

# L'altra medicina

AMPAS

vivere secondo natura **MAGAZINE**

FEBBRAIO 2023

Periodico mensile - Anno XIII, numero 122 febbraio 2023 - € 6,50  
Spedizione Posta Premium Press LOMBARDIA/00846/04.2020CONV - Prima immissione: 20 gennaio 2023

**PODCAST**  
Ascolta Luca Speciani  
nella sua Stanza



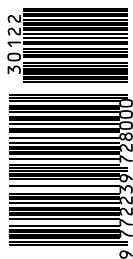

**PERDERE PESO**

# LA RIVOLUZIONE DELLE DIETE NORMOCALORICHE

**EPIGENETICA RELAZIONALE**  
L'IMMAGINARIO QUIESCENTE

**CORPO E SPAZIO**  
GEOGRAFIA DOMESTICA DELL'EROS

**PILLOLE DI MEDICINA**  
QUEL PASTICCIO SUI DATI VACCINALI



Disponibile dal 15/12

CON IL SUPPORTO DI



“ Siamo molto orgogliosi di essere la prima azienda a firmare un accordo di partnership con The Akkermansia Company. Abbiamo in programma di investire nella ricerca attraverso la promozione e la realizzazione di studi clinici di intervento in stretta collaborazione con gli specialisti della salute e gli enti di ricerca. I prodotti formulati con Akkermansia muciniphila aprono la strada a una nuova generazione di integratori alimentari. ”

Stijn Oste  
Vice Presidente Metagenics EMEA

## GESTIONE DEL PESO\* CON CONTROLLO GLICEMICO\*\*



30 miliardi  
*Akkermansia muciniphila*  
pastorizzato



- Tecnologia brevettata
- Sicurezza e tollerabilità approvate da EFSA
- 1 compressa al giorno

\* L'EGCG del tè verde aiuta a controllare il peso corporeo  
\*\* Il cromo contribuisce al mantenimento dei normali livelli di zucchero nel sangue

### VALORE NUTRIZIONALE PER COMPRESSA

|   | Quantità per dose giornaliera (1 compressa) | %AR <sup>(1)</sup> |
|---|---|--------------------|
| <i>Akkermansia muciniphila</i> pastorizzato | 30 MILIARDI DI BATTERI                      | -                  |
| Estratto di foglie di tè di cui EGCG        | 230 mg<br>115 mg                            | -<br>-             |
| Vitamina B2                                 | 0,21 mg                                     | 15                 |
| Vitamina D3                                 | 5 µg/200 IE <sup>(2)</sup>                  | 100                |
| Cromo                                       | 60 µg                                       | 150                |

(1) AR: Assunzione di riferimento  
(2) UI: Unità internazionali

» Editoriale «

# NON SI INGRASSA A CAPODANNO...



**A** chi dice che si ingrassa sempre da Natale a Capodanno noi rispondiamo che invece si ingrassa da Capodanno a Natale, cioè nei 360 giorni di vita quotidiana, in cui invece di avere uno stile di vita sano e una dieta pulita, ci strafoghiamo di tutto e di più, adducendo mille scuse. Certo abbiamo sempre fretta, i tempi di lavoro non ci permettono di mangiare tranquilli come vorremmo, e poi l'integrale non si trova dappertutto, il biologico costa e i carboidrati sono così buoni e gratificanti, mentre un aperitivo

e due patatine non hanno mai ammazzato nessuno... Ci piace prenderci in giro, insomma, e pensare che siano cinque giorni di panettoni a farci aumentare ogni anno 2-3 kg, ma se mettiamo insieme le informazioni di cui disponiamo, capiamo al volo dove sia la risposta corretta.

Dobbiamo prendere atto del fatto che uno stile di vita sano prevede, oltre a un movimento fisico regolare e pressoché quotidiano (è appena uscita la nostra nuova rivista "Muoversi!"), anche un'alimentazione sana, varia e completa che preveda: una ricca colazione, buone proteine in ogni pasto, l'abolizione di zucchero e dolcificanti e una presenza di carboidrati (solo integrali!) in quantità moderate. Allora sì che potremo permetterci, occasionalmente, qualche piacevole sgarro, che sia natalizio o nel corso dell'anno, senza doverci sentire minimamente in colpa, visto che il nostro metabolismo - attivo e vivace - saprà come liberarsi di quel piccolo eccesso nei giorni a seguire. All'industria dolciaria invece, che con il ricatto pubblicitario impedisce alla gente comune di prendere atto del fatto che gli zuccheri fanno male, e male sul serio, piacciono le diete di privazione post-sgarro. Perché gli addetti al marketing di dolci e bibite gassate sanno benissimo che alla

Desideri ulteriori informazioni? Scrivici a  
[info@metagenics.it](mailto:info@metagenics.it) - [www.metagenics.it](http://www.metagenics.it)



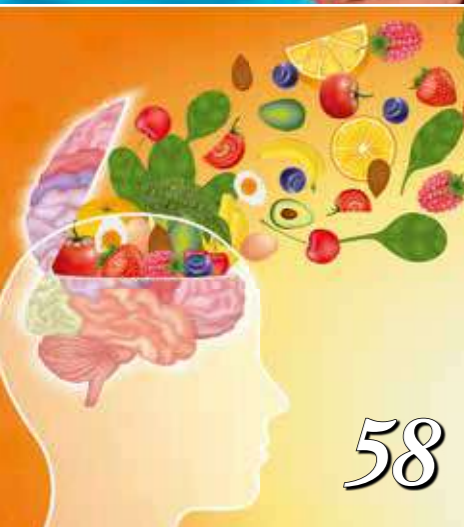
28



40



54



58

# SOMMARIO numero 122

## RUBRICHE

- 7** La stanza di Luca Speciani
- 16** Scelti per voi  
Dal mondo delle aziende
- 18** Agenda corsi
- 24** Libri
- 87** Lettere al Direttore
- 90** Corsi e formazione  
Tutti dietro al banco!

## MEDICINA

- 28** Speciale diete  
Le basi teoriche della normocaloricità
- 34** Speciale diete  
Obesità la malattia sociale
- 38** Speciale diete  
Qualità perfetta, quantità illimitate
- 40** Speciale diete  
And the winner is...
- 46** Speciale diete  
Crash diet, digiuni intermittenti e altre pratiche rischiose
- 54** Speciale diete  
Demenze e Alzheimer  
la dieta per prevenirle

- 58** Speciale diete  
Alzheimer, il terzo diabete
- 62** Speciale diete  
L'alimentazione di chi fa sport,  
via dai luoghi comuni
- 66** Speciale diete  
Un monopiatto salutare
- 69** Speciale diete  
Iniziare con il piede giusto
- 70** Epigenetica relazionale  
L'immaginario quiescente
- 74** Corpo e spazio  
Che rapporto hai  
con la tua energia sessuale?
- 82** Pillole di medicina e farmacologia  
Quel (grave) pasticcio della Consulta  
sui dati vaccinali

Il prossimo numero de  
**L'altra medicina  
MAGAZINE**

sarà in edicola  
a partire dal  
20 febbraio 2023



## GOLA IN FIAMME? CI PENSA PROTEGOL!



Il sistema immunitario è gestito da un insieme di organi, tessuti e cellule circolanti, distribuiti in tutto il corpo e in comunicazione tra loro, con la funzione di difesa dell'organismo da qualsiasi forma di attacco, chimico, traumatico o infettivo. Stress, abuso di antibiotici, svariati fattori ambientali come il freddo, l'umidità, il cambio di stagione, un'alimentazione impropria, l'inadeguato riposo notturno, la sedentarietà, l'affaticamento fisico e l'avanzare dell'età, tutto questo può indebolire le difese naturali del nostro organismo. Questo indebolimento può portare anche a disturbi a carico delle prime vie respiratorie e salvo situazioni particolari, il suggerimento è quello di integrare la normale alimentazione con degli integratori nutrizionali specifici.

**PROTEGOL** contiene estratti idroalcolici di **Propoli** ed **Erisimo**. Questa pianta è chiamata "l'erba dei cantanti". **Deve il suo nome all'azione mirata sulle vie respiratorie, in particolare il suo utilizzo è consigliato nel trattamento di disturbi alla gola e in particolare per ritrovare il tono della voce.**

Il nome "Erisimo" difatti deriva dal greco Eruo "io salvo" e Oimos "il canto" e per questa sua caratteristica era conosciuto sin dall'antichità.

Gli **oli essenziali di Manuka, Eucalipto e Tea tree**, agiscono tutti sul benessere generale delle prime vie respiratorie. In particolare la Manuka presenta effetto balsamico, l'eucalipto, inoltre, ha un'azione emolliente e lenitiva, andando ad agire sul tono della voce.

Completano la formulazione il **miele, la vitamina C e lo zinco**. Entrambi sostengono la funzionalità del sistema immunitario e la protezione delle cellule dallo stress ossidativo.



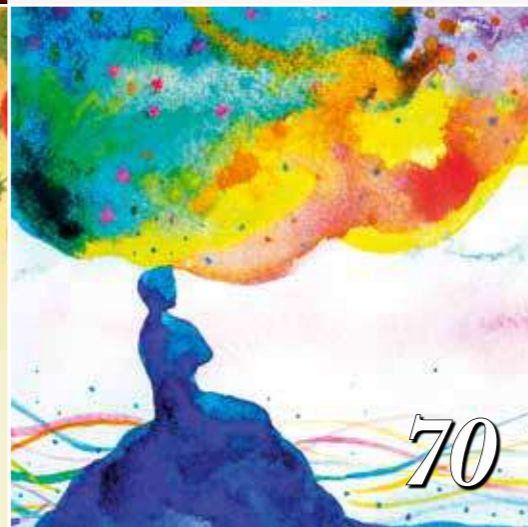
**PROTEGOL** come tutti i prodotti della famiglia **Erbenobili®**, è realizzato attraverso l'antico processo della SPAGYRIA.

**PROTEGOL È UN INTEGRATORE ALIMENTARE.**

*Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.*

IN VENDITA NELLE MIGLIORI FARMACIE, PARAFARMACIE ED ERBORISTERIE.

Acquistalo anche online su [ERBENOBILI.COM](http://ERBENOBILI.COM)



70



74



**LYDA BOTTINO**

Dottore in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche e farmacista con master internazionale in Nutrizione e Dietetica. Autrice di alcuni libri sulla dietaGIFT. Coautrice con Luca Speciani del questionario anamnestico QuASA sulle Food Sensitivities.



**SARAH DALLACHIESA**

Operatrice del Ben-Essere Femminile, di terapia mestruale Madreterra, Yoga Ovarico, floriterapeuta, massaggio psicosomatico. Accompagna le donne a ritrovare sicurezza e stima di sé, attraverso il percorso "Fiera della Donna che Sei".



**SILVIA RUFFILLI**

Consulente di Feng Shui e Architettura del Benessere, Consulente di Decluttering e Organizzazione, Consulente di Trattamenti Olistici e Aromaterapia con oli essenziali CPTG.



**GIAMPAOLO FUSCO**

Trainer esperto nella body transformation e CEO della Fusco fit, società leader in Italia nel fitness coaching. Relatore al Master in Medicina Estetica dell'Università di Siena.



**MANUELA NAVACCI**

Biologa Nutrizionista, si occupa dello stretto rapporto tra alimentazione, movimento e benessere, con una particolare attenzione al legame tra emozioni e cibo.



**GIANPAOLO USAI**

Educatore Alimentare. Diploma di Nutritional Cooking Consultant presso il College of Naturopathic Medicine, Food tutor DietaGIFT, responsabile del blog Cibo Serio.



**MONICA PEROTTI**

Laurea in Medicina e Chirurgia, specializzazione di Ginecologia e Ostetricia. Seconda specializzazione c/o l'Istituto di Sessuologia di Roma (Università di Roma). Seconda laurea in Odontoiatria e Protesi dentale c/o l'Università di Milano. Attualmente lavora in privato occupandosi di patologie gastro-intestinali e disendocrine. Medico di segnaie e coordinatrice dieta GIFT Emilia Romagna.



**ALBERTO DONZELLI**

Specialista di Igiene e Medicina Preventiva e di Scienza dell'Alimentazione, da 44 anni impegnato nella Sanità Pubblica, anche come Direttore Sanitario, Generale e Direttore Dipartimento Cure Primarie. Già membro Consiglio Superiore Sanità. Membro Consiglio direttivo della Fondazione Allineare Sanità e Salute.



**LUIGI MARCELLO MONSELLATO**

Laurea in Medicina e Chirurgia; specializzazione in Ortopedia e Traumatologia. Psicologo e psicoterapeuta. Studio di Medicina Bioterapiche, Agopunturali e Psicoterapetiche. Da più di 35 anni si occupa di Omotossicologia, Omeopatia, Agopuntura e Terapie integrate.

**PER I NOSTRI LETTORI** Gli articoli che proponiamo in ogni numero della rivista, scritti da esperti autorevoli, non vanno interpretati come un'alternativa al consulto con il vostro medico di fiducia ma piuttosto come un'opportunità di conoscenza in più.



*abbiamo visto donne guarire  
attraverso l'amore e la consapevolezza*

**dona il tuo 5x1000 a  
Rosa per la Vita Onlus  
C.F. 97432300586**

[www.rosaperlavita.org](http://www.rosaperlavita.org) - Tel.327 7398810

# DI TANGENTI, INFARTI E CORTI COSTITUZIONALI

## SACCHI DI BANCONOTE

Ogni mese succedono nuove cose e anche questo mese non fa eccezione. In particolare si discute di Unione Europea e di sacchi di denaro contante (ma non volevano abolirlo quelli del "Grande

di pressioni e di finanziamenti occulti certo ben più golosi (visti i fatturati in gioco) della reputazione del pur ricco Qatar. Come altrimenti giustificare i continui omertosi e omissivi silenzi della Von Der Leyen, che invoca addirittura il segreto militare (e perché mai?) per non rendere pubblici i suoi sms scambiati con Albert Bourla, CEO di Pfizer, e copre con un'infinità di omissis i contratti miliardari con le industrie farmaceutiche per l'acquisto di vaccini? Come possiamo, noi cittadini di questa burletta di Europa al soldo della finanza mondiale, accettare di essere presi per i fondelli in questo modo?

Eppure continuano, più duri dei muri ("dùr me'n mùr" come recita il detto brianzolo) a ciarlare di "scienza", come se Scienza volesse dire "obbedienza all'industria farmaceutica" e sputano veleno su chi invece ha mostrato responsabilità e coscienza, difendendo i propri pazienti dall'insulto di un vaccino messo su in fretta e furia senza gli adeguati controlli di sicurezza. Tutto questo per produrre quel fatturato mostruoso che ha arricchito oltre misura alcuni fondi di investimento proprietari delle aziende produttrici, impoverendo nel contempo la gente comune, chiusa in casa per fare finta che ci fosse un grave pericolo per tutti. E vorrebbero mettere pure il "bollino giallo" di riconoscimento a quei medici che non si sono piegati alle direttive dell'industria!

## CIARLATANI O MEDICI VERI?

Il Dott. Gianni Grilli risponde magistralmente a uno di questi campioni del bollino giallo, con queste magistrali parole: "Sono un Medico di quelli che lei definisce ciarlatani anti scienza e dai quali non vorrebbe essere curato. Sa, sono anche un Medico che da marzo 2021 è entrato nel Gruppo Terapia domiciliare C-19 e ha iniziato a curare centinaia di persone in tutta Italia. Persone positive al tampone abbandonate dai Medici di Base che quando rispondevano al telefono altro non proponevano che Tachipirina, vigile attesa e se state male chiamate il 118. Naturalmente nessuna risposta il sabato, la domenica e le feste comandate. Noi invece del tutto gratuitamente eravamo sempre disponibili, con il telefono sempre acceso e se non



reset?") per diramare false notizie sul rispetto dei diritti umani in Qatar. E lo scandalo tocca non solo la vicepresidente UE ma anche svariate figure italiane tutte facenti riferimento a quella "sinistra" che più si è spesa per far passare come lecite le violazioni costituzionali che abbiamo tutti dovuto subire in questi tristi anni. Non sfugge, a chiunque abbia un minimo di sale in zucca, che se questa è la cifra morale di chi occupa i posti di maggiore responsabilità nella UE, con tutta probabilità anche la questione vaccini dev'essere stata oggetto



*potevamo rispondere richiamavamo. Ricordo bene il giorno di Natale e a Capodanno 2021: 60 telefonate e 60 messaggi... sempre disponibili anche a prescrivere i farmaci necessari in base al decorso clinico della malattia. Farmaci che le persone andavano a comprare perché il loro Medico oltre*

**Il pluridosato è come il cornuto innamorato...**

**gli mostri prove, foto, testimonianze, ma lui di fronte all'evidenza continuerà a dire che non è vero.**



la Tachipirina non prescriveva. Non conoscevo nessuna delle persone che ho curato ma forse lei non può capire che cosa provavo ogni volta che mi comunicavano che si sentivano meglio, che i sintomi stavano regredendo, che si erano negativizzati. Quante belle parole ho ricevuto e che sorpresa vedere arrivare tanti di loro a Trani in vacanza appositamente per conoscermi. Lei non è Medico come può avere l'arroganza e la competenza di dare del Ciarlatano a chi invece Medico lo è? Perché sarei un ciarlatano? Perché ho ragionato con la mia testa e con le mie conoscenze e non secondo quello che dicevano le virostar televisive? Perché ho ritenuto fin da subito assurdo rendere difficoltosa l'esecuzione di autopsie (di fronte a una nuova malattia, indispensabile mezzo per capirne la fisiopatologia)? Perché ho ritenuto assurdo per una malattia infettiva respiratoria chiudere per tre mesi le persone in casa mentre continuava a entrare gente in Italia negli aeroporti e via mare, o perché ritenevo assurdi certi provvedimenti come il salutare con il gomito, con il pugno, inseguire con gli elicotteri persone che passeggiavano solitarie sulla spiaggia, marito e moglie uno davanti e uno dietro in auto, disinfettarsi le mani ogni volta che si entrava in un negozio, permesso di andare a trovare i congiunti a Milano e non tra Trani e Bisceglie che distano 8 km, virus che esce a orari, virus che

colpisce prima in piedi e poi seduti al bar, mascherine di stoffa e di carta che bloccano la diffusione del virus, banchi a rotelle...? Sono un ciarlatano perché non ho mai prescritto a nessuno la Tachipirina e perché sono stato a contatto continuo giornaliero e più volte al giorno per i casi più gravi con le persone che seguivo? Sono un ciarlatano perché sono andato a leggermi la scheda tecnica di Pfizer e di Moderna e ho letto sin da subito che il vaccino non è mai stato sperimentato per quel che riguarda la trasmissione dell'infezione ("lo faccio per gli altri" è dunque una falsità), che il vaccino è stato sperimentato per tre mesi in persone dai 16 ai 60 anni sane, senza nessuna sperimentazione in persone oltre i 60 anni con patologie, in bambini e in gravidanza, che non esistono studi di genotossicità e cancerogenicità, che il meccanismo di azione è quello di fare produrre alle nostre cellule la proteina Spike che è la proteina tossica del virus...?

Sarei un Ciarlatano perché non ho creduto a qualche virostar che durante alcune trasmissioni televisive sosteneva che chi era vaccinato non avrebbe potuto trasmettere il virus, puntualmente smentito da quanto accaduto con tri e quadri dosati che si sono infettati e hanno infettato? Sarei un Ciarlatano perché non ho creduto a qualche altra virostar che ha affermato che dopo la seconda dose si poteva star tranquilli per dieci anni? Sarei un ciarlatano perché ho fatto il Medico come mi hanno insegnato all'università, dove sarei stato cacciato a pedate dal mio professore di Clinica Medica se all'esame avessi risposto che una polmonite si cura con vigile attesa e Tachipirina? Lei non vuole farsi curare da noi medici ciarlatani? Liberissimo di pensarlo. Noi in realtà a differenza di altri medici e infermieri che hanno detto cose inimmaginabili sui non vaccinati, curiamo tutti: vaccinati, non vaccinati, bianchi, neri, gialli, ucraini, russi, intelligenti, idioti..." "Come lei" aggiungerei io.

