sua reazione nel liquido.

Estendiamo ora questa ipotesi per includervi, oltre alla sostanza attiva originaria, tutte le molecole *simili*, in altre parole, la Configurazione di Campo Reattivo facilita un buon collocamento e scorrimento di tutte le molecole originarie e di quelle *a loro simili*.

Assumiamo che l'antigene tossico nell'organismo del paziente abbia una struttura la cui "parte attiva" sia simile alla sostanza diluita. Assumiamo ciò perché sia l'antigene che la sostanza diluita provocano nell'organismo sintomi simili. Quindi il nostro trattamento con diluizione a scalare - che non è composto della sostanza attiva originaria, ma della sua configurazione di campo reattivo - induce il mezzo fluido dell'organismo a creare configurazioni aggiuntive dello stesso tipo. Si arriva ad ottenere ciò con lo stesso processo, l'induzione del complementare, e ripetendo poi l'induzione per creare la forma d'origine. (Questo processo è analogo alla produzione su modello come nella replicazione dei cromosomi, dove viene creato il complemento, e poi il complemento del complemento, che riproduce così la forma originaria).

Quindi è corretto quando si afferma di non agire sempre sul processo del malessere come fanno la maggior parte di certi procedimenti in special modo sull'infanzia, ma di aumentare le capacità dei fluidi dell'organismo di creare campi reattivi appropriati. Questi campi facilitano i processi metabolici che neutralizzano i corpi estranei, in altre parole, la resistenza del corpo contro il malessere è fortificata.

ESEMPI DI ANTICHE FORMULE attuare con diluizioni a scalare

Alcuni esempi di antiche formulazioni usate specificamente per le vie respiratorie, ad azione decongestionante (vedere prontuario dell'Abbé Chaupitre).

In queste formule sono state abbinate sostanze minerali a quelle a base di piante medicinali.

POSOLOGIA E MODALITA' D'USO

Salvo particolari indicazioni, la posologia generale per questo tipo di formule è la seguente:

ADULTI

generalmente 5 gocce 3 volte al giorno, sotto la lingua o diluite in poca acqua non gasata. L'assunzione deve avvenire 15 minuti prima dei pasti, possibilmente a distanza dall'assunzione di altri farmaci.

BAMBINI

generalmente 3 gocce 3 volte al giorno, sotto la lingua o diluite in poca acqua non gasata.

NEONATI

generalmente 2 gocce diluite in 3 o 4 cucchiari d'acqua, da somministrarsi nell'arco della giornata.

FORMULA A

Proprietà:

formula specifica per le vie respiratorie, ad azione decongestionante.
Favorisce la secrezione di muco e l'espettorazione.
Ha azione stimolante e leggermente lassativa.

Indicazioni:

tosse, raffreddore, rinite allergica, mal di gola, raucedine, calo di voce.
Catarro, faringite, angina tonsillare.
Sindromi influenzali con interessamento polmonare.

In caso di malattie da raffreddamento, il trattamento può essere completato con inalazioni di vapore.

In caso di angina tonsillare, il trattamento può essere completato con gargarismi a base di tisane. Può essere utile associare la somministrazione di vitamina C.

In caso di influenza, alternare con la formula B

In caso di infezioni delle vie aeree superiori (angina tonsillare, calo di voce, laringite, faringite), alternare con le formule B e C.

COMPOSIZIONE

D 6 *liquido*

Aconitum
Belladonna
Bryonia
Drosera
Ipeca
Rhus Toxicodendron

D 12 *liquido*

Argentum Foll
Aurum
Calcarea Phosphorica
Hepar Sulfuris
Kali Bromatum
Kali Nitricum
Spongia
Stannum
Sulfur.

FORMULA B

Proprietà:

Azione generale di prevenzione e cura delle infezioni.
Anti-influenzale.

Indicazioni:

Influenza

NOTA: Per le patologie curate con la formula B è molto importante anche l'atteggiamento mentale verso la malattia: una volta calata la febbre, l'alimentazione dovrà essere sorvegliata attentamente.

Possono essere alternate le formule A, B e C.

