

La malattia in Medicina olistica

Parte II

a cura del dott. Sergio Signori

La Medicina corrente considera “reali” solo le malattie fisiche, tenendo distinte da queste le malattie mentali; secondo il modello olistico, l’organismo è in equilibrio o in squilibrio tutto insieme: non può una parte essere sana se anche solo una delle altre è ammalata, non si può agire su una parte senza influenzarle tutte.

In realtà anche alla Medicina ufficiale è nota la psico-neuro-endocrino-immunologia (PNEI): la Psiche, il Sistema Nervoso, il Sistema Endocrino (ormoni) ed il Sistema immunitario funzionano come un tutto unitario.

Spesso noi concepiamo le malattie secondo un modello sbagliato, cioè come qualcosa che inizia, ha un decorso ed una fine; questo è vero soltanto per le malattie acute, ma anche qui la malattia acuta che si manifesta oggi può essere il risultato di un lungo o lunghissimo periodo di preparazione, a volte anche di decenni, dopodiché ciò che noi comunemente consideriamo “la causa” della malattia (per esempio un batterio o un colpo di freddo) sarà in realtà solo “l’ultima goccia” che fa comparire la malattia del momento.

Possono esserci, dunque, piccoli squilibri ripetuti anche ogni giorno che aumentano progressivamente fino all’apparire della malattia come comunemente la intendiamo. Vediamo allora quali sono i più importanti fattori che ci portano a squilibri e malattie.

- ☯ Fattori genetici (predisposizione)
- ☯ Alimentazione scadente ed imperfetta digestione
- ☯ Conflitti affettivi, stress lavorativi e scarsa consapevolezza di sé
- ☯ Inquinamento ambientale, chimico ed elettromagnetico
- ☯ Abituale violazione delle leggi di natura

● **Fattori genetici**

E' ovvio che ognuno di noi nasce con alcune **predisposizioni** piuttosto che con altre; qualcuno sarà predisposto a problemi all'apparato digerente, altri a quello respiratorio ecc. E' importante però sapere questo non va inteso come una necessità ineluttabile, ma che l'apparire o no dei problemi nei vari distretti dipenderà dai fattori seguenti. Solo le malattie a trasmissione cromosomica (per es. bambini Down) sono date ed immutabili. Le diverse predisposizioni di ognuno ci riportano alla necessità di tener conto delle differenze individuali

● **Alimentazione scadente ed imperfetta digestione**

Dobbiamo comprendere che la maggior parte dei nostri problemi fisici e mentali (per esempio poca lucidità mentale, cattiva memoria, difficoltà di concentrarsi) derivano prevalentemente da un progressivo accumulo nell'organismo di varie tossine: esse sono prevalentemente acidi, grassi, sali di calcio e radicali liberi (molecole ossigenate che danneggiano ed usurano le cellule); **questi fattori sono gli stessi che causano anche l'invecchiamento del nostro organismo. La principale fonte di tossine, oltre all'aria che respiriamo** (gas industriali, scarichi delle automobili e degli aerei) **è costituita da ciò che mangiamo.** Facciamo il paragone seguente: se introduco in una automobile del carburante scadente avrò un cattivo funzionamento del motore; ma anche se il carburatore

non funziona le cose non andranno meglio; questo corrisponde rispettivamente ad una alimentazione scadente e ad una imperfetta digestione.

Alimentazione scadente

Purtroppo il cibo che acquistiamo oggi nei normali negozi e supermercati va considerato scadente: negli ultimi quarant'anni il trattamento dei terreni con concimi chimici e diserbanti ci dà frutta e verdura povera di principi nutritivi ed inquinata; l'alimentazione degli animali con mangimi artificiali e la somministrazione di antibiotici ed ormoni rende poco sana la carne; infine l'impiego massiccio di conservanti, coloranti ed altri additivi completa l'opera. Manca anche, nella nostra alimentazione, il consumo di cibi freschi; tra i metodi di conservazione il peggiore è quello in scatola (conservanti, metallo) ma anche la surgelazione crea un cibo non vitale, che fornisce solo calorie "di sopravvivenza" ma non energia e che va quindi consumato solo occasionalmente. Bisogna evitare di bere acqua in bottiglie di plastica, perché questa cede molecole chimiche all'acqua stessa. Tutto questo è la principale causa delle allergie-intolleranze alimentari (vedi più avanti).