**SPILLETTE GIALLE**

Qualcuno ha detto che dovremmo metterci una spilletta? Ottima idea. Moltissimi sono sicuro andrebbero a cercare proprio quelle spillette. Gente che non ha nessun problema a farsi curare da medici cocainomani, alcolisti, obesi, tabagisti, depressi, psicofarmaco-dipendenti, socio-

| 2020 Through 2022           |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| COVID-19 "Vaccines"         | Influenza Vaccines             |
| 931,341,585 Doses           | 527,610,000 Doses              |
| 32,828 Deaths               | 231 Deaths                     |
| 1 death per 28,370 shots    | 1 death per 2,284,026 shots    |
| Side Effects: 1,481,226     | Side Effects: 25,217           |
| 1 Side Effect per 629 shots | 1 Side Effect per 20,923 shots |

Source: VAERS 19:22

**Ogni volta che vado in neurologia con mio figlio, per controlli post ictus con infarto cerebrale, mi chiedono se va...ato e quando dico che l'ictus gli è venuto dopo la 2 cala il silenzio. Ha solo 25 anni e la vita rovinata**

patici, profittatori, ignavi applicatori di protocolli ministeriali predisposti alla "volemose bene" da burocrati in combutta con politici falliti vorrebbe la targhetta di riconoscimento per chi non si è fatto il booster di una specie di vaccino prodotto dal più chiacchierato colosso farmaceutico mondiale che non immunizza da un virus che ha lo 0,05% di letalità e la cui copertura dura forse un paio di mesi, fatto il quale contagi lo stesso e che può provocare miocarditi, pericarditi, infarti, ictus e altre simili piacevoli manifestazioni cliniche. Quella spalletta indicherebbe una sola cosa: l'aver mantenuto la propria indipendenza e la propria capacità critica. In proposito Weltanschauung Italia fa delle considerazioni sul reintegro dei medici su cui merita riflettere insieme un momento. Il reintegro dei medici sospesi per non aver adempiuto all'obbligo, non può assolutamente apparire come un atto di magnanimità. Non si deve, in alcun modo, portare in auge, santificare, osannare il ministro di turno per un atto che è semplicemente dovuto. Multe, ricatti, norme assolutamente prive di fondamento scientifico, abomini giuridici, compressione delle libertà personali, sospensioni: nulla è stato risparmiato. Per questo reintegrarli non è sufficiente. In un

Paese degno e civile, le scuse pubbliche e il risarcimento dei danni morali e materiali per quanto subito in questi due anni d'oblio e di letargia della ragione e del buonsenso, sarebbero un atto scontato, una prassi consolidata, il minimo accettabile per le parti in causa e il popolo tutto. Non bisogna assolutamente far passare tutto ciò come normalità, i diritti non sono concessioni revocabili e restituibili a



piacimento. Lo Stato, per sua natura e ragion d'essere, non può e non deve più nascondersi dietro curve, algoritmi, indici, grafici, bollettini, falsa "scienza" e presunti comitati fantasma, come il Comitato Tecnico Scientifico ministeriale che, gravato da mostruosi conflitti di interesse, è stato usato come capro espiatorio per giustificare sotto la scusa

della "scienza" le peggiori nefandezze. Bisogna preservare intatto il sanguinoso ricordo di quanto accaduto, affinché le bestialità alle quali abbiamo dovuto assistere non si ripetano mai più.

**GRAZIE AL VACCINO...**

Nonostante tutto questo, permane ancora in molti la convinzione che "grazie al vaccino" le cose siano andate bene. È bastato un annetto di condizionamento attivo da parte di giornalisti prezzolati delle maggiori reti televisive per far digerire a una massa ignorante l'idea che vaccinarsi sia servito "a proteggere l'intera popolazione". È un'idea entrata ormai nel subconscio della maggioranza degli italiani, e di lì sarà molto difficile farla uscire. Per chiarire meglio il concetto userò le eleganti parole di Massimo

Mazzucco, coraggioso giornalista di Contro TV e con noi in prima linea contro gli abusi subiti in questi due anni. *A nulla è servito constatare che il virus ha tranquillamente continuato a girare, nonostante l'odioso green pass. A nulla è servito scoprire che gente quadrivaccinata - come Massimo Galli - si sia beccata comunque l'infezione da gente altrettanto*

vaccinata. A nulla è servito scoprire che Pfizer non avesse mai nemmeno testato il vaccino contro la diffusione del virus, prima di metterlo in commercio. Quella del “vaccino che salva la società” è ormai una verità acquisita, a livello popolare. E adesso che si parla di reintegrare prima del previsto i medici non vaccinati, ecco che l'accademia insorge contro questo “favoritismo” che andrebbe a premiare gli alunni “disobbedienti”. Nino Cartabellotta, dell'Istituto Gimbe, ha affermato: “Il reintegro dei sanitari non vaccinati contro Covid-19 e le ‘sanatorie’ per i no-vax rappresentano un’ammistia anti-scientifica e diseducativa”. È proprio nella parola “diseducativa” che Cartabellotta tradisce il vero intento della campagna vaccinale: non quello - appunto - di fermare l'infezione, ma quello ben più subdolo di “insegnare” a tutti che bisogna obbedire ai diktat delle case farmaceutiche, whatever it takes. Forse sarebbe “educativo” per la gente comune imparare che i “Cartabellotta” (le cui dichiarazioni sono



gravate da pesanti conflitti di interesse con l'industria e per tale motivo proparate dai media ai quattro venti anche quando palesemente viziate) non andrebbero mai ascoltati. Per principio. Oppure almeno con nel sottopancia il nome delle aziende che foraggiano le loro “fondazioni”. Purtroppo, che serva obbedire ai diktat dell'industria, sembra essere anche il sentire della maggioranza della popo-

## Se non la smetti di dire bugie...



...quando sarai grande diventerai un Fact Checker

lazione, che si è vaccinata anche come forma di responsabilità verso gli altri. Chi si è vaccinato è convinto di “aver fatto il bravo” e ora ha fastidio nel vedere che i “cattivi” siano perdonati. Purtroppo ciò che è stato acquisito come verità a livello emozionale (tramite la paura del virus), non potrà mai essere rimosso con un semplice ragionamento logico. L'unico modo per rimuoverlo sarà un equivalente evento emozionale, uguale e contrario, che vada a toccare ciascun cittadino nel suo livello più intimo. È triste doverlo augurare, ma forse solo quando le cosiddette “morti improvvise” saranno diventate abbastanza numerose (e acclamate come tali - aggiungo - così come l'impennata di malattie oncologiche contro le quali il sistema immunitario è stato debilitamente “distratto” dalla produzione compulsiva di anticorpi), tali da non poter più essere nascoste sotto il tappeto, la gente comincerà a smantellare quella sovrastruttura emotiva che fino a oggi le ha impedito di vedere i fatti nella loro verità più lampante.

### CODICE DEONTOLOGICO?

Eppure non si arrendono. Gli ordini dei medici, che si sono distinti in questi due anni come longa manus del potere dei politici al soldo dell'industria, e che

hanno sospeso e/o radiato, senza pietà alcuna, migliaia di medici colpevoli solo di aver dato assistenza vera ai propri pazienti, pare stiano richiedendo di inserire nel nuovo codice deontologico l'obbligo di vaccinazione Covid. Nicoletta Gaspari così lucidamente commenta la notizia, che ha avuto l'onore di essere trasmessa dal TG5.

“Considerando che, in questi ultimi due anni, il codice di deontologia medica è stato relegato a svolgere la funzione di ausilio all'espletamento di funzioni corporali, esattamente come la carta costituzionale, proporrei un ripasso di alcune delle violazioni, solo le più eclatanti, che sono state perpetrate impunemente fino a ora, prima di introdurre nuovi articoli:

- omissione di soccorso con rifiuto istituzionalizzato di effettuare visite domiciliari, nonostante il percorso di studi fornisca competenze più che adeguate su come visitare pazienti contagiosi in sicurezza da contaminazione virale.
- inadeguatezza terapeutica totale, per aver spacciato paracetamolo e saturimetro come strumenti utili a contenere e guarire un'infezione da virus a forte rischio Sars.
- mancato rispetto del principio numero 1 dell'etica medica: il princi-

pio di precauzione, per cui “primo non nuocere”.

- avere offeso, insultato, minacciato, deriso in ogni modo potenziali pazienti, minando così alla base la fiducia di molte persone nell'intera categoria medica e compromettendo gravemente il sacro rapporto medico/paziente.
- assenza completa di esercizio critico, a scapito della popolazione tutta, lasciata così in balia della “scienza” del conflitto di interesse.
- completa assenza di aderenza alle evidenze pratiche e scientifiche contenute in letteratura e risultanti

A proposito di Qatar, tra il 2020 e il 21, l'UE ha comprato 4,6 miliardi di vaccini, con contratti di «acquisto anticipato» per 71 miliardi di €. La spesa più grande del bilancio Ue di tutti i tempi. Si possono conoscere gli SMS tra la Von der Leyen e l'ad di Pfizer, tal Bourla?



da studi condotti in itinere, quando non allineate e impiegabili per sostenere la narrazione istituzionale. Salvo poi blaterare sui social di medicina basata sulle evidenze.

- mancata protezione dei pazienti fragili, indirizzati alla vaccinazione a ogni costo e senza eccezioni.
  - mancanza totale di applicazione del calcolo rischio/beneficio individuale che dovrebbe sempre determinare l'opportunità di ogni scelta.
- In sintesi: anteposizione del mantenimento della propria posizione professionale e sociale e dei propri vantaggi, finanche economici, alla salvaguardia della salute del paziente.

### PER NON DIMENTICARE

Alex Tattoli prova in rete a fare un riassunto di quello che è successo, che mi è molto piaciuto

perché riprende in modo lineare ciò che è sotto gli occhi di tutti ma che non tutti vedono.

•Le case farmaceutiche cercano invano per decenni di farsi approvare una nuova tecnica a m-RNA, giudicata troppo pericolosa e bocciata sistematicamente.

•Arriva una pandemia di un virus fuoriuscito -accidentalmente o no- da un laboratorio cinese e vengono fornite autorizzazioni emergenziali per produrre un vaccino a riguardo. Nessuno al mondo sa od osa dire perché siano state scelte queste tecnologie in luogo di quelle già collaudate in passato che hanno dimostrato affidabilità ed efficacia.

•Il virus e il relativo vaccino sono messi sotto segreto militare. La gestione sanitaria del fenomeno assume natura anch'essa militare.

•La società assume postura marziale.

•La comunità scientifica è perfettamente al corrente che nessun vaccino potrà bloccare una pandemia di coronavirus ma non si pronuncia. Chi lo fa è bandito e dichiarato demente. Gli studi avversi sono invalidati

università di ricerca, gli enti nazionali di controllo del farmaco e i televirologi. •L'organizzazione mondiale della sanità, che de facto appartiene a un privato (Bill Gates), finanzia ed è finanziata dai fondi di investimento.

•Tagli alla Sanità per 37 miliardi di euro in dieci anni.

•Vengono impedito le cure precoci, sospesi, radiati e demonzati i medici che osano somministrare farmaci che si sono sempre usati contro qualsiasi altro coronavirus.

•I protocolli sviluppati per il virus “genitore” del nostro, il Sars Cov1, vengono fatti sparire

•Sono stipulati contratti segreti tra Stati e case farmaceutiche per la produzione di questi farmaci emergenziali. Soltanto dopo pressioni giuridiche sono “resi pubblici”, cioè pubblicate pagine e pagine di righe annerite per “proteggere segreti aziendali”.

•Le Case farmaceutiche negano l'accesso ai dati delle ricerche condotte per produrli. Soltanto dopo pressioni giuridiche sono diffusi, col contagocce, rivelando miriadi di effetti avversi già messi in conto, trial falsificati, fasi di sperimentazione saltate a piè pari; soprattutto è rivelata

Sacchi di soldi per difendere il Qatar, immaginate le vagonate di contanti che devono essere circolate per far passare rapidamente i “vaccini” a mRNA.

e fatti sparire dalla letteratura.

•I fondi internazionali finanziano le Case farmaceutiche. Le Case farmaceutiche finanziano le riviste scientifiche autorevoli, le

la non-facoltà di bloccare le trasmissioni dell'infezione.

•Sono impedito le autopsie per indagare sulla natura del virus.

•Sono inibite le segnalazioni



degli effetti avversi e relegate al rango di suggestioni psicologiche.

- Le strutture ospedaliere cominciano a ricevere fiumi di denaro con un conteggio giornaliero per il ricovero dei malati di Covid precedentemente lasciati in vigile attesa. Pur di fare rientrare chiunque tra i malati di Covid sono dichiarati tali i malati di qualsiasi altra patologia. I dati nazionali sull'andamento del virus sono completamente falsati.
- Il Parlamento è esautorato e asservito unanimemente a un solo uomo circondato dai suoi scagnozzi.
- Sono promulgati decreti che stabiliscono comportamenti illogici e privi di fondamento scientifico.
- Media nazionali e influencer partecipano alla grancassa e si trasformano in un megafono personale del governo.
- Sono sospesi e radiati medici che forniscono esenzioni anche se motivate e i cittadini in questione costretti a ricevere il siero anche se contro la propria salute, il tutto facendo firmare un documento di scarico delle responsabilità da parte delle autorità sanitarie e dello Stato.
- È istituito un lasciapassare che

fornisce gli elementari diritti civili a chi ha ricevuto il farmaco e li nega a chi non lo ha voluto ricevere.

- È scatenata scientemente una campagna di lavaggio del cervello collettivo con relativa persecuzione di una parte della popolazione verso l'altra. La società si squarcia, famiglie e amicizie distrutte. Chi non è manipolato è complice, chi nessuna delle due è scomunicato.
- Corti costituzionali e magistrature non muovono un dito, sedute a loro volta dalla pulsione securitaria.
- Sindacati approvano senza battere ciglio le disposizioni ai danni dei lavoratori sanzionati per non aver preso parte alla sperimentazione di massa.
- Il Wef (World Economic Forum di Davos) si introduce ufficialmente a Palazzo, ricevuto da Draghi nella persona di Klaus Schwab.
- Nel frattempo si evidenzia che i farmaci per introdurre i quali è stata riconfigurata la società, non svolgono il loro compito. L'aspetto è sistematicamente negato, mistificato e coperto psicologicamente con la fidelizzazione fin lì fabbricata ad hoc.
- È negata la protezione degli anticorpi naturali in chi si è ammalato, e perciò costretto a vaccinarsi ugualmente.
- Le nuove varianti, più blande, soppiantano quella più grave, assieme alla copertura anticorpale derivata dall'infezione, che fungono da vaccini naturali. La pandemia cala: il merito è dato al vaccino.
- Silenzio e connivenza degli "intelletuali".
- Manifestazioni dei "dissidenti" impedito, ostacolate, demonizzate. In alcuni casi

i manifestanti sono picchiati dalla polizia, arrestati o daspati. In altre parti del mondo è bloccato loro il conto in banca.

- Tessuto produttivo italiano fatto a pezzi.

#### CONFESSIONI DA PFIZER

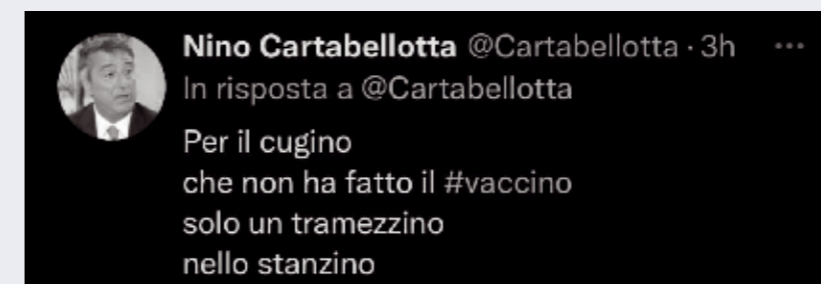
Eppure la gente continua a non vedere. I danni da vaccino sono derubricati a "long Covid". Ma le responsabilità precise ci sono. Su Nature, la maggiore rivista scientifica al mondo, il capo della ricerca e sviluppo sui vaccini di Pfizer confessa candidamente: "Abbiamo pilotato l'aereo mentre lo stavamo ancora costruendo. C'erano problemi di stabilità e di formulazione che



dovevamo risolvere. Eppure il nostro capo ha detto che dovevamo farlo entro la fine dell'anno. Era pazzesco, ma il denaro non era un problema e quindi quando c'è il denaro tutto passa in secondo piano e si possono fare cose straordinarie. Siamo diventati creativi: non potevamo aspettare i dati, dovevamo lavorare "a rischio". Tutta la burocrazia è caduta. Stavamo facendo le cose in parallelo, guardando i dati e facendo la produzione. Di solito, la produzione non è coinvolta se non dopo anni dall'inizio di un programma. Ricordo quelle telefonate con i miei colleghi di produzione. Ho detto: "Abbiamo

quattro diversi costrutti, preparali tutti e quattro". Poi più tardi abbiamo ristretto il campo.

lunedì triste per la comunità scolastica dell'istituto superiore Majorana nel quartiere



Abbiamo buttato via molto che non funzionava. Ma la piattaforma mRNA non era pronta per uscire. C'erano problemi di stabilità, problemi di formulazione, che dovevamo risolvere. Nel 2020, era solo un processo di ricerca e doveva essere ampliato. Di solito si inizia con una piccola produzione e poi si passa a reattori sempre più grandi. Non abbiamo avuto il tempo di farlo. Invece, abbiamo semplicemente clonato questo processo di ricerca su scala relativamente piccola molte volte e su più siti per arrivare alla capacità di produrre miliardi di dosi".

San Paolo di Bari. Uno studente, appena diciassettenne è morto a seguito di un infarto fulminante. Una notizia che ha scosso docenti e studenti che, al loro rientro dalla pausa domenicale, hanno appreso del tragico evento avvenuto fuori dalle aule di scuola. A darne notizia la stessa preside dell'istituto, Paola Petruzzelli, che ha espresso il suo cordoglio per la morte del giovanissimo studente". Le dure parole di Sergio Resta, medico di segnale, restano scolpite nel marmo: "Non riesco a colpevolizzare chi ignorava e chi si è fidato. Ma con-

una merendina al bar, di mangiarsi una pizza per il compleanno di un amico se non fosse stato inoculato, vanno ricercati e passati per le armi. Le troie e i verri che gli inculcarono l'obbligo della maschera e del distanziamento, negandogli pezzi di vita adolescenziale... Genitori, dove cazzo eravate quando manifestavamo per il diritto di scelta e quando illustravamo lavori scientifici che documentavano la pericolosità degli inoculi? Piccolo caro - continua Resta - sei morto per una patologia tipica delle persone mature che colpisce cuori che hanno battuto a lungo. Non sarai dimenticato". E con lui non dimenticheremo le decine e decine di decessi di adolescenti di questo periodo, che non correvano alcun rischio di decesso se avessero preso il Covid, anche in forma grave. Perché, cari genitori, li avete fatti vaccinare? La colpa è vostra o di chi, sotto la pressione di fiumi di sporco denaro ha messo in giro informazioni false, mistificando la realtà? Se esiste una giustizia, divina o terrena che sia, quei porci

#### DECESSI INSPIEGABILI

Il risultato di questa approssimazione sono le decine di migliaia di decessi da vaccino in Europa e i due milioni di danneggiati gravi (miocarditi, pericarditi, infarti, ictus) rilevati su Eudravigilance, il sito dell'EMA. Quando poi muore uno studente di 17 anni di infarto senza alcun apparente motivo e si scopre che dopo la diffusione del vaccino sui minori vi è stato un incremento del 500% delle morti cardiovascolari per quella fascia di età, è difficile digerire il concetto. Leggiamo in rete una delle tante quotidiane drammatiche notizie di questo periodo: "Un



danno, senza pietà alcuna, i politici e la classe medica collusa. Mi auguro che queste vittime innocenti vi tornino in sogno ogni notte e vi tormentino per il resto della vostra vita. Sono odiose e inutili le lacrime di cocodrillo di coloro che adesso lo piangono. I maiali al governo che gli proibirono di fare sport, di comprarsi

che per denaro hanno supportato la narrazione "farmaceutica" dei fatti, sono destinati a finire nel più profondo degli inferni.

**UN ATENEIO INDEGNO**  
Angelo Imbriani, a proposito dell'infame ricatto subito da noi tutti, scrive: "Un anno fa veni-

vamo espulsi dalla vita civile e ci venivano sottratti persino lavoro e mezzi di sostentamento. Ora chi è stato complice, attivo o passivo, si comporta "come se niente fosse".

Non funziona così. È vuota, melensa retorica parlare di riconciliazione (lasciamo in pace categorie come il "perdono"). La riconciliazione presuppone esame di coscienza, assunzione di responsabilità, autocritica. Non può esserci riconciliazione con chi si comporta come se niente fosse stato".

E Marco Della Luna conclude il pensiero osservando: "Le istituzioni, cioè i politici e i burocrati, lavorano per chi meglio li paga e il miglior pagatore sono le multinazionali dei farmaci, degli alimenti, degli armamenti e della finanza. Non è corruzione, è la natura delle cose, dell'uomo, della società. Bisogna stare in guardia e difendersi".