COMPOSIZIONE

D 6 *liquido*

Aconitum
Belladonna
Bryonia
Drosera
Ipeca
Sylphium

D 12 *liquido*

Hepar Sulfuris.

FORMULA C

Proprietà:

Azione drenante (con tropismo elettivo per l'apparato respiratorio).
Azione decongestionante sulle tonsille e sulle mucose della faringe e della laringe.

Indicazioni:

Angina tonsillare, mal di gola, tracheite, laringite, faringite, tonsillite.
In caso di afonia alternare con la formula A.
In caso di angina tonsillare cronica, alternare con le formule A e B.

COMPOSIZIONE

D 6 liquido

Aconitum
Belladonna
Ipeca.

D 12 liquido

Calcarea phos.
Hepar sulfuris
Kali Bromatum
Kali Carbonicum
Iodum
Spongia
Sulfur.

A chi volesse approfondire gli studi, la storia e le caratteristiche di questa meravigliosa pianta della selva, si suggeriscono le seguenti pubblicazioni:

BIBLIOGRAFIA SPECIFICA

- 1) - Soukup J., LAS RUBIACEAS DEL PERÚ, SUS GENEROS Y LISTA DE ESPECIES, Biota IX-N° 74, pp. 315-399, Marzo 1973.
- 2) - Lennart, Anderson, A PROVISIONAL CHECK LIST OF NEO TROPICAL RUBIACEAE, National Botanic Garden of Belgium, 1992.
- 3) - Vasquez M. Rodolfo, PLANTAS UTILRS DE LA AMAZONÍA PERUANA, Iquitos - Perú, 1989.
- 4) - Soukup J., VOCABULARIO DE LOS NOMBRES VULGARES DE LA FLORA PERUANA Y CATÁLOGO DE LOS GÉNEROS, Ed. Salesiana, Lima--Perú, 2da edición, 1967.
- 5) - Evans Schultes Richard., Pil-D., F.M.L.S. and Robert F. Raffauf., Ph.D., F.L.S., THE HEALING FOREST MEDICINAL AND TOXIC PLANTS OF THE NORTHWEST AMAZONIA, Historical, Ethno & Economic Botany Series, Volume 2, Dioscorides Press-Portland, Oregon, pp. 401-403, 1990.
- 6) - Mac Bride, J. Francis., FLORA DEL PERU', Field Museum of Natural History Botany., Vol. XIII, pp. 11-12, 1936.
- 7) - Rutter A. Richard., CATÁLOGO DE PLANTAS UTILES DE LA AMAZONIA PERUANA., Ministerio de Educacion-Instituto Lingüístico de Verano., Yarinacocha, Pucallpa, Perú, 1990.
- 8) - Klaus Keplinger, CYTOSTAT, CONTRACEPTIVE AND ANTIINFLAMMATORY AGENT FROM UNCARIA TOMENTOSA ROOTS., Patent-PCT Int. Appl WO-8201, 130. 27 pp., 1982.
- 9) - Teppner H., Keplinger K., y Wetschnig W., CARIOSISTEMÁTICA DE UNCARIA TOMENTOSA Y UNCARIA GUIANENSIS, Institut für Systematische Botanik der Universität Graz., Phytion (Austria), Vol. 24, Fasc. 1, 125-134, 1984.
- 10) - Lock de Ugaz, Callo N., "LA UÑA DE GATO", SU ESTUDIO CIENTÍFICO., Revista de Química, Pontificia Univ. Católica del Perú., Vol. V, N° 1:47-53, 1991.
- 11) - Urrunaga S., R., INVESTIGACIÓN ETNOBOTÁNICA DE LAS ESPECIES DEL GÉNERO UNCARIA (Rubiaceae), Centro de Plantas Medicinales, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cuzco., CEPLAM-UNSAAC, 1993.