Vediamo ora alcune abitudini alimentari che si sono diffuse capillarmente negli ultimi

decenni e che noi consideriamo assolutamente normali, mentre sono errori che continuamente ripetiamo:

- **Eccesso di proteine animali:** carne, formaggio, pesce, uova, latte; sono i cibi più acidi, andrebbero consumati da una persona adulta tre-quattro volte alla settimana. In particolare oggi vi è un consumo eccessivo di latticini, che tra l'altro non sono assolutamente l'unica fonte di calcio. Bisogna aumentare le fonti di proteine vegetali come i legumi ed i germogli freschi
- **Eccesso di carboidrati raffinati** (farine raffinate) e di zucchero: lo zucchero è un potente fermentante che provoca fermentazioni intestinali e picchi di aumento della glicemia (livello di zucchero nel sangue) seguiti da brusche cadute. Vanno aumentati i consumi di cereali semi-integrali o integrali ed i dolcificanti naturali (sciroppo di mele, miele che però non va assolutamente riscaldato né tantomeno cotto)
- **Abbinamento abituale del cosiddetto "primo"** (pane, pasta, riso) col cosiddetto "secondo" (carne, pesce, uova, formaggi). questi due gruppi di cibi richiedono allo stomaco due processi digestivi opposti,

quindi vanno il più possibile separati; le verdure vanno bene con entrambi i cibi, i legumi solo coi "primi"

- **Pane fresco quotidiano:** il pane appena lievitato e cotto è irritante per lo stomaco e provoca fermentazioni intestinali: il pane naturale si può consumare anche per alcuni giorni dopo la cottura. Secondo tutte le Medicine (prima fra tutte quella ufficiale) il pane fresco non va dato alle persone di stomaco delicato. In passato veniva sempre mangiato pane secco o biscottato, comunque mai appena cotto.
- **Eccesso di solanacee** (pomodori, patate, melanzane, peperoni) Questi ortaggi contengono una sostanza, la solanina, nociva se consumata di continuo; non a caso sono le verdure che provocano più frequentemente intolleranze alimentari

A proposito di quest'ultimo punto va segnalato un altro grave errore che interessa le solanacee ma non solo: si tratta della perdita della stagionalità e periodicità degli alimenti: il consumo prolungato per tutto l'anno e/o per vari anni di ortaggi o di condimenti (anche l'olio di oliva, il pane o la pasta) è il secondo fattore causale delle allergie-intolleranze alimentari

Imperfetta digestione

Non bisogna qui pensare necessariamente a malattie dell'apparato digerente, le quali comportano ovviamente cattiva digestione: è sufficiente una imperfetta digestione, la quale comporta appunto, come si è detto

prima, la produzione anche quotidiana di tossine; queste tossine andranno a depositarsi nei vari organi, con le conseguenze che vedremo.

Segni di imperfetta digestione: scarso appetito negli orari in cui dovrebbe esserci, pesantezza digestiva, sonnolenza dopo mangiato, pancia gonfia, lingua sporca, borse sotto gli occhi, scarsa lucidità mentale, ritenzione di liquidi, catarri sulle mucose (occhi, naso, orecchie, organi genitali) feci molli, puzzolenti, pesanti, con muco o residui indigeriti: l'evacuazione sana avviene al mattino presto, le feci galleggiano sull'acqua della tazza, non sporcano molto.

La presenza abituale di gas nell'intestino (meteorismo) è segno di alterazione cronica della **flora batterica intestinale**: si tratta di miliardi di batteri che sono presenti normalmente nel nostro intestino e sono assolutamente indispensabili per la nostra salute; infatti essi producono vitamine e mantengono la normale acidità dell'ambiente intestinale. La flora batterica intestinale viene danneggiata da: additivi alimentari - antibiotici - antifungini - pillola - cortisone - molti altri farmaci

La persistente alterazione della flora batterica provoca diminuzione delle difese immunitarie, allergie, malattie auto-immunitarie (l'organismo "aggrede" parti di se stesso), inoltre micosi (infezioni da funghi compresa la famigerata Candida), cistiti e vaginiti a ripetizione.