Ma come fare a difendersi? Per esempio facendo controinformazione e organizzando un incontro in Università a Torino in cui far parlare alcuni tra i maggiori esperti al mondo su vaccini ed effetti collaterali degli stessi. Per esempio Peter Doshi. Ma l'Università, immaginiamo sotto quali pressioni, decide di rinviare il convegno a data da destinarsi, probabilmente nel giorno di San Giammai. Ufficialmente per evitare "la potenziale diffusione di false informazioni". Ma l'Università, come dice il nome, non doveva essere il tempio del dibattito, della discussione, del dubbio? Il dibattito scientifico è dunque passato di moda per lasciare spazio alle verità dogmatiche non discutibili, come ai tempi dell'inquisizione? In rete sono comparse immagini di feretri con i simboli dell'Università di Torino, con accanto le

seguenti parole: "L'Università, quale luogo di cultura, di dibattito, di dialogo scientifico, è mancata. Ne danno il triste annuncio tutti gli amanti della scienza: il Politecnico di Torino vieta a due scienziati come Doshi e Ioannidis di parlare all'università". Dobbiamo rassegnarci: il tempo del dibattito scientifico è finito. La "vera" scienza è quella imposta dall'industria farmaceutica. Il resto sono bolle.

**Trovano una mummia di 4900 anni fa e riescono a capire età, sesso, cosa mangiava e di cosa è morta. Muoiono di MALOREIMPROVVISO e non sanno dare una spiegazione!**



#### UNA SENTENZA DA AZZECCAGARBUGLI

Tra coloro che sono corresponsabili di questo disastro (in buona compagnia con medici, politici, giornalisti) vi sono senza alcun dubbio i rappresentanti della giustizia e i difensori della Costituzione, che hanno brillato per il loro colpevole silenzio mentre veniva fatto strame della carta costituzionale, che - ricordiamolo - sarebbe il patto che regola la convivenza tra Stato e cittadini. In altre parole io, cittadino, accetto di sottostare alle leggi dello Stato purché siano pienamente rispettati i miei diritti riportati sulla carta costituzionale. Cioè pago le tasse e rispetto i miei do-

veri SE e solo se dall'altra parte sono rispettati i patti che fanno da contorno all'accordo. Ti pago due cammelli, voglio due cammelli. Se me ne dai solo uno (l'altro no perché nel frattempo il CTS ha deciso di violare la mia integrità fisica per compiacere la Pfizer) il patto è rotto.

Non è dunque questione di lana caprina il fatto che la Corte costituzionale debba pronunciarsi sulla legittimità o meno della sottrazione del cammello. Stabilire se fosse lecito un obbligo vaccinale per tutti, a fronte di una malattia con una letalità ridotta e riguardante prevalentemente anziani fragili e sotto cure farmacologiche, con un farmaco in grado di generare effetti collaterali importanti, non era decisione facile. Da un lato vi era infatti l'evidenza scientifica della inutilità (dichiarazioni Pfizer alla UE) e pericolosità (dati Eudravigilance) di questi vaccini approvati in fretta e furia solo grazie alla maldestra copertura di ogni cura efficace anti-Covid, da De Donno alle terapie domiciliari. Dall'altro l'evidenza che ove fosse dichiarata l'illegittimità dell'obbligo, lo Stato sarebbe stato condannato a risarcimenti miliardari per tutti i decessi e le disabilità procurate dal vac-



cino e per tutti i licenziamenti e le sospensioni comminate ai renitenti. Poiché i membri

della corte sono stati messi là in "quota" ai rispettivi partiti di appartenenza, secondo il "manuale Cencelli", pare evidente come non si possa chiedere a membri politicizzati di affossare i politici che là li hanno messi. È chiaro il punto? Dunque, anche se al momento di andare in stampa con questa rivista la sentenza de-



finitiva ancora non è stata resa pubblica, è già girata una bozza che pare un capolavoro da azzecagarbugli. La corte infatti non dice che l'obbligo vaccinale era lecito, ma che poteva "non essere irragionevole". E io ho una sola domanda: come potranno questi signori dormire la notte, da oggi in avanti? Non sentono le urla strazianti dei genitori dei tanti ragazzi perfettamente sani (prima) che, a causa del vaccino, sono stati colpiti da infarti, ictus, miocarditi, pericarditi? E non pensano che se fosse successo a loro avrebbero avuto diritto non solo a un equo risarcimento, ma anche, e soprattutto, avrebbero avuto il diritto di veder marcire in galera coloro che, corrotti dalla vile pecunia, hanno generato tutto questo?

A proposito dell'udienza, Pietro De Angelis scrive: "Un ringraziamento doveroso a tutti gli avvocati che, di fronte alla Corte Costituzionale, hanno cercato in ogni modo di riportare logica e razionalità dopo due anni di normative antiscientifiche e antiumane. Gli avvocati dello

Stato hanno brillato per pochezza di argomenti e miseria di eloquio; uno spettacolo davvero deprimente. Qualunque sia l'esito, esiste una verità superiore che non può essere neanche scalfita dagli equilibrismi dei giudici terreni. Una verità semplice e luminosa, al riparo dalla quale non c'è nulla da temere: il corpo è un confine sacro e inviolabile, che nessuno stato può osare oltrepassare; perché il corpo è il contorno dell'anima. Chi cede il proprio corpo, cede la propria libertà. E niente ha senso su questa terra se non si è liberi. Difendere l'integrità del proprio corpo, significa difendere la nostra stessa essenza. Preferirei morire, che vivere anche un solo giorno come vostro schiavo. Decidete ciò che volete, ciò che la vostra coscienza atrofizzata vi consente di sentire e di capire; io non ho bisogno di voi. Non vi riconosco alcuna autorità su di me e sul mio corpo. Il mio Giudice è un altro, e siede ben sopra le vostre piccole teste".

Rincarica la dose Matteo Gracis che scrive: "I membri della Corte costituzionale ci diranno presto se, secondo loro, il nostro corpo è effettivamente nostro o di proprietà dello stato. Ma veramente avete bisogno di una sentenza per stabilirlo? Mi dispiace per voi. Sinceramente. Ribadisco un concetto espresso diversi mesi fa ma quanto mai attuale e che ritengo possa tornare utile anche in futuro, non solo sulla questione vaccinale ma per affrontare tutte le sfide che inevitabilmente la vita ci

proporrà. Io credo che ognuno di noi debba farsi una domanda, una sola, estremamente personale e alla quale nessuno al di fuori di noi stessi può rispondere: sono ricattabile? Ovvero: sono padrone del mio destino, della mia anima e del mio corpo oppure qualcun altro può scegliere per me? Se vi risponderete "SÌ, sono ricattabile" nessuno potrà permettersi di giudicarvi o biasimarvi, perché ognuno ha la propria vita, il proprio percorso, la propria strada. In tal caso però il mio consiglio è di affidarvi ciecamente a quanto decidono per voi le istituzioni, oggi e domani. Senza indugi né dubbi di alcun tipo, fiducia totale a occhi chiusi e dita incrociate. La si vive meglio. In caso



contrario, se la vostra risposta sarà NO, tutto ciò che decideranno "ai piani alti" non vi toccherà più in alcun modo o meglio, non sarà più fonte di preoccupazione né ansia, perché a quel punto risponderete sempre prima a una sola legge, ovvero la vostra legge morale. E tutto il resto, ma proprio tutto, verrà dopo di essa. A voi la scelta".



» AUDIO ◀

Per ascoltare l'audio inquadra con il tuo smartphone il QR CODE oppure digita:  
<https://bit.ly/3w01mEe>

### Linea Perfect Age Barò Cosmetics

È la linea studiata per le pelli più "datate". Per le signore ecco il nuovo Siero Viso e Collo dalla texture setosa e madreperlata che idrata la pelle in profondità, la tonifica, stimola la rigenerazione cutanea e riduce visibilmente l'aspetto delle rughe. La sua formula, come tutte quelle firmate Barò Cosmetics, si compone dei preziosi estratti d'uva Bio coltivata a Barolo che combattono i radicali liberi grazie all'altissima concentrazione di polifenoli; non mancano poi l'acido Ialuronico, l'oro e un complesso antiossidante di vitamina C in forma attiva che stimola la

sintesi del collagene e contrasta i rilassamenti cutanei. Il risultato? Un'epidermide compatta, idratata in profondità e dalla texture molto più densa. Adatto a qualsiasi tipo di pelle, il Siero Ridensificante agisce in sinergia con i trattamenti viso e collo della linea Perfect Age e per un risultato ottimale basta massaggiarlo con leggeri movimenti circolari fino al completo assorbimento. In perfetta filosofia Barò Cosmetics questo prodotto è senza alcool, PEG, vaselina, parabeni, petrolati, siliconi, iodio ed è animal free. Inoltre è dermatologicamente testato presso Etichub, Spin-off dell'Università di Pavia. [www.barocosmetics.com](http://www.barocosmetics.com)



### Biocurcumin, il rimedio a molte patologie croniche

**Biocurcumin** è un integratore interamente sviluppato in Svizzera a base di estratto di Curcuma, con una titolazione **ricchissima di curcuminoidi (95%)**. L'innovativa formulazione oleosa basata sulle più attuali conoscenze relative alla tecnologia **SEDDS (Self Emulsifying Drug Delivery System)** permette una migliore sicurezza ed efficacia grazie al suo eccezionale assorbimento (biodisponibilità). Tra tutti i Curcuminoidi la Curcumina è la più abbondante, è generalmente considerata la più attiva dal punto di vista benefico ed è diventata da tempo una delle sostanze naturali più studiate dal mondo scientifico internazionale. I benefici terapeutici della curcumina sono stati dimo-



strati in molteplici malattie croniche: infiammazione, artrite, sindrome metabolica, malattie neurodegenerative e, soprattutto, in diversi tumori. Nonostante le buone prospettive per la curcumina nella gestione delle malattie tumorali, il suo sviluppo

clinico è limitato a causa della sua scarsa biodisponibilità e della bassa solubilità acquosa. Gli studi preclinici e clinici condotti su nano-formulazioni caricate con curcumina hanno dimostrato che potrebbero agire come agenti chemioterapici e chemiopreventivi potenziati. Inoltre, sottoregolando l'espressione della glicoproteina P (P-gp), della proteina di resistenza multifarmaco (MRP), della proteina di resistenza al cancro al seno (BCRP) e di altre proteine di trasporto dell'efflusso di farmaci, riesce a invertire la resistenza dei comuni farmaci chemioterapici. Pertanto, la combinazione di nano-curcumina e altri farmaci antitumorali che utilizzano sistemi di nano-rilascio sembra essere una strategia terapeutica promettente. Prezzo: 38 €. [www.swissnaturalmed.ch](http://www.swissnaturalmed.ch)



### Riso integrale Apollo

La varietà Apollo è un ottimo riso aromatico italiano, coltivato per noi in terreni privi di criticità ambientali e trattamenti chimici di sintesi. Alternativa ideale agli esotici risi aromatici, è caratterizzato da una fragranza di fiori bianchi e sentori intensi che si sprigionano in cottura. Presenta chicchi consistenti, lunghi, affusolati e cristallini; ha un'ottima tenuta di cottura ed è perfetto per accompagnare qualsiasi piatto. Può essere semplicemente lessato o cotto per assorbimento totale. Disponibile anche semi integrale e bianco. Confezione da 1kg, 5,15 euro. Scopri tutti le nostre varietà di riso su: [www.salviafood.it](http://www.salviafood.it)

### Metagenics Akkermansia: e se non dipendesse solo da te?

The Akkermansia Company®: una vera e propria rivoluzione scientifica e tecnologica nella gestione del peso e nel controllo glicemico. Il prodotto contiene cromo per il controllo glicemico ed estratto di tè verde per il controllo del peso; contiene anche una novità: il postbiotico *Akkermansia muciniphila* pastorizzato, recentemente riconosciuto come Novel Food dall'EFSA che ne ha approvato la tollerabilità e la sicurezza. The Akkermansia Company® contiene 30 miliardi di *Akkermansia muciniphila* pastorizzato, epigallocatechinagallato da tè verde, cromo, vitamina D e B2. 30 compresse, 65 €. [www.metagenics.it](http://www.metagenics.it)



### Fitoben: trattamento grassi localizzati e depurazione

Due prodotti mirati per avere una risposta naturale ed efficace alla fastidiosa problematica dei grassi localizzati. Parliamo del pacchetto Torna in linea, studiato da Fitoben per eliminare il grasso in eccesso da pancia, fianchi, cosce e glutei e ritornare in forma. Questo grazie ai preziosi componenti contenuti in Clafos, integratore naturale in grado di mobilitare i grassi e mantenere la massa magra e Idroben, drenante e disintossicante, che ripulisce l'organismo e rinforza l'azione dimagrante di Clafos. Clafos contiene CLA (Acido

linoleico coniugato), Acido alfa lipoico, Vitamina E e Vitamina B6 per perdere peso guadagnando massa magra, favorendo anche il corretto metabolismo del colesterolo. Idroben invece, grazie a piante come Tarassaco, Pilosella, Ortosifon, Bardana e Ononide, facilita il drenaggio dei liquidi e l'eliminazione delle scorie dall'organismo, agendo da depurativo di fegato e reni. 90+50 capsule vegetali, all'occorrenza apribili 39,50 €. [www.fitoben.com](http://www.fitoben.com)



### Omegor Veg

L'Omega-3 è fondamentale per il nostro organismo, soprattutto per il cuore. Molto spesso, però, chi segue una dieta vegana non ne assume a sufficienza. Per rispondere a queste esigenze, U.G.A. Nutraceuticals, ha sviluppato Omegor Veg, un integratore alimentare a base di acidi grassi omega-3 DHA ed EPA di origine algale estratti dalla microalga *Schizochytrium* sp. ed arricchito con vitamina E. Il prodotto ha ottenuto due prestigiose certificazioni: Vegan Society, che attesta che nella produzione e sviluppo del prodotto non è stato impiegato alcun derivato animale, e IFOS (International Fish Oil Standards) a 5 stelle: quest'ultimo riconoscimento attesta, purezza, freschezza e concentrazione delle sostanze attive EPA e DHA. [www.omegor.com](http://www.omegor.com)

### Sygnum Salvacor, mette al sicuro il sistema vascolare

I danni della proteina spike sono multiorgano, ma pare che tutto abbia origine dal danno vascolare che poi si diffonde agli altri organi. Assieme a un'equipe di medici abbiamo formulato e perfezionato un nuovo prodotto, in grado di sopperire ai diversi problemi vascolari che la Spike origina. Alla base ci sono numerosi studi scientifici: **BROMELINA**: trombi, placche, edemi, infiammazione. **RESVERATROLO**: trombi, ateromi, stress ossidativo, ossido nitrico. **ESPERIDINA**: placche, flessibilità arterie, infiammazione dei vasi. **GINKGO**: fluidità del sangue, infiammazione, stress ossidativo. **MELILOTO**: vasoprotezione, edemi, flebiti. **CROMO**: zuccheri nel sangue, sindrome metabolica, infarto. 60 compresse da 1000 mg, 48 €. [www.sygnumlab.it](http://www.sygnumlab.it)





**SCUOLA DI NATUROPATIA DI SEGNALE**



Naturopatia di Segnale®

Un luogo dove si unisce l'utile al dilettevole, dove si impara a mantenere e a recuperare il benessere e l'equilibrio psico-fisico mediante l'adozione di uno stile di vita sano, con tecniche e rimedi in armonia con i ritmi naturali e mediante una corretta alimentazione, una costante attività fisica e una stabilità emotiva. Ci si ritrova un fine settimana al mese, da ottobre a maggio, in un posto straordinario, dove cielo e mare si abbracciano e li condividiamo pensieri, idee ed esperienze. Ci si incontra al mattino per camminare o correre e poi, sempre tutti insieme, dopo la colazione in perfetto stile di Segnale, si va a lezione. Far parte della

Naturopatia di Segnale non significa solo partecipare alle lezioni, ma anche far esperienza diretta dello stile di vita di Segnale/GIFT. Il prossimo doppio appuntamento è fissato l'11 e il 12 febbraio. Sabato 11 febbraio il Dott. Marcello Monsellato e il Dott. Andrea Nadali parleranno di infiammazione e di oligoelementi. Domenica 12 febbraio si parlerà di funghi medicinali, importanti per il naturopata.



**Per informazioni e adesione:**

Dott.ssa Mariagrazia Oliveri  
Co-responsabile Scuola di Naturopatia di Segnale  
[naturopatiadisegnale@gmail.com](mailto:naturopatiadisegnale@gmail.com)

**CORSO COMPLETO SUGLI OLI ESSENZIALI**

29 gennaio 2023



Cosa sono gli oli essenziali e come si ottengono. Come si giustifica il loro costo relativamente elevato. Come si classificano, cosa contengono e attraverso quali modalità si possono utilizzare. Quali essenze possiamo diffondere e come diffonderle. Saranno suggerite idee per realizzare prodotti e oggetti utili per la propria casa o da poter regalare.

**Per informazioni e adesione:**

tel. 049.9101155 (La Biolca) o 345.2758337 (Martina)  
[info@labiolca.it](mailto:info@labiolca.it)

**PERCORSO OPERATORE DI MEDICINA INTEGRATIVA INFORMATIZIONE MII - SECONDA EDIZIONE**

A partire dal 15 gennaio 2023  
(iscrizioni aperte fino al 22 febbraio)

L'operatore MII a indirizzo Bioenergetico è un facilitatore dell'equilibrio energetico, dell'evoluzione, della crescita personale della persona che lavora con competenze pluridisciplinari e approcci integrati, attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, di respiro consapevole, meditative o anche attraverso apparecchiature di Biorisonanza. L'operatore bioenergetico è un operatore olistico, che si occupa però dell'aspetto energetico. Il percorso si compone della più ricca formazione teorica e pratica su questo argomento, basata su innovative e avanzate conoscenze scientifiche e tecniche energetiche pratiche. Gli obiettivi sono: formare gli operatori di Medicina Integrativa Informativa iscrivibili nel Registro di Categoria di A.I.O.S.A. degli Operatori Bioenergetici Summa Aurea®; garantire la capacità di svolgere un trattamento Bioenergetico.



**Per informazioni e adesione:**

Cell. 324.8939245  
[direttorescientifico@istitutobiofisicainformativa.it](mailto:direttorescientifico@istitutobiofisicainformativa.it)

**MASTER DI PSICOLOGIA TRANSPERSONALE AD APPROCCIO BIOENERGETICO SECONDA EDIZIONE**

A partire dal 15 gennaio 2023  
(iscrizioni aperte fino al 22 febbraio)

Il Master in Psicologia Transpersonale a indirizzo Energetico-Informativo secondo il Metodo Summa Aurea® è finalizzato all'acquisizione di conoscenze teoriche, metodologiche e pratiche avanzate attraverso un approccio interdisciplinare allo studio del sistema mente-cervello. La base transpersonale a indirizzo Energetico-Informativo è fondamentale in quanto le persone che hanno vissuto un trauma di qualsiasi natura vivono uno stato psicologico spesso sganciato dalla realtà. Attraverso l'utilizzo di tecniche energetico-meditative l'operatore è in grado di modificare il proprio stato di coscienza raggiungendo una calma interiore e serenità che per risonanza è in grado di trasmettere alla persona che vive lo stato di malessere o che è in uno stato di malattia degenerativa che lo incanala nel processo di fine vita.



**Per informazioni e adesione:**

Roberto Fabbioni  
[direttorescientifico@istitutobiofisicainformativa.it](mailto:direttorescientifico@istitutobiofisicainformativa.it)

**CORSO DI PERFEZIONAMENTO IN OMEOSINERGIA**

Primo modulo dal 20 al 26 febbraio 2023

Il corso è strutturato in quattro moduli intensivi, di una settimana ciascuno, sufficienti per conoscere la Filosofia Omeosinergetica ed applicarne fedelmente il Metodo, con le sue tecniche e i suoi strumenti specifici, quindi acquisire la qualifica di Trainer Omeosinergetico. L'obiettivo che persegue la Filosofia Omeosinergetica, attraverso il Percorso pedagogico omeosinergetico, è guidare l'individuo/paziente a prendere in mano la propria vita, raggiungere la consapevolezza della propria completezza e cambiare il proprio punto di vista. Il corso è rivolto a counselor, naturopati, psicologi, kinesiologi, ostetriche, osteopati, fisioterapisti e per tutte le figure già abilitate a professioni che prevedono il rapporto con il cliente/paziente.



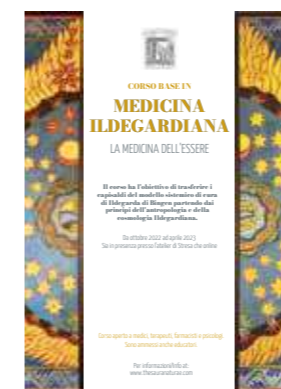
**Per informazioni e adesione:**

Segreteria: tel. 0532.248869  
[www.omeosedu.it](http://www.omeosedu.it)  
[accademia@omeosinergia.eu](mailto:accademia@omeosinergia.eu)

**CORSO BASE IN MEDICINA ILDEGARDIANA**

Da ottobre 2022

A ottobre 2022 è partita la terza edizione del corso base di medicina ildegardiana. Il corso prevede un inquadramento storico e l'analisi del pensiero cosmologico e antropologico ildegardiano quale base imprescindibile per costruire un nuovo modello di cura della malattia cronica. Quello ildegardiano è al contempo un metodo di cura e uno stile di vita utile al mantenimento di uno stato di salute duraturo. Durante il corso, saranno trattati temi di antropologia, filosofia scientifica, medicina, storia della medicina, fitoterapia, biofisica, embriologia emozionale, nutrizione, mineralogia, etnomedicina, psicoterapia. Le iscrizioni per il corso base di medicina Ildegardiana sono ancora aperte.