- 12) - Soledad Montenegro De Matta., F. Delle Monache., F. Ferrari., G.B. Marini- Bettolo., "ALKALOIDS AND PROCYANIDINS OF UNCARIA SP. FROM PERU", Estratto dalla Rivista, Anno XXXI, Edizione scientifica "Il Farmaco", Luglio, N 7, Farmaco 31:527-535, 1976.
- 13) - Phillipson J. D., Hemingway S. R., y Ridsdale C.E., ALCALOIDES DE UNCARIA, 5ta Parte, SU OCURRENCIA QUIMIOTAXONOMÍA., Lloydia 41 (6); 1978:503-570.
- 14) - Hirsch Kaufmann Monica, Sschweiger Manfred., DAÑOS SELECTIVOS EN CÉLULA TRANSFORMADAS POR EXTRACTOS DE UNCARIA, Instituto de Bioquímica de la Universidad de Innsbruck, Austria, Traducción Doc. Int. 006-INFA, 1978).
- 15) - Kreutzkamp B., COMPONENTES DE BAJO PESO MOLECULAR CON EFECTO INMUNOESTIMULADOR DE UNCARIA TOMENTOSA, Okoubaka aubrevillei y otras drogas, Tesis en el Instituto para Biología Farmacéutica en la Universidad de Munich, 1984. Traducción. Arch. Int. 069-INFA.
- 16) - Huber, C., LA INFLUENCIA DE LOS EXTRACTOS DE UNCARIA EN ALGUNAS FUNCIONES LINFOCÍTICAS, EN LA FAGOCITOSIS DE GRANULOCITOS Y EN EL CRECIMIENTO IN VITRO DE TUMORES HEMOPOYÉTICOS HUMANOS., Dep. de Inmunobiología Clínica Universitaria de Innsbruck, Austria, Tesis 1985 (Traducción) Arch. Int. 99-INFA.
- 17) - Wagner Hildebert, Kreutzkamp Barbara, Jurcic K., DIE ALKALOIDE VON UNCARIA TOMENTOSA UND IHRE PHAGOZYTÖSE STEIGERENDE WIRKUNG., Planta médica, 1985, 51: 419-423.
- 18) - Keplinger Klaus, Keplinger U., y Scheidl F., INVESTIGACIONES SOBRE LA PROTECCIÓN DE LOS ERITROCITOS CONTRA LOS DAÑOS OCASIONADOS POR CICLOFOSFAMIDA CON LA AYUDA DE EXTRACTOS HCL-ácido DE UNCARIA TOMENTOSA, Traducción Alemán-Español, Arch. Int. 103-INFA, 1985.
- 19) - Keplinger Klaus, Hildebert Wagner, Barbara Kreutzkamp., OXILDOL ALKALOIDS HAVING PROPERTIES STIMULATING THE IMMUNOLOGIC SYSTEM., (United States Patent N) 4,844,901, Fecha: 4 de Julio de 1989., Procedencia de autores: Innsbruck (Austria), Munich (Rep. Fed. de Alemania).
- 20) - La especie de UNCARIA TOMENTOSA (Willd.) DC. para este estudio fue coleccionada por el Sr. Keplinger de Innsbruck Austria en los años 1981 y 1983 en Perú (Dep. de Pasco, Prov. Oxapampa, Pozuzo). La identificación botánica de las plantas la realizó el Prof. TREPPE de la Universidad de GRAZ (Austria). Las pruebas están depositadas en el Instituto para Biología Farmacéutica bajo el N 1208.
- 21) - Gupta M.B. e coll., ANTIINFLAMMATORY AND ANTIPYRETIC ACTIVITIES OF BETA-SITOSTEROL., Planta Medica, 39, 157 (1980).
- 22) - M. Di Rosa., "ATTIVITA' ANTINFIAMMATORIA DI ESTRATTI ACQUOSI A CALDO", Dipartimento di Farmacologia Sperimentale, Università di Napoli.