Principali cause di maldigestione.

* N.B.: queste nozioni valgono per la media delle persone

- mangiare anche se non c'è vera fame; la vera fame si accompagna ad una sensazione di vuoto alla stomaco che richiede imperiosamente cibo; questa è la premessa per una buona digestione;
- mangiare prima che sia stato completamente digerito il pasto precedente: è l'altra faccia della medaglia del punto precedente; è sbagliato mangiare spesso (spuntini): l'esigenza di mangiare al di fuori dei tre pasti principali significa che l'organismo non è ben nutrito, a meno che non vi siano disturbi alimentari di origine affettiva;
- mangiare in orari sbagliati: i tre pasti principali dovrebbero avvenire al mattino, fra le undici e le tredici, la sera il più presto possibile; lo stesso identico pasto non sarà digerito allo stesso modo a mezzogiorno e alle quattordici e trenta, oppure alle diciannove e trenta o alle ventidue; non bisognerebbe mangiare di notte (altro motivo per andare a letto presto)
- mangiare in condizioni sbagliate: ambienti caotici o rumorosi, mangiare in fretta, quando si è nervosi o arrabbiati, mangiare guardando la televisione;
- non masticare a sufficienza: il cibo dovrebbe essere deglutito solo dopo essere stato ridotto ad una poltiglia quasi liquida;

moltissimi disturbi e malattie derivano in buona parte da una quotidiana, insufficiente masticazione;

- abbinamenti sbagliati: latte con cibi acidi (limone o aceto o spremute di arancia), pomodoro e formaggio (si formano dei Sali di ossalato di calcio che facilitano la formazione di calcoli) pane e pasta con carne e pesce, carne e pesce con grassi come panna e formaggio (il grasso ostacola la digestione della carne)
- perdita della stagionalità dei cibi (v.sopra)
- abitudini alimentari sbagliate

E' ovvio che anche l'abuso di alcool, le droghe ed il fumo di sigaretta (attivo e passivo) portano a molti disturbi e malattie; le conseguenze di queste tossico-dipendenze sono così note che non mi soffermo ad illustrarle.

Un discorso a parte meritano oggi le intolleranze alimentari: si tratta di vere allergie ad uno a più alimenti, che differiscono però dalle allergie ricercate dalla Medicina ufficiale in quanto queste ultime sono allergie immediate, mentre le intolleranze sono allergie ritardate; ciò significa prima di tutto che non vengono rivelate coi comuni test per le allergie immediate, ed in secondo luogo che la reazione allergica avviene anche dopo uno o addirittura due-tre giorni dalla assunzione dell'alimento. Queste reazioni allergiche riguardano inoltre cibi che mangiamo ogni giorno o quasi: le più comuni riguardano infatti latte e derivati, frumento, uovo,

pollo, carne bovina, pomodoro, patata, caffè, the, cioccolata, olio di oliva. Ciò che è anche impressionante è che ormai tutti noi, a partire dai bambini piccoli, abbiamo una o più di queste allergie alimentari; ciò è dovuto a due fattori: i cibi che mangiamo sono completamente diversi dagli stessi cibi di qualche decennio fa, ma il nostro sistema immunitario non ha fatto a tempo ad adeguarsi ad un cambiamento così rapido; secondo fattore, da alcuni decenni mangiamo alcuni cibi (latticini, olio di oliva, frumento in varie forme, pomodoro ecc.) trecentosessantacinque giorni all'anno, senza tenere minimamente conto della stagionalità dei cibi stessi. Le intolleranze alimentari provocano e/o aggravano moltissimi disturbi e malattie sia digestive (gastrite, colite, feci molli, rettocolite ulcerosa ecc.) sia extra-digestive (emicrania, dermatiti, eczemi, ritenzione di liquidi, cisti, noduli, ipertensione, attacchi di panico, obesità, aumento del colesterolo) e tanti altri problemi.

(continua nel prossimo numero)

**Per approfondimenti contattare il
dott. Signori al 0444 515835
e-mail: sergio.signori@libero.it**