**Per informazioni e adesione:**

[thesauraturae.com/corsi/la-medicina-dellesere-corso-base-di-medicina-ildegardiana-edizione-2022-2023](http://thesauraturae.com/corsi/la-medicina-dellesere-corso-base-di-medicina-ildegardiana-edizione-2022-2023)

**CORSO DI MEDICINA OMEOSINERGETICA - INTESTINO, CERVELLO, CUORE**

Primo modulo 6-7 maggio 2023

Perché è importante affrontare tematiche che riguardano le interazioni tra intestino, cervello e cuore? Non c'è alcun dubbio anatomico e fisiologico che l'organismo umano sia un insieme di aree e nicchie ecologiche complesse. Queste zone biologiche possiedono la propria fisiologia e le proprie relazioni omeostatiche interne, che però si modulano e si realizzano a partire dalle interazioni che si sviluppano tra i diversi ecosistemi di tutto l'organismo, garantendo il mantenimento di un benessere, di un'omeostasi che poi alla fine diventa un'allotasi, un'omeodinamica. Il corso è strutturato in quattro moduli, il primo dei quali partirà a maggio. A maggio i relatori saranno il Dott. Luca Speciani (medico, agronomo, ideatore di DietaGIFT e Medicina di Segnale, nonché direttore de L'altra medicina) e Monica Perotti (medico ginecologo, sessuologo e odontoiatra). Termine ultimo di iscrizione: 27 aprile 2023.



**Per informazioni e adesione:**

Dott. Andrea Maraschio (coordinatore didattico)  
Giorgia Beccati (segreteria): tel. 0532.248869, WA 353.4083470, [accademia@omeosinergia.eu](mailto:accademia@omeosinergia.eu)

**CORSO DI AGRICOLTURA E ORTICOLTURA BIOLOGICA**

Corso base per conoscere e approfondire nuove e sane pratiche agricole e fare delle scelte consapevoli a tutela della propria salute e della salute dell'ambiente. Sempre più giovani si avvicinano all'agricoltura. Il bisogno di fuggire da lavori alienanti in ambienti malsani spinge i giovani a fare scelte radicali come quella di intraprendere un'attività libera, autonoma, autosufficiente a contatto con la natura, come può essere quella dell'agricoltura. Ma non l'agricoltura convenzionale che fa uso di prodotti chimici di sintesi ma un'agricoltura di qualità che rispetti la natura e che porti beneficio fisico e psicologico a chi la pratica.



**Per informazioni e adesione:**

tel. 049.9101155 (La Biolca) o 345.2758337 (Martina)  
[info@labiolca.it](mailto:info@labiolca.it)

Le informazioni complete sui corsi su [www.laltramedicina.it](http://www.laltramedicina.it)

(seconda parte)

## COME FOSSE IERI... La medicina dell'uomo, integrata

Ecco ancora un avvincente capitolo del libro scritto quasi 40 anni fa (ma di sconcertante attualità) dal Prof. Luigi Oreste Speciani, padre del nostro direttore scientifico, considerato da molti anche il capostipite della medicina psicosomatica in Italia

### L'uomo come sintesi funzionale

Uno dei vizi capitali dell'allopatria è di dimenticare troppo spesso - persino sul piano meccanicistico - che l'organismo è un'unità funzionale sintetica, non una congerie di apparati autonomi insaccati nell'involucro cutaneo. Così insegna a comprimere chimicamente i sintomi senza rimuovere le cause, in ciò favorita dalla rottura specialistica dell'uomo in tanti pezzi che si ignorano l'un l'altro. Perciò accade che una sindrome vertiginosa di Ménière, curata invano con antivertiginosi a base di papaverina dagli specialisti dell'orecchio, sia dichiarata inguaribile. Ma le sue cause sono legate all'orecchio in un esiguo 10% dei casi, per il 90% a disturbi funzionali al di fuori di esso; senonché la stessa specializzazione impone all'otorino di ignorare l'esistenza e il controllo della pressione troppo alta o troppo bassa, del rene, del fegato, dell'intestino... salvo un peculiare *penchant* per la troppo calunniata artrosi cervicale (e chi non l'ha, nei climi temperati?). Così se un erborista empirico risolve la stitichezza cronica di quel malato con una banale miscela di cassia, legno santo, altea e foglie di senna, e assieme alla stitichezza - che la papaverina antivertigine peggiorava - scompare anche l'"inguaribile" Ménière, viene ridicolizzata tutta quanta la medicina moderna, che con il suo tronfio (e costosissimo) apparato strumentale si è dimostrata inferiore a due pizzichi d'erba.

L'errore allopatico è di non insegnare (agli studenti e ai malati) che non sono le foglie di senna a essere "migliori" dell'esame vestibolare, ma che è la conquista o l'assenza della *diagnosi causale* a segnare il limite invalicabile tra guarigione o no. E, nella massima parte dei casi, essa si raggiunge solo tenendo conto di quella unità funzionale già insegnata

dall'indiano Susruta ventotto secoli fa, cioè interpretando il disturbo di un singolo organo come sintomo (segnale) di una causa, che può essere talvolta anche assai lontana dalla sua sede anatomica. Inoltre i sintomi non sono per loro natura "cattivi": fastidiosi certo, ma spesso utili all'organismo; eppure medici e pazienti, schiavi di un antico equivoco, si spalleggiano per combatterli senza discriminazione. La madre che chiede al medico (che glielo dà) "qualcosa per buttar giù la febbre" nel bambino acetonemico contribuisce a peggiorarne la tossicosi, a oscurare la diagnosi e ad allungare la degenza; il paziente (e peggio il medico) che di fronte a una diarrea da pesce



guasto la "stagnano" con i preparati purtroppo efficaci di oggi, impediscono all'organismo di espellere il veleno, come cercava di fare. Ma c'è ancora di più. Alla sintesi unitaria dell'individuo concorre oltre a quelle organica e funzionale, anche la componente psichica, finora ignorata con i tragici risultati descritti. Cosicché talvolta non basta neppure la diagnosi organica per salvare un malato, la cui "anima" sia stanca di vivere. Di fronte a una emorragia cerebrale i vecchi medici ospedalieri esprimevano la loro prognosi, riservata per le normali quarantotto ore soprattutto in base al comportamento del malato: se tentava di partecipare alla vita del reparto, magari con il

solo occhio rimasto indenne dalla paralisi, probabilmente superava la crisi. Se "si voltava verso il muro" era perduto a breve o media cadenza; né le cose sembrano molto cambiate ad onta di tutti i reparti di rianimazione. È certo che la *vis medicatrix naturae* (la forza risanatrice della natura) comporta prima di tutto un atto positivo di volontà; in sua mancanza il corpo muore. Ogni malattia, anche non letale, deve perciò comportare un disordine dell'anima; sul medesimo concetto concordano i più noti sistemi biofilosofici, dallo yoga indiano allo zen giapponese, dalla acupuntura cinese al sufi islamico, fino alla stessa tradizione paleocristiana, oltre alla recente Christian Science; per le malattie psicosomatiche moderne ne abbiamo fornito noi una precisa documentazione statistica. Ogni medicina che s'interessa all'uomo nella sua completa verità non può dunque rifiutare lo studio anche di questa sua trascurata sostanza, sia per cercare in essa la causa primaria dei disturbi del corpo, sia per correggerla. Naturalmente su questo livello risultano inutili le medicine chimiche, e finora quasi nessuno ha studiato, nella medicina ortodossa, un problema di "barriera" ben più difficile di quelli già risolti per la placenta e per le meningi. Si tratta cioè di trovare "medicine" capaci di superare la barriera organica per raggiungere l'anima. È molto probabile che esse debbano rivestire unicamente la forma di messaggi, incorporati come il loro obiettivo; ma comunque è certo che, essendo ormai questa una comprovata necessità dell'uomo, dovremo soddisfarla prima che la crisi del sistema ci travolga, oppure morirne.

### L'integrazione tecnica e conoscitiva

L'integrazione che libererà la medicina dall'empirismo (sia pure circoscritto di macchinari scintillanti) presenta un duplice aspetto: da una parte si tratta di *integrare nel contesto fondamentale dell'uomo*, che deve restare l'unico obiettivo e padrone della medicina, no il suo schiavo com'è spesso avvenuto



finora, tutte le conoscenze tecniche accumulate da millenni; dall'altra di *integrare le conoscenze concettuali e pratiche del sistema dominante con qualsiasi apporto*, anche a esso estraneo, che si riveli capace di mediane le documentate insufficienze per l'uomo.

Forse questo approccio più elastico alla verità produrrà, oltre ai vantaggi pratici, anche un auspicato affinamento dei nostri concetti di medicina; è anzi probabile che la trasformi finalmente in *scienza* a pieno titolo, estendendo la conoscenza dell'uomo anche ai suoi fattori ignoti, quelli che solo la cosiddetta *arte* poteva finora padroneggiare, grazie alla sua maggiore elasticità pratica. In antico chi, spinto dall'amore, scopriva nel suo simile un "male" (cioè una dolorosa o pericolosa



deviazione dalla normalità) lo "curava" con il suo contrario: una slogatura con la riduzione, la fronte ardente di febbre con l'acqua fredda... e nacque l'empirismo allopatico, che ci domina ancora. La vera scienza (cioè conoscenza) procede del tutto diversamente: identifica il sintomo, ma ne cerca le cause, applica le cure causali e, *raggiunta la verità*, guarisce. Per questo sforzo mentale, oggi seguito più in teoria che in pratica, curiamo diversamente due uguali effusioni di siero: la pleurite con la streptomina, una sinovite con il cortisone; e non entrambi allo stesso modo, che per almeno uno dei due si dimostrerebbe letale. Ma non avendo raggiunta la verità finale i nostri interventi sono tuttora imperfetti, talvolta persino dannosi. Gli innegabili successi della medicina nei secoli sono dovuti semplicemente al fatto che l'*unità psico-fisica dell'uomo integrava* per suo conto, e di continuo, gli apporti parziali che la tecnica in progresso gli offriva. Ma sarebbe utile (tanto per l'umiltà quanto per la resa professionale) insegnare agli studenti che nessuno dei nostri interventi è capace di guarire. Soltanto l'uomo sa riparare la sua gamba rotta, aiutato dal gesso che gli scarica correttamente il peso locale, o restaura il suo polmone



tubercolotico, aiutato dalla streptomina che gli uccide i bacilli di Koch. La sua disprezzata potenza è tale che spesso riesce a guarire nonostante le cure dannose, a sua illusione e a nostra illecita gloria. Su quest'uomo, e solo su di esso, Ippocrate e Hahnemann basavano la loro arte medica, miracolosa rispetto alla media dei loro tempi; la nostra tecnica, che ha preteso di curarlo senza la sua preziosa collaborazione, ha vinto molte battaglie contro i suoi nemici esterni, ma ottiene sempre di meno contro i suoi nemici interni, perché gliene sfugge la conoscenza e quindi il dominio. Soltanto se riusciremo a fondere il rispetto e l'utilizzazione collaborativa dell'uomo con le conoscenze tecniche, potremo in futuro attenderci dall'arte del guarire moltissimo, forse tutto. Se no, no.



Tra le infinite conferme "scientifiche" di questa *integrazione tecnica* ne citiamo una soltanto: quella relativa al riflesso del tendine d'Achille (o del tallone) al colpo di martelletto. Da tempo si sapeva che la vivacità della risposta era parallela all'attività della tiroide (più del normale negli ipertiroidei, meno negli insufficienti); e questo è *empirismo*. Ma nel 1973 R. B. Shafer e F. Q. Nuttall, della Minnesota University, misurando graficamente il riflesso tendineo hanno documentato che "la sua sensibilità diagnostica è pari a quella della tiroxinemia, della PBJ ("Protein-bound Jodine"), del T3 - resina, e addirittura superiore alla captazione di jodio radioattivo e alla colesterolemia". E questa è misura quantitativa e sintesi razionale cioè *scienza*. Che poi il laboratorio perfetto che la fornisce gratis sia il disprezzato organismo, è umiliante soltanto per chi nutre ancora a suo riguardo o *pinioni* schiavistiche o reificanti.

Ma è invece consolante per chi ne vede l'enorme vantaggio, nell'ipotesi di un crollo del sistema attuale; anche se scomparisse la tecnica sofisticata, sopravviverebbe nell'uomo la scienza cioè il *fine* spesso dimenticato di ogni ipertrofico mezzo tecnico. Di fronte al pericolo della crisi, o in nome di una ritrovata semplicità, perché il sistema vigente non impone ai medici la conoscenza e l'uso (almeno alternativo) della semeiotica tecnicamente integrata? Sarebbe una preparazione assai più valida, per ogni tipo di futuro nonché per i deficit sanitari dell'oggi, di quella che si vorrebbe ottenere controllando con esami periodici il livello nozionistico dei laureati in medicina (S. Garattini).

Oltre all'integrazione tecnica sta ormai imponendosi, con la forza dei fatti, anche la *integrazione conoscitiva*. S'intende con questo almeno la nozione dell'esistenza di mezzi terapeutici alternativi a quelli cosiddetti ortodossi dell'allopattia. Il campo risulta oggi così caotico da far mescolare insieme in un esplicito disprezzo (J. Bernard, e come al solito in tre pagine scarse) l'omeopatia, l'acupuntura e le fonti termali, addirittura irridendo alle cattedre di idrologia medica di tutto il mondo. Ma se tale è ancora l'atteggiamento del sistema dominante, non lo è più per i dominati né per gli ottocento milioni di cinesi che con la rottura del monopolio allopatico hanno riscoperto la salute delle masse a basso costo e ad elevata resa. Ma anche nell'occidente circa un quarto dei malati ricorre abitualmente - in modo più o meno clandestino - ai sistemi medici eterodossi, come alternativa alle provate incapacità di quello ortodosso. In chi ne viene guarito aumentano sfiducia e astio verso i laureati ufficiali, cosicché li "usano" quando gli conviene, ma non ne accettano più la guida incondizionata.

Senonché non esistono né due né dieci medicine, ma una sola con differenti metodiche operative. E dove una tecnica ha raggiunto i suoi limiti, perché non usarne un'altra, in grado di far superare (al paziente e al medico) la frustrazione dell'impotenza? Per esempio in un *herpes zoster* dolorosissimo al trigemino, in un soggetto pericolosamente allergico a ogni analgesico, perché il medico non dovrebbe sfruttare la documentata capacità dell'acupuntura di ridurre il dolore senza alcuna medicina? Se conoscendola non la consiglia per malinteso orgoglio tradisce la sua arte, che gli impone solo di guarire "secondo scienza e coscienza", e nessuno nei secoli gli ha mai chiesto come. Se la ignora perché i suoi corsi didattici l'hanno tenuto volutamente all'oscuro di tutto il mondo extra allopatico, allora il tradimento è del sistema, che difende il suo monopolio invece che la medicina. Ma anche a questo



livello il "trust" sta cedendo: con o senza cattedre, i filoni alternativi dell'arte del guarire si diffondono rapidamente negli ultimi anni nonostante le loro insufficienze. L'errore più comune è di considerarli nemici dell'ortodossia invece che possibili collaboratori della stessa, com'è avvenuto in Cina. Anche se la loro integrazione tecnica non è prevedibile a breve termine, sarebbe sensato includere in una *integrazione conoscitiva* almeno la nozione di alcune loro virtù, che l'allopattia non riesce a uguagliare. Per esempio il dominio del fattore psichico nell'unità uomo. Il XXVI congresso mondiale di scienze fisiologiche (Nuova Delhi, ottobre 1974) può tuttavia essere considerato il debutto ufficiale della cosiddetta "fisiologia degli stati mistici"; esso ha dimostrato "scientificamente", cioè attraverso la monomania dei tracciati e della biochimica, che la psiche può modificare *volontariamente* la frequenza cardiaca, il metabolismo basale, il consumo di ossigeno, i movimenti automatici dell'intestino, la sudorazione e la circolazione sanguigna, la temperatura, l'azotemia, la glicemia, il colesterolo... Lo yoghi seppellito per dieci giorni nella bara senz'aria non è più quindi un inganno per i creduloni. Oggi ci crede anche la fisiologia ortodossa, in ritardo di almeno cinquant'anni. Né questo dominio è appannaggio esclusivo di una sola filosofia biologica, ma di tutte le confessioni mistiche, dallo yoga allo zen, dal sufì al cristianesimo. E nasce persino agli scienziati nei laboratori di biofeedback dove si è ottenuta la regolarizzazione volontaria di aritmie cardiache.

È dunque ormai accertata l'interferenza della volontà sul mantenimento equilibrato della vita del corpo; cioè la prova di laboratorio della morte da tabù, o "woodoo" dovuta all'annullamento della volontà da parte di uno stregone. Ma il dominio della psiche altrui non si esplica solo in senso malefico, che è l'eccezione. In alcune civiltà (da noi dette arretrate!) esso è comunemente usato come sussidio terapeutico. Per esempio da millenni, tra

gli indiani d'America, l'"uomo-medicina" cura i malati con i canti rituali, proseguiti ininterrottamente da cinquanta ore a cinque giorni, con stupefacenti risultati pratici riferiti alla Associazione psichiatrica U.S.A. dal dr. R. Bergman dell'Indian Health Service. È tale l'interesse dell'argomento che il National Institute of Mental Health U.S.A. finanzia una "scuola medica" pellerossa nella riserva di Rough Rock (Arizona), per studiarne i metodi e il significato.

I canti, dei quali ha più importanza il ritmo che le parole, agiscono nella sfera dei sentimenti e degli istinti, su quella zona diencefalo-ipofisaria che abbiamo già discussa come sede biologica dell'"anima" e dei comandi vegetativi dell'organismo. La reiterazione incessante e ossessiva della stimolazione (di dose adeguata) servirebbe a "rimodulare" le modifiche patologiche intervenute nella stessa zona, responsabili della malattia, riportandole all'equilibrio perduto. A parte i suoi documentati benefici, c'interessa notare che il canto è un presidio terapeutico totalmente fornito dall'uomo con i suoi soli mezzi naturali (laringe e, naturalmente, cervello!) a vantaggio di un altro uomo in sofferenza. Sembra un argomento banale, ma non lo è, ai fini essenziali del sopravvivere. Nel caso ipotetico di due uomini morsi da un serpente a sonagli in pieno deserto del Mojave, l'uno affidato a uno stregone indiano (impacchi di sabbia rovente e i "canti di medicina" adeguati), l'altro a un insigne immunologo ortodosso (sieri



specifici e polmone d'acciaio, ma irraggiungibili), su quale dei due scommettereste? E se il deserto fosse quello postatomico, nel centro della ex-civile Europa? Tale è il problema che ci incombe, e tali le possibili risorse dell'uomo; ma un'illecita dittatura sanitaria ci impone tuttora di rifiutarne la conoscenza e lo studio. A vantaggio di chi? ■

La puntata precedente è stata pubblicata sul n° 121



### BASI CLINICHE DI MEDICINA DI SEGNALE

AA.VV (a cura di Luca Speciani), *Tecniche Nuove*, Pag 985, € 89,90

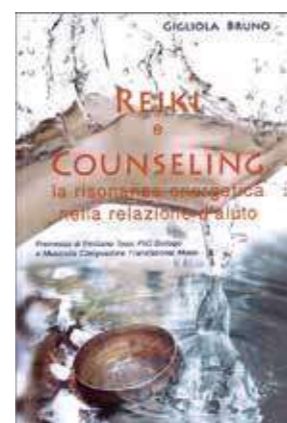


È costato due anni di duro lavoro, ma ne è valsa la pena. Il libro di testo della Medicina di Segnale è stato scritto da 28 autori, di cui 26 medici. Ciascuno, in relazione alle proprie competenze e specialità, ha scritto una o più parti dell'opera per un totale di 985 pagine. L'intento di ciascun autore (e del curatore Luca Speciani) non è stato quello di spiegare la propria materia. Non mancano infatti libri di testo che già lo fanno, anche egregiamente. L'obiettivo degli autori è stato invece quello di evidenziare le differenze più importanti tra l'approccio clinico di segnale e quello tradizionale, in ogni specifica materia. La Medicina di Segnale è infatti un approccio rivolto alla cura delle malattie (non alla loro soppressione farmacologica) attraverso la regolazione dei segnali centrali ipotalamici di regolazione ormonale. La pratica clinica di basa su alimentazione, esercizio fisico e riequilibrio psicologico, con un'azione eminentemente pratica, efficace e orientata ai risultati. In questo contesto, tuttavia, non è tralasciato l'aspetto fondamentale della costruzione di un rapporto empatico con il paziente, come parte integrante del sistema di cura. Gli argomenti trattati nel volume spaziano dalla cardiologia all'endocrinologia, dall'alimentazione alle patologie metaboliche (diabete, sovrappeso, ipertensione, dislipidemie), dall'approccio

medico-paziente agli aspetti psicologici, dalle Food Sensitivities alle patologie autoimmuni, dall'oncologia di segnale all'odontoiatria, dalla lettura dei lavori scientifici alle statistiche manipolate, dalla ginecologia all'importanza del microbiota intestinale, dall'ortopedia alla fisioterapia, dalla pediatria alla geriatria, dalla dermatologia alla nefrologia, dalla neurologia fino alla medicina dello sport. Un trattato completo che sarà sicuramente suscettibile, negli anni, di modifiche e miglioramenti, ma che già oggi rappresenta lo sforzo congiunto di un gran numero di professionisti di Segnale che, invece di tenere per sé le conoscenze acquisite in questi anni di lavoro sperimentale e di squadra, hanno lavorato insieme (molte parti sono scritte a più mani) per condividere con tanti altri colleghi il valore di questo approccio clinico innovativo. Un immenso grazie, dunque, a tutti i medici e ai professionisti che hanno gratuitamente contribuito alla realizzazione del volume. "Basi cliniche di Medicina di Segnale" è il testo base per tutti i percorsi di formazione avanzati in alimentazione e Medicina di Segnale.