- 23) - Iaccarino, F.P., "NUEVOS ÁCIDOS GLUCÓSIDICOS DE LA UNCARIA TOMENTOSA", II Congreso Internacional de Medicinas Tradicionales, Lima-Perú, 1988.
- 24) - Costa Fazzi Marco, "EVALUACIÓN DE UNCARIA TOMENTOSA (UÑA DE GATO) EN LA PREVENCIÓN DE ÚLCERAS GÁSTRICAS DE STRESS PRODUCIDAS EXPERIMENTALMENTE EN RATAS., Tesis de bachiller en Medicina, Lima, universidad Peruana Cayetano Heredia, 1989.
- 25) - Aquino R., V. De Feo., F. De Simone., C. Pizza. NUOVI C-27 GLICOSIL-ESTERIL DELL'ACIDO CHINOVICO ED ATTIVITA' ANTINFIAMMATORIA DI UNCARIA TOMENTOSA, Traduccione Arch. Int. 008-INFA.
- 26) - Ana M. Yepez, Olga Lock de Ugaz, Carmen M. Alvarez A., V. De Feo, Rita Aquino, F. De Simone and Cosimo Pizza, "QUINOVIC ACID GLYCOSIDES FROM UNCARIA GUIANENSIS PHYTOCHEMISTRY, Vol. 30, N° 5, pp 1635-1637. 1991.
- 27) - Peralta Tambo Miriam E., Zambrano Flores Hernan M., "EFECTO ANTIINFIAMATORIO DEL EXTRACTO GLICOSIDICO DE UNCARIA TOMENTOSA (Willd.) DC. Uña de gato", Tesis, Facultad de Farmacia y bioquímica, Universidad Mayor de San Marcos, 1992.
- 28) - Peluso, G., F. La Cara y V. De Feo, "EFFETTO ANTIPROLIFERATIVO SU CELLULE TUMORALI DI ESTRATTI E METABOLITI DA UNCARIA TOMENTOSA. STUDI IN VITRO SULLA LORO AZIONE SU DNA POLIMERASI", Actas II Congreso Italo-Peruano de Etnomedicina andina, 27-30 Oct. 1993.
- 29) - Obregón Vilches Lida E., "EFECTO DE UNCARIA TOMENTOSA EN PACIENTES PORTADORES DE ARTRITIS REUMATOIDE.", Protocolo de Investigación Arch. Int. 015-INFA, Lima Peru, Agosto 1993, p. 25.
- 30) - Obregón Vilches Lida E., "Acción de Uncaria Tomentosa en pacientes portadores del síndrome VIH, Protocolo de Investigación Doc. Int. 016-INFA, Lima-Perú, Noviembre 1993, p. 19.
- 31) - Keplinger, klaus; keplinger Dietmar (Austria), Oxindole alkaloids having properties stimulating the immunologic system ~ preparation containing the same, United States, Patent N° 5, 302, 611. Fecha: 12 de abril de 1994.
- 32) - Rizzi Renato, Re. Francesco, Bianchi Antonio, De Feo Vincenzo, De Simone Francesco, Bianchi Livia, Stivala Lucia Anna, "MUTAGENIC AND ANTIMUTAGENIC ACTIVITIES OF UNCARIA TOMENTOSA AND ITS EXTRACTS", Journal of Ethnopharmacology, 38:63 - 77, 1993.
- 33) - De Flora S. and Ramael, "Mechanism of inhibitors of mutagenesis and carcinogenesis.", Classification and overview, Mut. Res., 202, 285-306, 1988.
- 34) - Peluso, G.F., "ATTIVITA' POLIMERASICA DI ESTRATTI VEGETALI", I Congreso Italo-Peruano de Medicina Tradicional Andina "Antonio Raimondi", 7-12 de octubre de 1992, Villa Guariglia-Raito.
- 35) - R. Rizzi., V. De Feo., L. Bianchi., F. Re., F. De Simone., C. Pizza., L. Stivala., A. Bianchi., R. Aquino, "STUDIO GENOTOSSICOLOGICO IN VITRO ED IN VIVO DI UNCARIA TOMENTOSA E SUOI ESTRATTI", Traduccione Doc. Int. 009-INFA.
- 36) - Roberto Inchaustegui Gonzales, "ESTUDIO PRELIMINAR SOBRE CAS Y SIDA UTILIZANDO PLANTAS MEDICINALES", Hospital del Instituto Peruano de Seguridad Social, Iquitos- Perú, 1994.
- 37) - Obregon Vilches Lida E., "UÑA DE GATO - GENERO UNCARIA. ESTUDIOS BOTANICOS, QUIMICOS Y FARMACOLOGICOS DE UNCARIA TOMENTOSA. UNCARIA GUIANENSIS," Instituto de fitoterapia Americano, Talleres de Mariel Editorial y Esposiciones, Lima-Perú, 1994.
- 38) - Fernando Cabieses; "LA UÑA DE GATO Y SU ENTORNO", Asociacion Grafica Educativa, Mayo 1994.
- 39) - Iaccarino F.P., "UN CASO DI SINDROME DA IMMUNO COMPLESSO SIMIL CONNETTIVINICO", Trabajos del II Congreso Internacional de Medicinas Tradicionales (Area de Farmacognosia), Lima/Peru, Junio 26-29, 1988.
- 40) - G. Orth, Leuthkirch., "AIDS: CENTO CASI CLINICI TRATTATI CON TERAPIE NATURALI. RISULTATI E CONSIDERAZIONI", Accademia: L'Arte Medica, N° O, Anno 1°, Febbraio 1994.
- 41) - R. Aquino, C. Conti, F. De Simone, M. L. Stein, "PLANT METABOLITES STRUCTURE AND IN VITRO ANTIVIRAL ACTIVITY OF QUINOVIC ACID GLYCOSIDES FROM UNCARIA TOMENTOSA AND GUETTARDA PLATYPODA. ", J. Nat. Prod. 52; 679-685, 1988.
- 42) - Senatore A., Cataldo A., Iaccarino F.P., Elberti M.G., "RICERCHE FITOCHIMICHE E BIOLOGICHE SULL'UNCARIA TOMENTOSA", Boll. Soc. Ital. Biol. Sper., 1989, N° 6 - Vol. LXV IDELSON, Napoli.
- 43) - Iaccarino, F. P., "ALCUNI EFFETTI DELL'UNCARIA TOMENTOSA COME PREPARATO UNITARIO A DILUIZIONE SCALARE". Actas II Congreso Italo-Peruano de Etnomedicina Andina, 27-30 Octubre 1993.
- 44) - Iaccarino, F. P., "ALCUNI ESEMPI DI SPERIMENTAZIONI TERAPEUTICHE SU PARTICOLARI PATOLOGIE OCULARI (Uveiti a base immunoreattive trattate con estratti a diluizioni variate di Uncaria Tomentosa)". Lavoro presentato al SIMPOSIO SCIENTIFICO INTERNAZIONALE sull'UNCARIA TOMENTOSA (Uña de gato), Ginevra, 30-31 maggio 1994, Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.).