### REIKI E COUNSELING

di Gigliola Bruno, Pag 272, € 21



Vi è mai capitato di aprire un libro, immergervi al suo interno, magari con un po' di titubanza e poi, dopo un viaggio alla scoperta di qualcosa di cui non sospettavate l'esistenza, riemergere da quelle pagine con una consapevolezza nuova, con una conoscenza di un modo diverso di percepire, di sentire, di respirare? A chi leggerà questo volume potrebbe succedere la stessa

cosa, dopo essersi avventurati in questo percorso conoscitivo e sensoriale che l'autrice Gigliola Bruno ha creato per chi, come tanti di noi, non ha nessuna nozione di ciò che significhino e regalino le esperienze di Reiki e Counseling. Approcciarsi a queste discipline, forse può spaventare, ma è sempre così con ciò che non si conosce.

Chi legge, però, deve cercare di abbattere quelle barriere mentali che la civiltà occidentale pone davanti a questi modi di "sentire" noi stessi e ciò che ci circonda; lo si dovrebbe fare tutti, anzitutto perché già la comprensione di qualcosa che non conosciamo porta a un arricchimento interiore, ma anche perché questo libro vi guiderà in direzione dei vostri sensi e del vostro essere interiore e forse, prestando attenzione, vi aprirà la mente verso un mondo fatto di suoni che non ascoltate, immagini che non vedete, sensazioni che non provate solo perché non sapete che esistono, o perché l'abitudine riempie le vostre vite di tutt'altro.

### IL DIRITTO DI ESSERE CONTRO. DISSENSO E RESISTENZA NELLA SOCIETÀ DEL CONTROLLO

di Ugo Mattei, Piemme, Pag 240, € 18



In Europa sembra quasi tutto finito, ma in Italia ci troviamo ancora davanti a una strana forma di epidemia sociale burocratizzata, e alla nostra guerra in Ucraina, che grazie ai soliti burocrati politicizzati sottrae molte risorse ai cittadini italiani. Mattei è un giurista italiano esperto e sa benissimo che abbiamo ancora davanti a noi le solite "dichiarazioni di emergenza incostituzionali, le stesse mistificazioni: soprattutto lo stesso terrore per il dissenso nazionale". Karl Kraus scrisse che "una delle malattie più diffuse è la diagnosi". E Ugo Mattei ha dichiarato (senza i soliti giri di parole all'italiana): "sono politicamente contro il green pass che non ho mai scaricato. Lo considero l'equivalente funzionale di una tessera di adesione a un "regime di dispotismo irrazionale", perfino duale, che fa della sorveglianza la cifra del suo esistere". Per capire meglio il mondo della medicina affaristica di oggi ricordo che il vincitore del premio Nobel per la Medicina del 1937 disse che "ogni scoperta consiste nel vedere ciò che tutti hanno visto e nel pensare ciò a cui nessuno ha mai pensato". Non a caso il premio riguardava le ricerche sulla vitamina C, uno dei migliori "farmaci" naturali assieme alla vitamina D. Comunque in Italia bisogna sempre ricordare che "Nessun obbligo può essere imposto al di fuori di stretti limiti di costituzionalità, coerenti con il Codice di Norimberga e con le molte altre carte internazionali che, dopo gli orrori del nazismo, considerano un crimine contro l'umanità la sperimentazione di trattamenti sanitari senza il consenso dell'interessato".

### GLI "INTROVABILI"? ORA SONO ORDINABILI

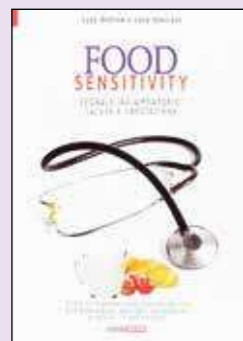
In libreria sono esauriti e non sapete dove trovarli?

Gli "introvabili" in libreria di Luca Speciani e Lyda Bottino, finalmente disponibili sullo shop di Editoriale C&C. Per ordinarli e riceverli comodamente a casa inquadrare il QR



#### FOOD SENSITIVITY

di Lyda Bottino e Luca Speciani  
Correre Edizioni, Pag 240, € 16



#### BASI DI MEDICINA PER SPORTIVI

di Luca Speciani  
Correre Edizioni, Pag 456, € 34



#### CORRERE IN CUCINA

di Lyda Bottino (con contributi di Luca Speciani)  
Correre Edizioni, Pag 292, € 18



### SEI UN MEDICO, FISIOTERAPISTA O UN OPERATORE SANITARIO A CUI PIACE TENERSI AGGIORNATO SULLA FISICA QUANTISTICA E LE VARIE APPLICAZIONI DI BIOFISICA?

Allora non puoi non approfondire il dispositivo medico

## QUEC PHISIS



Per maggiori informazioni:  
Tel. 339 6368711 (Elena Bagnoli)  
www.effettovita.it



Dispositivo sviluppato in base agli studi sui domini di coerenza dell'acqua di tre fisici italiani G.Preparata, E.Del Giudice e G.Talpo, insieme agli studi sulle frequenze ciclotroniche di A.Liboff e M.Zhadin.

L'acqua presente nel corpo umano, infatti, trasmette **debolissime frequenze elettromagnetiche**, (con intensità inferiori a quelle del campo magnetico terrestre) che permettono il passaggio di tutte le sostanze, sia in entrata che in uscita, tra le nostre cellule. Lo sfasamento di queste frequenze comporta il mal funzionamento della cellula stessa, con la conseguenza di malessere generale, stanchezza, invecchiamento o l'insorgere di malattie.

**Ebbene QUEC PHISIS emette le stesse frequenze** per ripristinare il corretto scambio di tutte le sostanze tra le cellule, al fine di favorire il loro corretto metabolismo e il benessere di tutto l'organismo.

Ad esempio, se stimoliamo **lo ione calcio**, si ripristina lo scambio di questo elemento nelle cellule delle ossa, riducendo la formazione dell'osteoporosi e in caso di frattura, velocizzando la formazione del callo osseo.

Questo elettromedicale, inoltre, ti permette di personalizzare il trattamento, in base alle esigenze del tuo paziente, **selezionando le frequenze e i processi ionici**, che possono agire su:

ritenzione idrica, stress ossidativo, ansia, digestione e sonno, depressione, circolazione sanguigna, effetto antiaging, rafforzamento del sistema immunitario, assorbimento degli acidi grassi, riduzione del dolore acuto e cronico, infiammazioni, artriti e artrosi, rilassamento muscolare, edemi ed ematomi, regolazione delle funzioni enzimatiche, ecc.

QUEC PHISIS **non sostituisce le terapie farmacologiche, fisioterapiche o di altri dispositivi**, ma lavora in sinergia amplificandone gli effetti, riducendo quelli collaterali e velocizzando i tempi di convalescenza.

È dotato di una **misurazione impedenziometrica** e durante il suo svolgimento non necessita della presenza di un operatore, ed è certificato CE Notified Body nr. 0476.

[www.effettovita.it](http://www.effettovita.it)

## L'ALFABETO DEL CORPO

di *Cristiana Marengo*, Edizioni Golem, 143 pagine, € 24



È un libro che rappresenta la sintesi (l'essenza, il succo) di un lungo e complesso cammino, professionale e personale, nell'esperienza corporea, condotto negli anni con passione e attenzione incessante. La semplicità degli esercizi proposti non deve ingannare, perché quella semplicità è un punto di arrivo, il risultato di un processo che partendo da una funzione corporea elementare conduce alla cosiddetta "funzionalità vitale": dal movimento alla vita, in tutte le sue estensioni. Gli esercizi prendono spunto dalle parole, in ordine alfabetico, perché noi impariamo a muoverci proprio come impariamo a scrivere. Ma non solo. La scrittura allena la vita mentale e il movimento perfeziona il corpo. Occorre superare la pericolosa separazione mente-corpo e tornare all'unità. "L'alfabeto del corpo" porta le parole nel corpo e il corpo nelle parole. Per imparare a scrivere dobbiamo conoscere le lettere, capire le parole, sapere dove ci portano e dove possiamo portare gli altri, con quelle, e ricordare che le parole ci fanno volare verso la poesia e la letteratura. Allo stesso modo, gli esercizi collegati alle parole ci permettono di capire che senso dare al nostro corpo: che cosa gli piace, dove ha bisogno di diventare forte, per poter fare, dove deve essere paziente, per poter ottenere; dove delicato, per far fluire la vita. Insomma, qualunque sia la nostra storia il nostro corpo deve essere capace di scriverla.

## MEDICINA ENERGETICA, L'INFORMAZIONE CHE PLASMA LA REALTÀ

di *Roberto Fabbroni*, Phasar Edizioni, Pag 784, € 60



Il fulcro di questo saggio è la spiegazione, ampia e rigorosa, della conoscenza e funzionamento dell'Energia-Informata che è alla base di tutta la vita. Nell'essere umano, ogni struttura e segnale di tipo biochimico è correlata ad uno o più campi elettromagnetici che dirigono ogni reazione presente nell'organismo. Potremo così vedere tutte le correlazioni tra gli aspetti Biofisici e la Fisica Quantistica che ci spiegano come l'Energia-Informata, applicata quindi ai macrosistemi viventi, sia l'elemento chiarificatore del funzionamento degli esseri viventi stessi e dell'essere umano nello specifico. In questo contesto, si amplia la visione delle Cardioscienze con l'integrazione della spiegazione dei Campi Elettromagnetici e del Campo Scalare prodotti dal Cuore, del loro significato e funzionamento e di come l'essere umano abbia il cuore come fulcro, come direttore della salute umana e di come la mente abbia un ruolo

subalterno. Tutto questo fornisce una visione Integrativa e quindi Sistemica dell'essere umano, anche alla luce delle più moderne Teorie sull'argomento, fornendone una visione oggi pochissimo conosciuta che, se diffusa, cambierebbe la concezione dell'approccio alla salute e al benessere delle persone in modo radicale. Si arriva quindi ad una riconnessione tra Corpo, Mente ed Anima, in modo rigoroso e funzionale, palesando come sia fondamentale il riscoprire l'importanza di questa visione unitaria, alla luce della necessità di una Nuova Società Animata da un approccio maggiormente di Cuore e, sicuramente, meno egoica dell'attuale. I concetti teorici qui esposti sono sostenuti dall'integrazione delle principali pubblicazioni scientifiche sull'argomento che corredano il saggio, e delle applicazioni sia tecnologiche, sia di Tecniche Bioenergetiche come il Metodo Summa Aurea® o altri metodi pratici, a supporto, in un'ottica di Medicina Integrativa Informazionale.

## RICETTE DI ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE

di *Alessia Calandra*, Pag 136, € 22,98



Un nuovo libro, primo di tre, diciamo una collana dedicata alla cucina, alla stagionalità e a ciò che alla fine è servito in tavola. Una collana che aiuterà il lettore ad affrontare le diverse stagioni che si incontrano in un anno, con le loro patologie e i diversi approcci all'alimentazione e agli abbinamenti utili. Sarà messo in evidenza quello che la natura offre con le sue rotazioni di frutta e verdura, di erbe aromatiche e di spezie, e dell'unione e l'integrazione di questi, ai cibi. Un libro introdotto e presentato dalla "Healthy Food Expert" Monia Caramma, uno scritto, pieno di idee e di ricette per l'autunno e l'inverno, dove si potrà trovare un piccolo angolo di cucina tipica siciliana, esaltata e rivisitata, assieme a un intero capitolo dedicato alle erbe aromatiche e al loro ruolo in cucina. Da tanti anni ormai, in cucina per i pazienti, credo sia essenziale il ruolo che una biologa nutrizionista possa avere, per educare, migliorare e soprattutto spiegare il ruolo dei cibi e della sana alimentazione consapevole, per una vita adatta e sana. Questo permetterà al paziente di prendersi cura di sé e della sua salute e contemporaneamente, dei suoi cari e della loro salute. Il cibo sano, adatto e sostenibile può avere e ha un ruolo preventivo e anche terapeutico. Alessia Calandra è biologa nutrizionista, master in "Percorso integrato nelle patologie croniche", interventi satellite di Medicina Integrata a supporto concreto del paziente con Patologia Cronico-Degenerative, Oncologiche e Autoimmuni, autrice di due libri: "Ricette del Metodo Alimentazione Consapevole" e "Metodo Alimentazione Consapevole". Dal 2020 è specializzata in alimentazione e medicina di segnale, abilitata a effettuare "Test Quasa" (Questionario Anamnestico per l'Eventuale Sovraccarico Alimentare nell'Individuo) si occupa da anni, del ruolo e dell'importanza che l'acqua può avere nella salute dell'uomo.

**DAL 26 GENNAIO 2023  
IN EDICOLA IL SECONDO NUMERO**



La nuova rivista dedicata al piacere <sup>e dovere</sup> di fare movimento

Che attività fare, come, quando e dove praticarla con i consigli dei maggiori esperti del settore.

MUOVERSI PER IL TUO BENESSERE.

[WWW.MUOVERSIMAGAZINE.IT](http://WWW.MUOVERSIMAGAZINE.IT)



» Come preservare un pieno stato di salute ◀

# LE BASI TEORICHE DELLA NORMOCALORICITÀ

Proviamo a comprendere perché l'essere umano abbia bisogno di un regime alimentare di tipo normocalorico e normoproteico. Le origini ancestrali del nostro organismo fanno sì che ove non sia rispettato un adeguato apporto calorico il corpo si metta in una condizione "difensiva" che prelude a un futuro ingrassamento. Gli studi sulla leptina esprimono ormai con chiarezza questa palese evidenza scientifica

## UN'EPIDEMIA DI OBESITÀ

**G**li ultimi decenni hanno visto crescere le percentuali di obesità e sovrappeso nel mondo occidentale in modo esponenziale. E noi siamo ai vertici: l'Italia è oggi il terzo paese al mondo per obesità infantile. Una vergogna. La colpa del fenomeno è attribuita (giustamente) al cambio delle abitudini di vita verificatosi nei paesi sviluppati negli ultimi 50 anni. Niente più scuola a piedi, uso dell'auto sempre più capillare, ascensori, scale mobili, televisione, videogiochi, computer. Perfino i rubinetti hanno speciali sensori per evitarci l'immane fatica di ruotare la manopola! Tutto molto diverso dalle sane abitudini dei ragazzi nati subito dopo la guerra, che passavano i pomeriggi a sbucciarsi le ginocchia o a rincorrere un pallone tra i campi o nei cortili.

Su questo, nulla da dire. Una messe infinita di lavori scientifici conferma il fatto che appena smettiamo di muoverci, nel giro di pochi giorni o di

poche settimane partono segnali di rallentamento metabolico rivolti al cervello che tendono a ridurre la massa muscolare, a limitare il lavoro della tiroide e a modificare il profilo lipidico verso un maggior rischio cardiovascolare.

Dal punto di vista dietologico, invece, la "colpa" (secondo l'ingenua equazione: grasso corporeo = grasso assunto con il cibo) è stata assegnata all'eccesso calorico, in particolare all'eccesso di grassi



La rivoluzione delle diete normocaloriche



nell'alimentazione. Su questa base, ahimè condivisa da molti esperti, sono partite decine di progetti educazionali nelle scuole e attraverso i media, il cui risultato negli anni è stato quel delirio di prodotti "light" (dal latte scremato alle marmellate con aspartame e acesulfame, fino alle bevande "zero") a cui erano stati tolti grassi e/o zuccheri, senza minimamente considerare le risposte e le reazioni del nostro corpo a tali sottrazioni.

Infatti l'organismo a cui sia sottratto l'apporto lipidico e vitaminico della componente grassa della colazione del mattino, si troverà magari ad avere appetito a metà mattina, andando poi a ricercare uno spuntino (spesso zuccherino: torta, cracker, cappuccino) compensando del tutto il risparmio calorico della scrematura e peggiorando dal punto di vista qualitativo l'apporto di nutrienti.

Una sostituzione di grassi con carboidrati (a parità di calorie assunte) è infatti documentatamente in grado di aumentare l'impatto sulla glicemia, provocando un maggiore innalzamento dei livelli di insulina con tutti gli effetti metabolici connessi. Tra questi, particolarmente importanti ai fini dell'ingrassamento, un aumento dell'appetito a breve distanza dal pasto e un innalzamento dei livelli infiammatori dell'organismo in grado di predisporre l'individuo verso il fenomeno della "resistenza insulinica". La presenza di grassi all'interno degli alimenti (siano essi sani come l'olio extravergine o gli oli polinsaturi vegetali, meno sani come i grassi saturi di carni e formaggi o addirittura dannosi come i grassi idrogenati o le frittiture) agisce infatti in due direzioni: da una parte fornendo un senso di maggiore sazietà, dall'altra rallentando l'assimilazione dei carboidrati, contribuendo così a una corretta modulazione dei livelli ematici degli zuccheri, dell'insulina e della leptina.

#### UNA CALORIA È SEMPRE UNA CALORIA?

I sostenitori del bilancio calorico, tuttavia, hanno continuato per anni a difendere questa impostazione basandosi sull'assunto che afferma che una caloria è sempre una caloria e che quindi riducendo l'apporto o aumentando le uscite si potesse quadrare il cerchio e far dimagrire le persone. Tale assunto, pur termodinamicamente corretto (nel senso che l'energia non si crea né si distrugge, ma si trasforma) è assolutamente errato se lo si esamina dal punto di vista degli effetti biologici degli alimenti. A seconda del fatto che gli ormoni tiroidei trasformino l'energia assunta col cibo in

energia utilizzabile per il consumo o l'accumulo (ATP) o almeno in parte in semplice calore, può cambiare moltissimo. Nel primo caso l'ATP prodotto in eccesso rispetto ai fabbisogni può essere usato per costruire grassi, zuccheri o proteine (ovvero per accumulare), nel secondo il calore viene "sprecato" per riscaldare il corpo o semplicemente per essere disperso.



È evidente pertanto (ma l'informazione è disponibile fin dal secondo anno di qualunque facoltà di medicina o di biologia, dunque stupisce che sia ignorata o non considerata da così tanti nutrizionisti) che dal punto di vista dell'accumulo di grasso una caloria può non essere uguale a una caloria, posto che le sue condizioni di assunzione siano differenti (per ora del giorno, per situazione metabolica in corso, per abbinamento con altri cibi, per composizione del nutriente). È d'altra parte sotto gli occhi di tutti il fatto che vi siano individui che mangiano di tutto e di più mantenendo una linea invidiabile, mentre altri, che stanno attenti all'aria che respirano, non riescano a perdere un grammo.

#### C'ENTRERÀ LA TIROIDE?

Dire che la responsabilità è "della tiroide", seppur in parte vero, è raccontare solo un pezzo della verità, perché la tiroide, in fondo, è solo un buon esecutore di comandi che invece provengono dal cervello, precisamente dall'ipofisi, e ancor prima dall'ipotalamo, il nostro regolatore degli equilibri omeostatici riguardanti la temperatura corporea, la pressione, la ritenzione idrica e, infine, anche l'accumulo di grasso. Capire questo, tuttavia, richiede un cambio di paradigma che non tutti sono in grado di operare, soprattutto coloro che per anni hanno utilizzato criteri basati sul calcolo delle calorie e che talvolta (magari per "anzianità"

di servizio) non hanno avuto modo di studiare o di capire a fondo le profonde correlazioni tra sistema nervoso e accumulo di grasso che sono emerse prepotentemente dagli studi scientifici dell'ultimo ventennio.

Ciò che ci proponiamo di fare con un approccio dietologico di segnale è dunque capire quali siano le dinamiche di comunicazione tra i centri di regolazione dell'accumulo e del consumo e su questa base cercare di interagire parlando lo stesso linguaggio. Possibilmente attraverso vie naturali di approccio. Ragionare di sole calorie significa non avere compreso questo linguaggio, e disporre di una sola freccia, peraltro un po' spuntata, per colpire il bersaglio.

Lavorare invece con insulina, leptina, ghrelina, CCK, NPY e tutta la gamma di molecole segnale in grado di interferire con l'equilibrio energetico del corpo significa avere a disposizione un'ampia faretra con molte frecce, alcune delle quali particolarmente appuntite. La freccia spuntata delle calorie rappresenterà una delle molte risorse disponibili di cui tenere conto: di certo non la più importante.



Quello che è certo è che con l'impostazione fino a oggi seguita delle riduzioni caloriche, dei "latte scremati" e degli edulcoranti artificiali non si è arrivati da nessuna parte. Anzi, la situazione è solo drammaticamente peggiorata. Quando un "partito" perde le elezioni non c'è che una strada: rinnovare i vertici o farlo sparire. Perché, invece, dobbiamo continuamente vedere le stesse persone e le stesse raccomandazioni che per 50 anni si sono dimostrate fallimentari? È giunta l'ora per un cambio di paradigma che ci aiuti, una volta per tutte, a stimolare i reali segnali metabolici che possono fare dimagrire un individuo. Che, speriamo qual-

cuno lo capisca, hanno pochissimo a che fare con il calcolo delle calorie assunte.

#### LEPTINA E ALTRI SEGNALI ENDOCRINI

Quando Friedman, nel 1994, ha scoperto che il tessuto adiposo secerneva una molecola chiamata "leptina" è stato assestato un primo importante scossone alle granitiche posizioni dei dietologi convinti che tutto dipendesse dalle calorie. Ma perché è così importante la leptina nei nostri equilibri energetici? Il motivo è che la leptina (che qualcuno ha definito "l'ormone più importante di tutto il nostro organismo"), secreta dalle cellule adipose in conseguenza di un'alimentazione ricca e completa, rappresenta il segnale ipotalamico più importante per orientare l'organismo verso l'attività e il consumo, piuttosto che (se la leptina non c'è o non ce n'è a sufficienza, o quella che c'è non viene "letta") verso il risparmio energetico e l'accumulo di scorte.

Una volta che il segnale leptinico è correttamente arrivato a informare l'ipotalamo (per la precisione in un gruppo di neuroni chiamato "nucleo arcuato"), il messaggio è irradiato verso altre zone deputate a specifiche funzioni. Per prima cosa la leptina spegne la fame di cibi zuccherini, attraverso l'inibizione della secrezione di un neurotrasmettitore chiamato NPY (neuropeptide Y). Fin qui nulla di strano: se mangiamo a sufficienza ci passa la fame. È però curioso notare che la secrezione di NPY è permanentemente attivata, tranne quando l'ipotalamo riceve il segnale leptinico in grado di spegnerla (in altre parole: l'evoluzione ci ha fatti sempre affamati, ed è solo con un chiaro segnale di alimentazione completa che la fame si può attenuare).

La seconda azione della leptina è ancora più importante di quella sulla fame. Le proiezioni nervose infatti riguardano, direttamente o indirettamente, aree del cervello deputate alla regolazione dell'attività ormonale della tiroide, del surrene, di ovaie e testicoli e alla modulazione dello sviluppo di muscoli e ossa. In parole povere: tutti gli assi metabolici più importanti del nostro organismo sono sotto il controllo della leptina. Se c'è leptina (ovvero mangiamo) tutti questi assi sono attivati. Se non c'è leptina (ovvero digiuniamo, o siamo sotto dieta ipocalorica) questi assi sono inibiti. Avremo dunque ossa fragili, muscoli insignificanti, tiroide lenta, scarsa capacità di risposta allo stress (depressione) e riduzione complessiva della



fertilità e del desiderio. E dal punto di vista del ritmo metabolico avremo un forte rallentamento delle nostre capacità di consumo, perché il corpo si difenderà dalla carenza di cibo attraverso una propensione all'accumulo leptino-mediata.

Questa tecnica di "risparmio energetico" è stata accuratamente messa a punto dal nostro organismo negli ultimi due milioni di anni della nostra evoluzione: l'adattamento alla restrizione alimentare tramite la formazione di preziosi depositi di grasso (che il nostro corpo custodiva gelosamente) erano una potente arma di sopravvivenza. In definitiva, quindi, un introito alimentare ridotto per un tempo prolungato determina una riduzione della leptina e il nostro organismo, per preservare il proprio grasso, abbassa i consumi e disattiva la costruzione di muscolo, la funzione riproduttiva. La situazione si complica se ai segnali della leptina sovrapponiamo quelli provenienti da altri organi: dal pancreas (insulina, glucagone, somatostatina), dallo stomaco (ghrelina), dall'intestino (CCK, GLP-1, PYY) e ancora dagli adipociti (adiponectina, resistina). Ciascuno di questi segnali segue una sua logica e interagisce con gli altri sinergicamente o in opposizione. È solo lavorando su quei segnali, comprendendo che essi rappresentano il linguaggio attraverso il quale i nostri centri di regolazione lavorano, che il grasso superfluo potrà eventualmente essere stabilmente rimosso.

#### UN IPOTALAMO ANCESTRALE

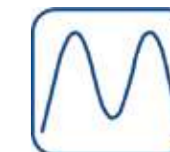
Mettiamoci nei panni di un ipotalamo (umano) del paleolitico. Secondo quali scopi avremmo interpretato i segnali ambientali ricevuti? Indubbiamente lo scopo primario era la sopravvivenza. E la causa più frequente di morte o debilitazione era senza dubbio la fame. Ogni segnale di carenza doveva dunque indurci a essere più prudenti e a consumare meno, accumulando di più. D'altra parte es-

sere magri e tonici ci consentiva un'alta efficienza nella caccia così come nella fuga, dunque era sensato che facessimo un buon compromesso tra le due esigenze. L'individuo ideale era dunque alto, robusto, agile, resistente, forte e anche ben nutrito. L'ipotalamo, in condizioni ideali, seguiva quel progetto. In condizioni men che ideali, tuttavia (così come fa con la temperatura, quando la alza a 40 gradi per combattere la presenza di un batterio patogeno), l'ipotalamo induceva modificazioni specifiche nel nostro organismo. In particolare tendeva a rivolgersi verso l'accumulo di scorte tutte le volte che percepiva qualche genere di rischio per la vita: rischio di morire di fame, di diventare preda di altri animali, di non guarire da ferite, traumi o malattie (con la relativa sedentarietà).



Stare immobili (paura, ferita, malattia), non dormire, essere tesi e agitati, o fare una dieta ipocalorica sono comportamenti che l'ipotalamo legge come forti segnali di accumulo di scorte. Grazie a questi meccanismi siamo sopravvissuti in epoche difficili, quando il cibo scarseggiava e i rischi per la vita erano quotidiani. Noi siamo discendenti proprio di quegli individui che tenevano ben strette le proprie riserve. Gli altri non sono sopravvissuti abbastanza per venircelo a raccontare. Imparare a dialogare con le risposte innate del nostro cervello più antico, inviandogli i segnali corretti rivolti al consumo, rappresenta la chiave di volta per un processo di dimagrimento stabile, duraturo e permanente. Graduale, ma sicuramente efficace. Il mantenimento di un corretto peso forma per l'atleta passa attraverso la comprensione di questo quadro di riferimento, attraverso il quale diventa comprensibile il motivo per cui è tanto importante un regime quotidiano normocalorico e normoproteico, in assenza del quale diventa impossibile mantenere e preservare un pieno stato di salute. ■

## XIX CONGRESSO NAZIONALE DI MEDICINA E ALIMENTAZIONE DI SEGNALE E CORSO BASI CLINICHE DI MEDICINA DI SEGNALE 2023



### DI NUOVO INSIEME, QUESTA VOLTA A BOLOGNA, CON LA FORMULA DEL CORSO/CONVEGNO CHE TANTO È STATA APPREZZATA LO SCORSO ANNO IN LOMBARDIA.

#### IL CONGRESSO

Un momento magico di incontro e di riflessione sulla Medicina di segnale e in generale sulla crisi della medicina di oggi che esce ferita nella fiducia delle persone dopo due anni di pandemia. Sarà possibile a medici e professionisti entrare nel vivo delle tematiche medico-scientifiche proposte dai medici di segnale, acquisendo anche nozioni importanti sulle ormai collaudate modalità di deprescrizione farmacologica e di protezione della salute attraverso lo stile di vita e l'uso di rimedi naturali.

Benché il livello degli interventi sia di alto tenore medico-scientifico, è consentita l'iscrizione a chiunque desideri partecipare e abbia desiderio di condividere l'atmosfera di divulgazione scientifica che si crea ogni volta nei nostri congressi.

# BOLOGNA 24•25•26 MARZO

#### ORARI

Ven • h: 17.00-19.00  
Sab • h: 9.00-18.00  
Dom • h: 9.00-16.00

#### QUOTA ISCRIZIONE CONGRESSO

Partecipazione al convegno  
€ 243,00

Sconto 20% per i medici iscritti Ampas  
€ 193,00

Sconto 30% professionisti in regola con la tassa annuale (presenti sull'elenco ufficiale):  
€ 170,00

I dettagli della partecipazione, i relatori del convegno e le loro relazioni, sono in fase di definizione, seguitemi sulla rivista e sui social per tutte le informazioni di dettaglio e... non dimenticare di segnare le date!



Per qualsiasi necessità contattate:  
**Raffaella Cisternino**  
[r.cisternino@editorialeceec.com](mailto:r.cisternino@editorialeceec.com)  
cell: +39 349 6499575

#### IL CORSO

Possibilità di iscriversi al **CORSO BASI CLINICHE DI MEDICINA DI SEGNALE\*** che costituisce parte rilevante del percorso completo di abilitazione a medico e professionista di segnale al costo di **€ 499,00** + iva 22%. Il succitato corso "Basi Cliniche di Medicina di Segnale", per l'abilitazione a medico e/o professionista di segnale, comprende:

- Quattro **video inediti di 30'** sulla medicina di segnale con testi allegati.
- Un anno di **abbonamento gratuito** a "L'altra medicina"
- Condizioni di acquisto agevolate per il testo "Basi cliniche di Medicina di Segnale" (€ 75,00 anziché € 89,90)
- Inserimento gratuito del proprio profilo sul sito [DietaGIFT.it](http://DietaGIFT.it) e sulle pagine de "L'altra medicina" **fino al 31/12/23**
- Per i medici: presenza gratuita permanente sul sito [www.ampas.info](http://www.ampas.info)

Per il completamento del corso e diventare medico e/o professionista di segnale a tutti gli effetti, è poi previsto un percorso aggiuntivo che troverete descritto dettagliatamente sulla pagina [medicinadisegnale.it/accademia/](http://medicinadisegnale.it/accademia/) o scrivendo direttamente a [formazione@dietagift.it](mailto:formazione@dietagift.it)

- Corso base dieta Gift, acquistabile scrivendo a [formazione@dietagift.it](mailto:formazione@dietagift.it).
- un video del dott. Speciani con simulazione di una visita del medico di segnale (acquistabile su [www.laltramedicina.it/prodotto/simulazione-visita-di-segnale/](http://www.laltramedicina.it/prodotto/simulazione-visita-di-segnale/))
- una tesina su argomento a scelta del professionista con possibilità di pubblicazione su "L'altra medicina".

\*L'iscrizione al corso **BASI CLINICHE DI MEDICINA DI SEGNALE** dà diritto a uno sconto del 30% sulla partecipazione al convegno.





» In Italia sono obese due persone su dieci «



# OBESITÀ

## LA MALATTIA SOCIALE

Negli ultimi due anni e mezzo in Europa non si è parlato che di pandemia di Covid-19. Ma la principale causa di disabilità e di morte in questa parte del pianeta è un'altra

**È** come aver gettato benzina sul fuoco. È esattamente quello che ha fatto la pandemia sull'epidemia d'obesità, cruccio dell'Europa ormai da moltissimi anni. Ora nessuno dei 53 stati membri può considerarsi sulla buona strada per raggiungere l'obiettivo sulle malattie non trasmissibili dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) di fermare l'aumento dell'obesità entro il 2025. Al contrario, continuano ad aumentare i tassi di sovrappeso e obesità in tutta Europa. I numeri, contenuti nel report "WHO European Regional Obesity Report 2022", da poco presentato dall'OMS, sono impressionanti: in Europa il 59% degli adulti e quasi un bambino su tre (il 29% dei ragazzi e il 27% delle ragazze) è in sovrappeso o convive con l'obesità. La prevalenza dell'obesità negli adulti nella regione europea è più alta che in qualsiasi altra regione dell'OMS a eccezione delle Americhe. Non a caso, secondo il report, l'obesità è il fattore che più di tutti contribuisce alla disabilità nella regione europea dell'OMS e le tendenze attuali prevedono che in alcuni paesi diventerà il primo fattore di rischio per lo sviluppo del cancro. Queste cifre sono scandalose e le dobbiamo, almeno in parte, all'immobilismo dei singoli governi: più volte, dalle colonne del nostro mensile, il direttore Luca Speciani ha puntato il dito contro le politiche locali, ree di non prendere l'iniziativa e di non favorire lo sviluppo di programmi indirizzati, per esempio, alla diffusione di un'alimentazione sana e all'incentivazione alla pratica dello sport.



### SOVRAPPESO E OBESITÀ COME CAUSA DI MORTE E DISABILITÀ

Sovrappeso e obesità sono quindi cause di morte e

disabilità, con stime recenti che suggeriscono che ci sono oltre 1,2 milioni di decessi all'anno a esse associate, corrispondenti a oltre il 13% della mortalità totale. "L'obesità - ricorda l'Oms - aumenta il rischio di molte malattie non trasmissibili, inclusi tumori, malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2 e malattie respiratorie croniche. È considerata causa di almeno 13 diversi tipi di cancro ed è probabile che sia direttamente responsabile di almeno 200.000 nuovi casi di tumori all'anno in tutto il Continente, con una cifra destinata a crescere ulteriormente nei prossimi anni". Inoltre sono anche il principale fattore di rischio di disabilità, causando il 7% degli anni totali vissuti con disabilità in Europa.

Il nostro organismo ottiene immensi benefici dalla pratica regolare di un'attività fisica aerobica, in particolare dalla corsa: se ne avvantaggiano il cuore, la pressione, l'umore, la capacità di resistenza al dolore, la funzionalità dei nostri organi interni, l'eliminazione delle tossine e anche il nostro peso.

Tuttavia pochi riescono a praticare movimento fisico, che sia corsa o camminata, in modo costante e corretto. La corsa, in particolar modo, è lo sport ideale per innescare tonificazione e dimagrimento per l'intensità del consumo calorico prodotto. Consente infatti in un tempo ragionevolmente breve (un'oretta) un consumo calorico quantitativamente apprezzabile. Muoversi fa bene a tutti, proprio a tutti, a ogni età e livello sociale. Tuttavia molti individui, grandi e piccoli, hanno difficoltà a iniziare a causa dell'eccessiva fatica riscontrata e, soprattutto, per l'assenza totale di autorevoli guide che possano aiutare a superare l'inerzia iniziale. Inoltre, la scelta dello sport da praticare deve rivolgersi prevalentemente verso una pratica aerobica, che solleciti in modo dolce l'apparato

La rivoluzione delle diete normocaloriche



cardiocircolatorio e quello muscolo-scheletrico. Gli sport d'elezione per questo scopo sono indubbiamente il nuoto, il ciclismo e la corsa/cammino. Nuoto e ciclismo, rispetto alla corsa, hanno sicuramente il vantaggio di non gravare in modo così pesante sulle articolazioni e devono essere suggeriti a chi si trovi in grave situazione di sovrappeso. I tempi necessari a ottenere con questi due sport consumi calorici ragionevoli sono piuttosto lunghi: non tutti e non sempre sono disponibili a impiegare diverse ore della giornata per muoversi.

#### L'OBESITÀ E IL COVID

Le persone in sovrappeso e quelle che vivono con l'obesità sono state colpite in modo sproporzionato dalle conseguenze della pandemia di Covid-19. Ci sono stati cambiamenti importanti e sfavorevoli nel consumo di cibo e nelle abitudini sull'attività fisica durante questa emergenza Covid-19 che, secondo l'Oms, avranno effetti sulla salute della popolazione negli anni a venire e richiederanno uno sforzo significativo per contrastarli. "L'obesità non conosce confini", afferma Hans Henri P. Kluge, direttore dell'Oms per l'Europa, che poi precisa: "Nelle regioni dell'Europa e dell'Asia centrale, nessun singolo paese raggiungerà l'obiettivo di fermare l'aumento dell'obesità". Ma anche in questo caso ci sentiamo di dover puntare il dito contro le politiche omicide assunte dal governo italiano durante i due anni e mezzo del Covid: confinamenti a casa, obbligo di mascherine e criminalizzazione dell'attività fisica. Chi non ricorda i droni che andavano a caccia dei runner, intenti ad allenarsi e ricacciati in casa con minacce di arresto? Sono stati due anni da incubo, tra vaccini e certificazioni verdi, due anni e mezzo di dittatura sanitaria.

E ora ecco il conto (salatissimo) da pagare: non dobbiamo solamente fronteggiare l'aumento del numero degli obesi (di tutte le età e in tutto il mondo), ma anche l'abbandono, quasi totale, a cui sono stati condannati i malati con gravissime patologie pregresse (malattie cardiovascolari, diabete e tumori).



#### NON UN FATTORE DI RISCHIO MA UNA VERA E PROPRIA MALATTIA

Per affrontare la crescente epidemia, il rapporto raccomanda una serie di interventi e scelte politiche che gli Stati membri possono prendere in considerazione per prevenire e affrontare l'obesità. Innanzitutto l'Oms ribadisce che va considerata alla stregua di una malattia e non solo un fattore di rischio. "L'obesità è una malattia complessa che presenta un rischio per la salute", spiega l'Oms. "Le sue cause sono molto più complesse della semplice combinazione di una dieta malsana e dell'inattività fisica", aggiunge. Nel report, per esempio, sono presentate le evidenze più recenti, alcune delle quali ribadiscono che un eccesso di peso nei primi anni di vita può influenzare la tendenza di una persona a sviluppare l'obesità. "Anche i fattori ambientali che caratterizzano la vita nelle società altamente digitalizzate dell'Europa moderna sono fattori determinanti dell'obesità" sottolinea l'Oms. Il rapporto riporta qualche esempio, come il marketing digitale di prodotti alimentari malsani e la proliferazione di giochi online sedentari. L'Oms suggerisce di ribaltare l'utilizzo delle piattaforme digitali, trasformandole in un'opportunità per la promozione della salute e del benessere. Anche in questo caso *L'altra medicina* ha più volte

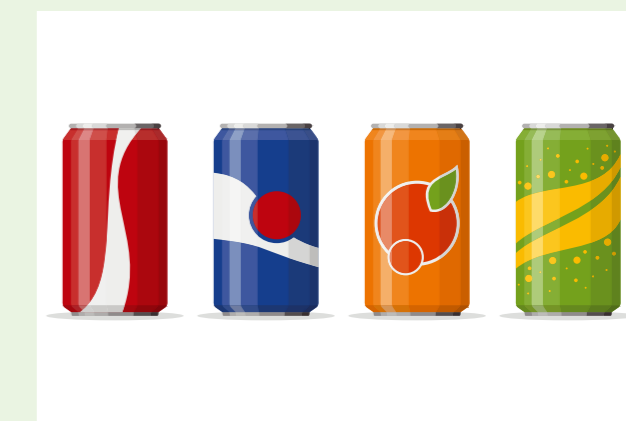


denunciato l'arroganza delle politiche alimentari, guidate dagli interessi delle big food nazionali ed estere: l'uso smodato e sconsiderato di merendine e dolci in genere (pubblicizzati a ogni ora e su canali radio e tv), il consumo quotidiano di bibite gassate e zuccherate artificialmente, l'uso di farine raffinate, hanno letteralmente avvelenato gli italiani e non solo. Altro che obesità... questa è solo la punta dell'iceberg. Di certo c'è che il problema va affrontato globalmente e su più fronti. "L'obesità è complessa, con determinanti sfaccettati e conseguenze sulla salute, il che significa che nessun singolo intervento può fermare l'aumento della crescente epidemia", sottolinea l'Oms. "Qualsiasi politica nazionale che miri ad affrontare i problemi del sovrappeso e dell'obesità deve avere alle spalle un impegno politico di alto livello. Deve anche essere globale, raggiungere le persone lungo tutto il corso della vita e prendere di mira le disuguaglianze. Gli sforzi per prevenire l'obesità - prosegue - devono considerare i determinanti più ampi della malattia e le opzioni politiche dovrebbero allontanarsi da approcci incentrati sugli individui e affrontare i fattori strutturali". E noi ci sentiamo di sottolineare che di "impegno politico di alto livello, soprattutto in Italia, se n'è visto ben poco!