CASI CLINICI

Alcuni esempi tra i primi casi clinici risolti positivamente.

Dall'anno 1990 ad oggi (nov. 2007) questi soggetti non hanno più subito ricadute.

1) Il caso della dr M. Vittoria Cassisa, citata nel mio lavoro al II CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINAS TRADICIONALES (Lima, 1988) per una sindrome da immuno-complesso simil connettivitica, è stato completamente risolto anche per quello che riguardava la presenza degli anticorpi anti-nucleo manifestatosi durante il corso della terapia.

2) Il caso della Prof.ssa E. D. S. di anni 55.

Diagnosi: Epatopatia cronica evolutiva.

Alcuni dati di laboratorio (1/4/1993):

GOT = 300 U/l - GPT = 350 U/l -

Gammaglobuline = 22 %

IgG = 1970 mg/dl (v.n. = 800 / 1800)

IgA = 210 (v.n. = 60 / 400)

IgM = 437 (v.n. = 60 / 300)

Dopo terapia con U. T. i dati di laboratorio (17/8/1993) rientrano nella norma; come non si verificava da diversi anni:

GOT = 33 U/l - GPT = 44 U/l -

gammaglobuline = 20 %

IgG = 1970 mg/dl (v.n. = 800 / 1800)

IgA = 200 (v.n. = 60 / 400)

IgM = 300 (v.n. = 60 / 300)

3) Il caso del Sig. Raffaele Miglietta di anni 48.

Diagnosi: Xanto granulomatosi cutanea.

**Uveite autoimmune e edema maculare
cistoide bilaterale.**

Dopo circa due mesi di terapia con U.T., si è avuta remissione completa della patologia oculare con recupero totale del visus e risoluzione della patologia cutanea.