#### LE POLITICHE PIÙ EFFICACI

Il rapporto dell'Oms evidenzia alcune politiche specifiche che si dimostrano promettenti nel ridurre i livelli di obesità e sovrappeso: l'attuazione di interventi fiscali (come la tassazione delle bevande zuccherate o incentivi per cibi sani); restrizioni alla commercializzazione di alimenti malsani ai bambini e agli adulti; miglioramento dell'accesso ai servizi di gestione dell'o-

besità e del sovrappeso nell'assistenza sanitaria di base, nell'ambito della copertura sanitaria universale; sforzi per migliorare la dieta e l'attività fisica lungo tutto il corso della vita, compresi il concepimento e la cura della gravidanza e la promozione dell'allattamento al seno. Ma non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire. E con questo ci riferiamo alla mai applicata sugar tax, un provvedimento introdotto dal governo Conte 2 a fine 2019 ma che non è entrato mai in vigore a causa della crisi economica provocata dal Covid e, soprattutto, stroncato dalle minacce ritorsive delle aziende produttrici che hanno paventato licenziamenti in massa ove mai la tassa fosse stata applicata.



Pensata per colpire il consumo delle poco salutari bevande zuccherate, la sugar tax si è rivelata da subito di complicatissima applicazione, con rinvii in serie fino a tutto il 2022. Il governo Meloni ha un'ambizione in più: cancellare del tutto la tassa, da sempre contestata dal centro destra. Non subito, però. Per un problema di finanza pubblica. Alla tassa infatti è collegato un gettito da 350 milioni di euro all'anno: una cifra non ciclopica, ma comunque importante per i saldi tendenziali dei prossimi anni. Per attenuare il problema, quindi, i tecnici del Mef hanno ipotizzato un percorso in due mosse: un nuovo rinvio di un anno con la legge di bilancio, per allungare fino al 31 dicembre 2023 la sospensione, poi un ricalcolo del gettito potenziale in primavera nel Def per preparare il terreno alla loro abolizione definitiva. Così, tranne che in Europa (Belgio, Finlandia, Francia, Ungheria, Irlanda, Lettonia, Principato di Monaco, Norvegia, Portogallo e Regno Unito) e in qualche stato nel resto del mondo, da noi la sugar tax è andata a farsi benedire. ■

La rivoluzione delle diete normocaloriche



› Attenzione al carrello della spesa ‹

# QUALITÀ PERFETTA QUANTITÀ ILLIMITATE

Qual è il cibo naturale dell'uomo? Di certo non quel coacervo di zuccheri, sale e farine raffinate di cui oggi sono pieni la maggior parte dei cibi industriali. Solo comprendendo quale sia l'alimentazione dell'uomo primitivo sarà facile capire quali cibi siano salutari e quali dannosi

## ESISTE UN "CIBO NATURALE" PER L'UOMO?

Come mangiava l'uomo del paleolitico? Se è vero che in natura non esistono animali obesi, salvo quelli nutriti dall'uomo come il cane della zia o il gatto della nonna, significa che per restare magri e in forma potrebbe essere sufficiente scegliere alimenti in linea con la nostra storia naturale, invece che lasciarci andare ai capricci del

gusto e dell'industria. Può dunque esistere un modo "naturale" per l'uomo di alimentarsi? Senza dubbio sì, a patto che i cibi che si scelgono siano quelli che ci hanno accompagnato nel corso dell'evoluzione (frutta, verdura, carne, pesce, uova, semi, noci, tuberi) e non le overdose di zucchero e farine raffinate che invadono ogni giorno le nostre tavole. Quando si parla di "intuitive eating", infatti, la più comune osservazione che si riceve è la seguente:

"Eh sì, ma se io mangio a sensazione mi strafogo di tutto e di più". Scopriremo insieme che questo non è per niente vero, se si rispetta la condizione fondamentale di scegliere il cibo "dell'uomo".



## NON ESISTONO SCOIATTOLI OBESI

Qualcuno ha mai visto uno scoiattolo obeso, cartoni animati a parte? E un lupo o un'antilope? Gli animali che vivono in natura non ingrassano mai: possono essere deperiti per carenza di cibo o in piena salute se correttamente nutriti, ma - anche in periodi di grande disponibilità alimentare - non accumulano mai grasso in eccesso rispetto al loro fabbisogno. Gli unici animali grassi al mondo, oltre all'uomo, sono quelli a cui diamo da mangiare noi nelle nostre case o negli zoo. E lo scoiattolo obeso la cui foto ha fatto qualche anno fa il giro del mondo (da noi messo come copertina alla "Guida pratica alla DietaGIFT e all'alimentazione di segnale") ha la sfortuna di vivere a fianco del parcheggio del Morro Park, in California, nutrito dai tanti bimbi che lo frequentano con i loro (e nostri) cibi spazzatura: caramelle, dolcetti, patatine.



## INTERFERENTI ENDOCRINI

Già da queste poche righe ci appare forte e chiaro

come la differenza sostanziale non sia nella quantità di cibo consumata, ma nella qualità dello stesso. Un cibo di qualità (dove per qualità si intende "pulito" ovvero integro - non raffinato - e privo di interferenti endocrini o di additivi industriali) genera una regolazione dei centri ipotalamici di fame e sazietà, impedendo l'iperalimentazione. Tale regolazione induce accumulo o consumo delle scorte grazie allo stimolo naturale di molecole di segnale. L'azione di queste molecole (leptina, resistina, visfatina, adiponectina), che rispondono in modo preciso a modifiche nello stile di vita, rendono del tutto superato, perché scientificamente obsoleto, il calcolo delle calorie come sistema di dimagrimento.

## AMICI PALEOLITICI

Qualunque regime dietologico che oggi ignori questi aspetti è destinato all'insuccesso o a successi solo temporanei o casuali. E allora come si fa a restare magri e in forma mangiando a sentimento? Un buon sistema può essere quello di farsi virtualmente accompagnare al supermercato da un nostro amico del paleolitico. Tutto ciò che lui riconosce come cibo lo possiamo mettere nel carrello. Ciò che non riconosce lo lasciamo sullo scaffale.



Riempiremo quindi il carrello di ogni tipo di frutta e verdura, di carni, pesce, uova, di farine, di semi, di legumi, di noci, di patate. Ma lasceremo sullo scaffale biscotti e biscottini, pasta e riso raffinati, cioccolati, patatine, crunchy pops, caramelle, alcolici, bibite gassate, torte industriali ecc. Vogliamo scommettere che, combinando assieme in modo gustoso gli alimenti del nostro amico paleolitico la sazietà arriverà quanto prima? Non è una scommessa da poco: può restituire a molti di noi il piacere di mangiare del buon cibo e di vivere il nostro corpo come amico invece che come nemico. ■

La rivoluzione delle diete normocaloriche



› Non aprite quel vasetto ‹

## AND THE WINNER IS...

Dopo anni di cibi “senza”, (senza zucchero, senza grassi, destinati a un giusto declino) arrivano e spopolano, i prodotti “con”. Ora è il momento dei cibi con alto contenuto proteico. Ma sarà davvero così e, soprattutto, servono davvero?

**S**e dovessimo proclamare il prodotto dell'anno, vincitore indiscusso del 2022 sarebbe lo yogurt proteico. Entrato in sordina nel banco frigo, in pochi supermercati e in poche unità, si è guadagnato mese dopo mese il suo spazio in bella vista, declinandosi in vari gusti, a opera di quasi tutte le case produttrici, dal primo prezzo a quelle di fascia medio alta. I gusti vanno dal più *healthy* bianco o alla frutta, al più *goloso*, al cioccolato o al caramello salato. Uno yogurt al caramello salato, chi l'avrebbe mai detto, bizzarrie dell'industria. E visto il successo straordinario che questi prodotti proteici hanno riscosso, ecco venire in loro sostegno anche yogurt da bere in pratiche bottigliette, ricottine proteiche (per ora solo al gusto di ricotta, ma incrociamo le dita per una futura fantasiosa evoluzione); non potevano mancare, i gelati proteici. Questi trionfatori del banco frigo, sono tallonati da altri prodotti che cercano il loro spazio da qualche tempo, come pani proteici, bi-

scotti proteici, muesli, cracker, creme spalmabili. Ma quale è il motivo di tanto successo e, soprattutto, è giustificato?

Dividerei il discorso in due parti fondamentali. La questione commerciale, perché di commercio si tratta quando parliamo di prodotti industriali, e la questione salutistica, perché chi compra questi prodotti ha sicuramente a cuore la propria salute.

**Dal punto di vista commerciale, il successo è meritato, anzi meritatissimo. Questi prodotti vanno a intercettare il bisogno di moltissime persone, di pensare alla propria salute senza modificare le proprie abitudini alimentari e comportamentali: basta spostare la mano di pochi centimetri, dal vecchio yogurt a quello PRO+, ed esser disposti a pagare qualcosina in più, e come d'incanto la colazione peccaminosa diventa una colazione salutistica.**



Inoltre, consideriamo che la comunicazione lega molto questi prodotti al mondo dello sport, con immagini di giovani con muscoli scolpiti intenti a fare il loro duro lavoro in palestra. E psicologicamente, questo abbinamento, è di per sé rassicurante.

Mangio come uno sportivo, sono a metà dell'opera. Forti poi delle indicazioni di una imperante cultura della *'dieta del lunedì'*, nella quale le calorie e i grassi sono parametri da tenere più bassi possibili, anche a costo di sostituirli con qualcosa di chimico che più chimico non si può, questi alimenti hanno relativamente poche calorie, grazie al *free fat* e all'aggiunta di dolcificanti; inoltre, la promessa dell'alto contenuto di proteine le rende irresistibili a chi cominci a dubitare che cappuccino e cornetto siano la colazione degli sportivi. Moltissimi nutrizionisti stanno ricevendo richieste da parte dei pazienti di sostituire merende o interi pasti con questi prodotti e se la logica è far tornare i "conti" dei nutrienti (o *Macros* come piace molto dire ora) e far contento il paziente, perché no?

Ed ecco la seconda parte del discorso, cioè la questione salutistica, quella del *'Perché no'*. Per capire se questi prodotti siano un bene per la salute di chi li acquista, valutiamo quali possano essere i vantaggi nel loro consumo e se effettivamente fanno ciò che promettono ovvero, esplicitamente di avere più proteine dei loro omologhi non proteici, e implicitamente di essere un prodotto per chi voglia avere una alimentazione più salutare. Analizzando le tabelle nutrizionali dei vari yogurt proteici, si nota che le composizioni sono

molto simili. Circa 50/60 calorie ogni 100g, grassi 0 o giù di lì, carboidrati intorno ai 4g e 9-10g di proteine, quote che dovete raddoppiare o quasi perché i vasetti di questi *yogurt 2.0* contengono 150-200g di prodotto, quantità ideale per dare la sensazione di aver sostituito egregiamente un pasto.

E in effetti 15-20g è un buon apporto proteico, oltretutto se si tratta di proteine derivate dal latte, tra le più "performanti" per l'accrescimento muscolare. Il dubbio sorge se si confrontano il contenuto proteico di questi prodotti con quelli del caro vecchio yogurt greco. Ora, il caro vecchio yogurt greco, per me rimane quello gustato guardando il mare con l'amico Yorgos, che lo serviva a me e alla mia famiglia con una punta di miele, in una terrina di coccio. Se anche non ritroverò mai in un prodotto industriale quel sapore (figuriamoci quella magia), mal sopporto di vederlo declinare in vari prodotti *low fat*, 5%-2% fino anche allo 0% di grassi. Perché fare questa violenza allo yogurt greco, privandolo di qualsiasi sapore? Per me quello greco rimane rigorosamente 10% di grasso e sospiro sempre vedendo i suoi cugini smagriti e insapore: cosa vi hanno fatto...".

Tralasciando la mia personale questione sentimentale, la tabella nutrizionale dello yogurt greco, tra *low* e *full fat*, se può variare di molto come contenuto calorico (appunto col variare dei grassi), da 54 di quello 0 grassi a 90 di quello 5%, come contenuto di proteine oscilla dai 9 ai 10g ogni 100g di prodotto. Esattamente come i prodotti PRO+. Questo semplicemente perché se leggete la lista degli ingredienti di questi prodotti, vedrete che altro non sono che yogurt colati (eliminano molta componente acquosa) con aggiunta di preparazioni dolciarie a renderli gradevoli. Niente di più, niente di meno.

Ma se dal punto di vista dell'apporto proteico i prodotti sono simili, il motivo del loro successo è anche la ragione per cui, dal punto di vista nutrizionale, non sono la scelta migliore: sono un inganno.



Ingannano il nostro cervello inducendolo a credere di aver consumato qualcosa di dolce e saziante, ma gli edulcoranti non apportano energia e questo stimola successivamente un bisogno di cibi dolci e calorici, acuito dal fatto che togliere i grassi dai cibi significa anche togliere il senso di sazietà che questi inducono. Infine, ma non per ultimo, i dolcificanti solitamente usati, l'acesulfame K e il sucralosio, sono in grado di alterare la flora intestinale rendendola obesogena, ossia in grado di estrarre molta più energia dal singolo pasto. Insomma più fame e maggiore capacità di ingrassare. Oltre al fatto che, il "pranzo al volo" è comunque recepito dal cervello come un salto del pasto, rendendoci più inclini a eccedere nel pasto successivo: *"Tanto a pranzo ho mangiato uno yogurt"*.



E se proprio dobbiamo saltare il pasto, perché non farlo con un gelato? Quale nutrizionista non si è sentito fare questa domanda? La risposta dello specialista, in questo caso, dipende dalla sua formazione. Potete certamente intuire la mia in quanto Nutrizionista di Segnale, quella dell'industria è stata pronta ed efficiente: ecco fare capolino dal banco frigo i gelati proteici *low carb*, anche se per ora l'offerta è ancora molto di nicchia. La promessa è sempre quella: anche per voi che fate attenzione alla linea e alla salute è arrivato il momento della riscossa, come recita il geniale slogan di uno di questi gelati: *"Ice You Can"*. Anche in questo caso, se non vi fermate alle scintillanti promesse della parte anteriore del prodotto e controllate ingredienti e tabella nutrizionale, avrete delle belle sorprese. Se preferite non passare il tempo chinati nel banco surgelati, sappiate che l'ho fatto io per voi. I gelati proteici hanno effettivamente più proteine di un gelato tradizionale, fino

a 11 per 100g, contro le 3-4 del gelato tradizionale, grazie all'aggiunta di proteine del siero del latte. Ma *'l'amara sorpresa'*, è il caso di dirlo, è il fatto che se pur zeppi di dolcificanti, il potere calorico di questi gelati è sostanzialmente equivalente a quelli tradizionali, a causa dell'identico contenuto di grassi di un gelato. Quindi se, proteine a parte, volete concedervi un gelato in libertà, senza pensare a tabelle nutrizionali e calorie, il gelato fatto in casa con sola frutta è una soluzione eccellente e sempre a vostra disposizione. Se poi il gelato è una chicca saltuaria, che sia il gusto e il piacere a guidarvi.



Doverosa citazione nei prodotti proteici va ai loro antesignani. Prima dell'arrivo in grande stile dei PRO+ agli onori della cronaca, c'era stato un più silenzioso e discreto movimento nel banco frigo, a opera degli Skyr, che dal punto di vista nutrizionale sono esattamente equiparabili agli yogurt PRO+ ma con meno *appeal*, penalizzati da un packaging meno aggressivo e un nome meno esplicito. Insomma tutta questione di marketing. Come abbiamo detto più volte, l'industria ha semplicemente intercettato un bisogno, vero o presunto non importa, e lo ha cavalcato. Ma chi ha bisogno di questi prodotti? La persona che acquista alimenti proteici, oltre alla curiosità della prima volta (ma non è sul primo acquisto che costruiscono gli imperi le multinazionali) è il bisogno di sentire di far bene al proprio corpo, pur mangiando con gusto. Ma sanno davvero, queste persone, di cosa ha bisogno il loro corpo? Sanno di quante proteine necessitano, di quanta energia, di quanti nutrienti? In una cultura schizofrenica che considera *light* un prodotto senza grassi ma con aggiunta di zuccheri,



c'è davvero consapevolezza su cosa davvero serva per stare bene? A questo porrà rimedio la nuova app del ministero della Salute, NutrInform Battery. Grazie a questa applicazione, potremo fotografare con il nostro cellulare i cibi e le bevande che consumiamo giornalmente e stilare un piano nutrizionale, *basato sulle indicazioni dei nutrizionisti*. Ho alcuni appunti da fare per questa app. Le linee guida a cui presumibilmente si ispirano i nutrizionisti che l'hanno pensata sono le stesse che considerano 12 cucchiaini di zucchero al giorno una quantità accettabile, anzi una RDA (come se esistesse una RDA per un prodotto tossico)? Le stesse che consigliano cracker ai diabetici e farine raffinate per oltre il 55% del fabbisogno energetico a individui sedentari? Temo di sì. Questa app non potrà considerare prodotti non confezionati come carne, pesce frutta, verdura. Meglio comprarli lavorati dall'industria così che siano catalogabili? Ma, mi si può obiettare... un'app siffatta, pur con qualche difetto, sarà comunque un aiuto per chi sia completamente all'oscuro di sana alimentazione e che per voglia essere più consapevole di quello che mangia. Possibile. Ma, è anche probabile, altamente probabile, che questa app sarà usata da tutte quelle persone che di diete ne hanno provate decine e ora finalmente potranno perpetrare gli stessi schemi fallimentari *contacalorie*, con un click, nella solitudine del loro schermo, senza neppure il confronto con un professionista.

Possibile che molte donne "sempreadieta", quelle del gelato nella pausa pranzo, quelle che privazione dopo privazione hanno sviluppato una profonda compulsione per il dolce, la usino solo per non superare la quota di Calorie e Carboidrati "concessi" nella giornata, senza badare alla qualità degli alimenti, pur di soddisfare l'ormai radicato craving per il carboidrato. Possibile che tante giovani saranno spinte a controllare quante calorie e grassi stanno mangiando, per scoprire se davvero possono eliminare quella piccolissima curva che non le rende uguali alla foto che ha postato l'influencer di turno. E perché non lanciare una sfida a chi mangia di meno e scambiarsi tramite app i risultati? È possibile che delegheremo sempre di più a un'app, sostanzialmente a numeri e tabelle, la responsabilità di dirci se stiamo bene o meno, se stiamo facendo la cosa giusta, se siamo troppo o troppo poco. Siamo davvero sicuri di aver bisogno che il cibo sia lavorato, addizionato, purificato, per riconoscerlo come tale? Siamo così lontani dalla nostra natura, così distanti dai nostri bisogni reali? Una cosa ve la dico per certo. Imparate ad ascoltare il vostro corpo, le sensazioni che vi trasmette, i bisogni che vi racconta: dentro di noi esiste un'applicazione che si chiama Asse Ipotalamo-Ipofisi, che ha diversi milioni di anni e diversi miliardi di iscritti; regola finemente i bisogni di ognuno, secondo le linee guida di ognuno, istante per istante. Spegnete il cibo spazzatura e lei si riaccenderà. ■



**NOVITÀ**



**A BASSO INDICE GLICEMICO**



Dall'esperienza di Molino Spadoni nasce il nuovo marchio **Alimentazione Dedicata®** e la sua linea di prodotti salutistico-funzionali a **Basso Indice Glicemico** basata sui principi della **dieta mediterranea**; brand sviluppato grazie ad una collaborazione decennale tra Molino Spadoni e il **Professor Enrico Roda**, gastroenterologo e figura di riferimento per la ricerca di Functional Food.

Prodotti accomunati dalla presenza di **amido resistente**, ingrediente funzionale che aiuta a **limitare e rallentare l'assorbimento degli zuccheri**, contribuendo alla **riduzione della glicemia post-prandiale**; processo favorito dalla presenza di **fibra**, tra cui l'**inulina**, che formano un **gel viscoso** che **imbriglia gli zuccheri al proprio interno riducendone l'assorbimento**. Prodotti ideali per **coloro che devono limitare l'assunzione di zuccheri per motivi di salute**, ma anche per chi segue **diete ipocaloriche**, per gli **sportivi** e, infine, per chi vuole **mantenersi semplicemente in forma** seguendo un'**alimentazione sana** ed è attento al proprio **benessere senza rinunciare al gusto** unico che caratterizza da sempre i prodotti Molino Spadoni.