Attualmente i dati di laboratorio alterati stanno rientrando nella norma:

| | |
|------------------------|---------------------------|
| IgA = 504 mg/dl | (v.n. = 60 / 400) |
| IgG = 1880 | (v.n. = 800/ 1800) |
| IgM = 88 | (v.n. = 60 / 300) |
| C3 = 110 | (v.n. = 70 / 170) |
| C4 = 39 | (v.n. = 20 / 50) |

Gli Anticorpi Antinucleo (ANA) una volta presenti sono attualmente assenti.

4) Il caso della Sig.na Laura C. di anni 14.

Diagnosi : Morphea (sclerodermia localizzata).

La patologia si presenta sulla parte superiore dei piedi con fenomeno espansivo abbastanza incisivo.

Analisi di laboratorio (9/2/1990): Ricerca Anticorpi Antinucleari nel siero (FANA) = Presenti (+ + +).

La patologia, dopo terapia con U.T., è stata completamente risolta e c'è stata, tra l'altro, la scomparsa degli Anticorpi Antinucleari.

Attualmente si sta agendo, con lusinghieri risultati, su alcune forme di tiroiditi; contemporaneamente presso il CENTRO UVEITICO DELLA CLINICA OCULISTICA DELL'UNIVERSITA' DI NAPOLI abbiamo iniziato una sperimentazione per verificare, in una casistica più ampia, l'efficacia del rimedio U.T.

NOTA: Tutti i pazienti trattati sono stati indirizzati ad un tenore di vita più disciplinato e ad un maggior rispetto del proprio organismo in tutta la sua complessità psico-fisica.

BIBLIOGRAFIA:

(1) Nuevos Acidos Glucosidos de la Uncaria Tomentosa (dr F. P. IACCARINO)

II Congreso Internacional de Medicinas Tradicionales (Area de Farmacognosia)

Lima Peru Junio 26/29, 1988

(2) Prospettiva per una sintesi della medicina (Hans - Heinrich Reckeweg) - Pag 9:

Legge fondamentale della biologia evidenziata da R. Arndt e H. Schulz.

(3) Hermann Junker: Über die Wirkung extrem verdünnter Substanzen auf Paramaecien; Biolog. Zentralbl. 45, 1; Stn. 26 bis 34; erschienen im Thieme - Verlag, Leipzig, 1925.

(4) Henmann Junker: Die Wirkung extremer Potenzverdunnungen auf Organismen; Pflugers Archiv für die gesamte Physiologie 219; Stn. 647 bis 672; erschienen 1928 im Springer - verlag, Berlin.

(5) Reckeweg, Hans - Heinrich: Über Einzel - Mittel - Homöopathie; Homotoxin - Journal N.r 1/1964, Stn. 9 bis 17

(6) Vosgerau, Manfred: Biotherapie in der Kassenpraxis unter besonderer Berücksichtigung der injektionsmethodik; Homomotoxin - Journal Nr. 3/1962, Stn. 62 bis 65.

(7) Apotheker Georg Fubry : Homöopathie und pharmazie; Homotoxin - Journal Nr. 1/1963, Stn. 180 bis 182.

(8) Apotheker K. H. Sunder : Die Jnjeele; Fortschritte der Medezin, Nr. 21 v. 3. November 1955.

(9) Zimmerman, Erich K. W. : Intrakutane Behandlung eines Fallas von Tic convulsif; Hippokrates, 29. Jahrgang 1958, Heft 18, Stn. 600 und 601.

(10) Krenes, Dr. ; Bericht über die 80. Versammlung des homöopathischen Zentralvereins Deutschlands; S. 353.

(11) Verhandlungen des internationalen homöopathischen Kongresses, London 1911.

(12) Homotoxin - Journal : verschiedenste Veröffentlichungen in den Jahrgängen 1962 bis 1970

(13) Da H. Junker : Pflügers Archiv f. d. ges. Physiol. 219, pagg. 647 - 672 , Springer - Verlag, 1928.

RINGRAZIAMENTI

Il primo grazie è per mia moglie Sandra: la sua sensibilità, intelligenza ed empatia e i suoi studi di naturopatia, fitoterapia e counseling sono un aiuto prezioso per me e per i pazienti; senza la sua presenza costante al mio fianco mi sarei perso nel labirinto della vita quotidiana (tasse incluse e relative scadenze) e tante cose non sarebbero state mai portate a termine; ancora un grazie a lei perché mi convinse a servirmi del computer e a mettere da parte la mia vecchia macchina da scrivere Olivetti, oggetto trentennale da Antico Testamento, alla quale ero morbosamente affezionato.

Con profonda gratitudine dedico questa relazione ai miei colleghi di vita, compagni e amici di lunga data, il Prof. Vincenzo De Feo, il Dott. Paolo Vanoli e l'Arch. Bruno Corsicato: con molto altruismo si sono sacrificati nella lotta per una NUOVA MEDICINA e per i fratelli di percorso, nel senso più vero della parola.

Con molta stima invio un ringraziamento affettuoso all'amico Gianni Cirillo, al Notaio Alfonso Aiello, all'Ing. Francesco Cormino, al Cap. Antonio Orazzo e a tanti altri per l'incoraggiamento che mi hanno sempre dato e per il loro entusiastico sostegno.

Sono profondamente riconoscente nei confronti del mio Editore Pino Giordano (*Sulla rotta del sole srl*) e di sua moglie Maria Teresa Corrado per l'incoraggiamento che mi hanno dato, per aver letto i miei manoscritti e per i commenti critici.

Una volta scrissi, non ricordo dove, questa frase:

"Amore e Conoscenza dovrebbero con la mediazione, con l'affetto e la donazione, svilupparsi in modo armonioso e integrato. Ciò al fine di conseguire un utile sviluppo non solo personale, ma anche favorire l'attuazione di una società ideale costituita da individui che tengono nella massima considerazione il presupposto spirituale della condotta dell'uomo".

I N D I C E

- 4 Offerta**
- 5 Struttura della relazione**

PARTE PRIMA

Rapporto alimentazione/malattia

- 11 Infermità e ricerca**

ALLEGATO ALLA PRIMA PARTE

- 24 Allattamento, svezzamento, alimentazione**
- 28 I cereali: quando cominciarli**
- 30 Le verdure: quando cominciarle**
- 32 La frutta: quando cominciarla**
- 34 Gli alimenti proteici: quando cominciarli**
- 36 Ancora qualche considerazione**
- 45 Alcune regole sanitarie dell'Antica Scuola Medica Salernitana**

PARTE SECONDA

Droghe attive sull'apparato respiratorio

- 49 Nota introduttiva**
- 54 Uncariae Tomentosae folium**
- 55 Infusione**
- 61 Medicina Tradizionale Indigena**
- 64 Nota: Medicina Tradizionale Peruviana**

ALLEGATO ALLA SECONDA PARTE

- 67 Su alcuni effetti dell'Uncaria Tomentosa come preparato unitario a diluizione scalare .**
- 75 Esempi di antiche formule**
- 79 Bibliografia specifica**
- 81 Casi clinici**
- 84 Bibliografia**

FRANCESCO PAOLO IACCARINO

si è laureato in *Medicina e Chirurgia* all'Università di Napoli e si è specializzato nella stessa Università in *Biologia Clinica*. E' stato per diversi anni *Patologo Clinico di Pronto Soccorso* in alcuni Ospedali della Campania svolgendo la sua attività in qualità di *Aiuto*. Si è laureato in *Tecniche Erboristiche* all'Università di Fisciano (SA) in considerazione della sua passione per le piante medicinali. Ha insegnato *Omeopatia e Alimentazione Naturale* in corsi riservati a Medici e Farmacisti nell'Ospedale Elena D'Aosta di Napoli per conto della Fondazione Mattioli Palmieri. Ha lavorato come medico e ricercatore in diverse parti del mondo: India, Cina, Perù (selva amazzonica e alte valli andine); attualmente sta portando avanti ricerche sulla malaria in Africa (Tanzania - Monti Pare Meridionali a sud est del Kilimanjaro).

E' autore di libri e numerose relazioni in cui, tra l'altro, indaga gli aspetti filosofici del metodo scientifico, tra i quali *Atteggiamenti mentali e malattie degenerative*, *Un viaggio con le nuvole*, *Rapporto diagnostico da una dimensione variabile*, *Dalla riva all'orizzonte*.