- Linea di prodotti a Basso Indice Glicemico basata sui principi della dieta mediterranea
- Bilanciata dal punto di vista nutrizionale
- Con amido resistente, che contribuisce alla riduzione della glicemia post-prandiale
- Perfetta per chi vuole seguire uno stile di vita sano, senza rinunciare al gusto

**Prova la gamma dedicata a te!**

Disponibili nei negozi più riforniti della Grande Distribuzione, in farmacia e sullo shop online di Molino Spadoni

Molino Spadoni S.p.A. Via Ravegnana, 746 - 48125 Coccolia (RA), Italia - [www.molinospadoni.it](http://www.molinospadoni.it) - Seguici su:



› Servono tempo e perseveranza ‹

## CRASH DIET, DIGIUNI INTERMITTENTI E ALTRE PRATICHE RISCHIOSE

Fine anno da dimenticare e a gennaio tutti a dieta, come ogni anno?

Naturalmente un regime sano ed equilibrato non basta, quindi via con pratiche strane, diete ipocaloriche dure, digiuni intermittenti e via bestemmiando. Attenzione perché sia il corpo sia la mente non accettano scorciatoie di questo genere. E le conseguenze possono essere anche di lungo termine



**T**i pesi ossessivamente? Tieni traccia di ogni singola caloria ingerita? Controlli compulsivamente il contapassi da cui non ti separi mai? È arrivato il momento di fare un po' di chiarezza e di vivere le scelte di vita con maggiore realismo e consapevolezza.

Il fine ultimo di un percorso di "salute", che può includere anche un obiettivo di dimagrimento, dovrebbe essere quello di prevenire le malattie, o di curarle se già presenti, e di consentirci uno stato di benessere fisico e mentale in armonia con il nostro mondo. In certi momenti è opportuno evitare il perfezionismo in modo da raggiungere obiettivi concretamente attuabili e mantenibili. La corsa alla "prova costume" non solo è un'enorme fatica non priva di sacrifici di tempo, denaro ed energie ma è altresì rischiosa e controproducente. Dovremmo sempre vivere in maniera sana e non sottoporci a saltuarie e stagionali maratone di dimagrimento, abbracciando fugaci mode scriteriate del momento, per ottenere l'eterno effetto yo-yo. Quando decidiamo finalmente di prenderci cura di noi con pazienza si devono iniziare a introdurre tutti i cambiamenti necessari, e non solo quelli alimentari, e ciò richiede tempo e perseveranza. Non si deve pretendere troppo, poiché si rischia di essere sopraffatti ed è consigliabile quindi partire con "gradualità". Se non ho mai fatto attività fisica forse quattro sedute in palestra con un personal trainer direttamente assunto dalla "Gestapo" potrebbe essere troppo e farci desistere. Viceversa non uscire mai dalla "zona pilates" potrebbe impedirvi passi importanti nell'acquisizione di una certa motricità. Abbandoniamo l'equazione attività fisica = dimagrimento poiché "muoversi" ha molteplici funzioni importantissime che vanno dalla regolazione endocrina

Salute e benessere non vengono solo da un certo numeretto sulla bilancia ma dalla nostra testa e dal nostro cuore cioè dalle nostre emozioni. Pertanto nessun percorso di salute può esimersi da un cambio a 360° della nostra vita.

(tiroide e risposta insulinica), alla stimolazione del sistema nervoso, del sistema immunitario, gastro-intestinale e del microbiota; è anche importante per la propriocezione e l'equilibrio.

Non è un "errore" mangiare un pezzo di cioccolato "buono" se il nostro stile di vita è altrettanto sano. Ciascuno di noi ha esperienze, empatie, sensibilità e background sia fisici sia emotivi differenti ed è quindi opportuno trovare la propria strada e le proprie strategie per arrivare all'obiettivo. Ogni anno milioni di persone cercano di dimagrire, pochi vi riescono e ancora meno mantengono i risultati raggiunti (1)

### MA PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE?

Sono molti i fattori complessi che influiscono sul peso; a rendere le cose ancora più difficili c'è un'improvvisazione e speculazione nel settore che rischia di creare discredito su chi fa coscientemente il lavoro del "nutrizionista": riviste patinate, i fitness influencer, il consiglio dell'estetista e, perché no, dell'amica dell'amica... Ma non sono gli unici errori; uno dei più frequenti è proprio quello di ricorrere a drastici rimedi per ottenere risultati più velocemente.



Dobbiamo sempre ricordarci che l'obiettivo non è il peso sulla bilancia ma raggiungere uno stato di benessere. Se il frutto di tutto ciò che siamo sono scelte di vita sbilanciate perpetuate per anni, ovviamente non possiamo illuderci di poterlo cancellare in poche settimane di trattamenti dietetici e ciò vale anche per l'aspetto peso.

### CRASH DIET

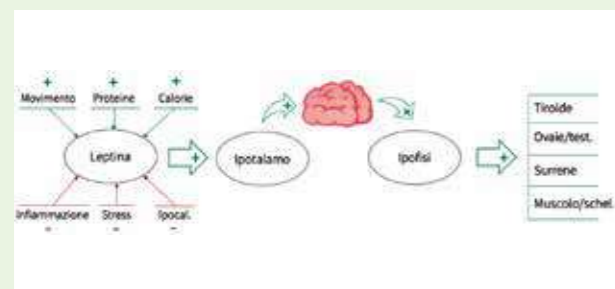
Spesso si devono affrontare situazioni di pazienti che seguono "da sempre" (come sento riferire) diete ipocaloriche, sbilanciate o addirittura crash diet. Una dieta lampo, definita crash, potrebbe anche produrre conseguenze a lungo termine



e, alla peggio, causare gravi effetti collaterali. Le diete lampo prevedono il ricorso a metodi estremi per raggiungere risultati rapidi: chi riduce radicalmente le calorie, digiuna per giorni, salta i pasti o limita l'assunzione di specifici cibi oppure si impegna in sedute ginniche massacranti. Questo paradossalmente può produrre l'effetto opposto cioè impedire l'agognata perdita di peso (soprattutto se il paziente vi è ricorso più volte e per lungo tempo) e potrebbe produrre importanti effetti sulla salute di cui accenneremo oltre. Non si tratta di mancanza di forza di volontà o di pigrizia, nonostante ciò che a volte il paziente si sente recriminare dal professionista che lo segue; in realtà è l'opposto: le diete scriteriate "alterano" a tal punto il nostro sistema metabolico endocrino che non c'è più alleato e non risponde più alle nostre scelte alimentari. Le diete troppo restrittive e altre pratiche scorrette, oltre a non essere le migliori scelte per la salute, causano la cosiddetta "rigidità metabolica", definita anche "metabolismo bloccato o lento".

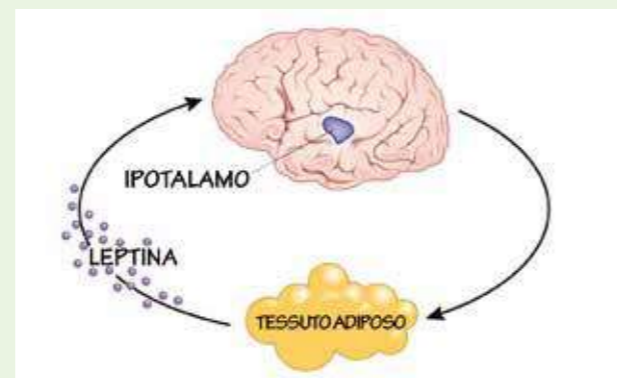
L'organismo ha un meccanismo di sopravvivenza e se la carenza calorica è estrema o si mantiene per lungo tempo, secondo quanto hanno dimostrato numerosi studi, il metabolismo potrebbe risentirne anche per anni.

Arrivati a questo punto anche provando a rimetterci a dieta potremmo scoprire di non riuscire più a perdere peso o di fare una fatica immane; il peggio è che non si riesce a mantenere il risultato, mettendo in atto il fenomeno della "sindrome dello yo-yo" (o weight cycling).



### IL METABOLISMO

Rappresenta una funzione complessa del nostro corpo che ha lo scopo di fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno, compreso l'energia. Quando diciamo che il metabolismo è lento, diciamo che ha smesso di "funzionare" correttamente. È come se il corpo fosse incapace di utilizzare l'energia che gli forniamo. Con



le diete restrittive accade, infatti, che impari a funzionare con molta meno "energia". Ciò che accade principalmente sono importanti cambiamenti ormonali che il nostro corpo mette in atto per adattarsi a questa situazione; tra essi vi è l'inibizione del principale organo controllore cioè l'ipotalamo. Sappiamo da studi che la regolazione dell'asse che lega l'ipotalamo-ipofisi ai diversi organi endocrini effettori periferici (ovaio, testicolo, surrene, tiroide, nonché il GH, che è ormone anabolizzante della crescita e della riparazione) sia fortemente attivato o inibito da informazioni che arrivano dalla periferia sotto forma di ormoni. Le adipochine prodotte dal tessuto adiposo giocano un ruolo di primaria importanza. Il tessuto adiposo è oggi considerato l'organo endocrino principale, contendendosi questo record con l'apparato gastrointestinale. Il tessuto adiposo, infatti, produce diverse decine di ormoni (quelli per ora individuati) che hanno il compito di raccontare a tutto l'organismo, compreso ipotalamo-ipofisi, ciò che avviene in termini di infiammazione, di alimentazione e disponibilità di risorse energetiche. Se noi sottoponiamo il nostro corpo al calvario di continue restrizioni caloriche nonché artificiali carestie di macro e micronutrienti, induciamo i nostri sistemi a ritenere che siamo in pericolo e quindi sono inibite tutte le funzioni endocrine per salvaguardare quelle essenziali per la sopravvi-

venza. Non è quindi infrequente che le donne, in questi casi, vedano diradarsi i cicli mestruali fino a un vero e proprio quadro di sospensione delle mestruazioni (amenorrea), che significa una sospensione della nostra capacità riproduttiva che altrimenti metterebbe in pericolo la nostra sopravvivenza in condizioni di carenze nutrizionali.

Tra gli attori principali di questo delicato meccanismo informazionale che si svolge tra il tessuto adiposo e il sistema endocrino, ricordiamo in particolare la leptina e la adiponectina, che hanno il precipuo compito di informare l'ipotalamo sullo stato nutrizionale. Se io non mangio adeguatamente, sia in termini di quantità sia di qualità, l'informazione che arriva al nostro cervello, dove è alloggiato l'ipotalamo, predisporrà il nostro corpo a uno stato di quiescenza metabolica.

Quasi tutti conoscono l'equazione tiroide = metabolismo ma la confusione che spesso viene fatta è che lo stato di sovrappeso oppure obesità sia la conseguenza di una disfunzione o meglio di una ipofunzione tiroidea. Purtroppo è vero il contrario. Questa ghiandola, infatti, utilizza una parte delle energie introdotte (le famose calorie) disperdendole sotto forma di calore; quindi se non viene introdotto abbastanza cibo il nostro sistema inibirà la tiroide impedendole di "dissiparlo" in calore. L'equazione è la medesima ma si invertono i fattori metabolismo = tiroide.



Inoltre quando una dieta è estremamente ipocalorica e gli esercizi fisici sono massacranti viviamo con ansia questo super-impegno, si rischia di creare uno stato di stress cronico; il che significa innalzare in maniera continua il livello di un ormone, il cortisolo, che non ci

aiuta sicuramente né a raggiungere uno stato di benessere né tantomeno di dimagrimento. Questo, nel tempo, ha diversi effetti sull'organismo: anzitutto ostacola la perdita di grasso, facilita la steatosi epatica e l'accumulo di adipe nella zona addominale. Inoltre l'ormone dello stress alto causa problemi di sonno, perdita muscolare e inibisce ulteriormente la funzione tiroidea. Il cortisolo infatti ha diverse influenze ma precipuamente è causa di resistenza insulinica da cui derivano tutti gli eventi sopra descritti.

### QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELL'ECESSIVA RISTRETTEZZA DIETETICA?

Oltre al già accennato weight cycling, conseguenza dell'inibizione del metabolismo, c'è un concreto rischio di disnutrizione. Infatti, l'alimentazione non si limita al computo calorico ma al valore e composizione nutrizionale dello stesso. Ogni alimento apporta macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e un mix di vitamine e minerali differente. Quindi, riducendo l'assunzione del cibo, il rischio è di non disporre di tutti i nutrienti per farlo funzionare. Inoltre, sono sottovalutati tutti gli effetti sul tratto gastro-intestinale, per esempio le modificazioni sul microbiota, sull'alvo nonché sui calcoli biliari. Quando si perde molto peso e velocemente, il fegato rilascia, attraverso la bile, il colesterolo in eccesso; a ciò si aggiunga che il dimagrimento può influire anche sulla capacità di svuotamento della cistifellea. Tutto ciò aumenta il rischio di coliche biliari. In uno studio del 2014 è stato scoperto che chi seguiva una dieta a bassissimo contenuto calorico (500 calorie al giorno) aveva una probabilità tre volte maggiore di ospedalizzazione per calcoli biliari (2).



La rivoluzione delle diete normocaloriche



Un altro aspetto, di recente scoperta, sono le conseguenze sulla salute cardiovascolare soprattutto nelle donne. Le diete drastiche possono causare anche un deterioramento transitorio della funzione cardiaca soprattutto evidente in quelle pazienti con malattie cardiovascolari già in atto. Se le diete rappresentano la prima scelta per correggere stati ipertensivi, malattie cardiovascolari e disendocrino-dismetaboliche, è altrettanto opportuno evitare estremismi per non creare problemi invece che soluzioni (3). Un interessante studio, infatti, ha dimostrato che, dopo una settimana di piano alimentare fortemente ipocalorico, il grasso corporeo totale, il grasso viscerale e del fegato, diminuivano significativamente (in media del 6%, 11% e 42%) con miglioramenti anche della resistenza all'insulina, colesterolo totale, trigliceridi, glucosio e pressione sanguigna. Purtroppo il contenuto di grassi nel cuore, invece, aumentava del 44% nelle prime settimane di dieta rigida, con deterioramento della funzione cardiaca e diminuzione della gittata cardiaca (4). Lo studio è stato replicato e i risultati sono stati confermati. Le diverse misurazioni, tra cui grasso corporeo e colesterolo, miglioravano durante le prime e successive settimane mentre la funzione cardiaca inizialmente peggiorava e solo successivamente si registrava un beneficio (5). Questo è spiegato attraverso l'improvviso calo delle calorie che causa il rilascio di importanti quantità di acidi grassi da tutti i tessuti ma che è dannoso per il metabolismo e la funzione cardiaca. Il muscolo cardiaco infatti, sceglie il grasso come combustibile ma ne viene sommerso peggiorando la sua funzione. È solo successivamente, con la perdita di peso e la diminuzione dell'infiammazione, che la funzione del cuore migliora.

### LE STRATEGIE PER RISOLVERE LA SITUAZIONE DI METABOLISMO LENTO

Innanzitutto bisogna ricordare che non si tratta mai di una situazione definitiva e irreversibile ma si può lavorare anche se il processo varierà da persona a persona; dipende molto dalle condizioni fisiche, mentali e stili di vita del soggetto. Questi deve essere conscio che non si tratta di un percorso breve, ma deve mettere in atto un pratico cambiamento dei registri della propria vita. I palliativi per accelerare il metabolismo e bruciare i grassi nella maggior parte delle volte sono delle vere e proprie fake news. Ci sono però modi efficaci per sostenere la funzione metabolica: il sonno, l'alimentazione e l'esercizio fisico.

La cosa più importante è invertire la rotta e non continuare a ridurre le calorie o ridurre i pasti ma, anzi, imponendosi di aumentarli poco alla volta contestualmente al recupero di una sana attività fisica.

Altre importanti strategie consistono nell'introduzione di fibre a ogni pasto (attraverso i cereali integrali, frutta, verdura, legumi e semi oleosi) in modo da arrivare al fabbisogno nutrizionale giornaliero, così salutare per il nostro intestino e non solo, ma anche per sfruttare il senso di sazietà che queste apportano.



Non dimentichiamoci che altri fattori possono migliorare o sbloccare la rigidità metabolica. È importante, per esempio, ridurre lo stress. Ricordiamoci che nessuno di noi è esente da condizioni stressanti; si tratta di trovare strategie che possano aiutarci ad affrontarlo e gestirlo con maggiore consapevolezza e serenità. È importante anche migliorare il riposo ed evitare di indurre il sonno con l'aiuto di farmaci (compreso la melatonina). Se fosse necessario si può anche richiedere il supporto di uno psicoterapeuta che ci aiuti ad affrontare le origini dello stress.

Oltre che sull'attività fisica in allenamento concentriamoci anche sulla possibilità di aumentare il NEAT (acronimo che sta per "Non-exercise activity thermogenesis" cioè dispendio energetico derivato dall'attività fisica quotidiana) con piccole abitudini

come muoversi a piedi o in bici oppure utilizzando le scale invece dell'ascensore.

Ricordiamoci che è innaturale vietare gruppi alimentari se non vi è una vera ragione di intolleranza, allergia o malattie specifiche, mentre viceversa è importante introdurre la maggior varietà di alimenti possibili per rendere il pasto più interessante, incoraggiando addirittura il consumo occasionale di alimenti che possono interrompere la frustrazione che deriva da un'eccessiva rigidità della dieta. Ciò non significa che non esistano cibi "proibiti" ma sono essenzialmente quelli che non apportano alcun beneficio nutrizionale e interferiscono, invece, con la disassuefazione da alcuni alimenti e dal raggiungimento di uno stato di salute. In questa categoria inserisco tutti i cibi industriali ultra processati e raffinati che apportano, secondo il dire comune, solo calorie vuote cioè prive della ricchezza nutrizionale dei cibi naturali. Consumare cibi sani significa anche ricominciare ad appropriarsi dei segnali di fame e di sazietà che l'assunzione di cibi artificiali invece spengono. Anche assumere troppi pasti al giorno non è una buona idea, perché "significa che il nostro corpo utilizza sempre quello che ha appena mangiato come fonte di energia e mai quello che ha immagazzinato. E poiché tendiamo a mangiare più del necessario ne consegue che tenderemo a immagazzinare sempre. Poiché tutti noi siamo diversi, esistono casi specifici in cui la distribuzione dell'assunzione del cibo in più pasti può servire a controllare i livelli di cortisolo, ottenendo un beneficio. In uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, Jenkins ha dimostrato che diversi parametri metabolici, tra cui il colesterolo, il cortisolo e l'insulina, miglioravano nettamente se i soggetti mangiavano poco e spesso cibi a basso indice glicemico. Situazioni di ipoglicemia



infatti possono causare rialzi del cortisolo che in taluni pazienti possono costituire più un danno che un beneficio (6).

### ESISTE UNA DIETA PERFETTA PER TUTTI?

Evidentemente no! Immaginatoci quindi quello che può sortire da una dieta di una rivista patinata spacciata come universale o da una pagina internet. Per dimagrire spesso sono proposte diete low carb ricche di proteine ma alcune evidenze scientifiche mostrano che mantenere, per lungo tempo, in particolare nelle donne, una dieta iperproteica può stimolare cronicamente l'asse ipotalamo-ipofisi-surreni e aumentare la vasocostrizione. Ciò determina un aumentato rischio di insulino resistenza, nonché aumento dei trigliceridi-colesterolo e della pressione arteriosa. Una dieta Low carb (pochi carboidrati) può finire con alterare il metabolismo del cortisolo indipendentemente dalla perdita di peso. Si ritorna quindi all'assioma che è molto più funzionale consumare cibi sani e naturali in proporzioni adeguate e corrette al nostro stile di vita, età, genetica e sesso, pur non rinnegando la necessità di ricorrere, magari per tempi limitati, a diete più proteiche o a una limitata introduzione di carboidrati per evitare pericolose fermentazioni. Esistono importanti studi, che risalgono agli ultimi decenni del secolo scorso, che ci insegnano che anche la cronobiologia, vale a dire il momento in cui assumiamo le calorie della giornata, hanno una importanza rilevante, a prescindere quindi dalla quantità di calorie introdotte. Il famoso detto dei nostri nonni: colazione da re, pranzo da principe e cena da povero dovrebbero guidare le nostre scelte dietetiche. Non si tratta solo di sane e antiche abitudini perché la loro validità scientifica è stata ampiamente dimostrata dagli studi di Jenkins e Jakubowicz, solo per citarne alcuni. Questi autori hanno dimostrato che distribuire le calorie assunte nella giornata con una predilezione nella colazione, comporta conseguenze metabolico-endocrine estremamente vantaggiose per la salute e anche per la perdita di peso (7, 8, 9). Infine allenamenti di tipo HIIT (High Intensity Interval Training) potrebbero comportare stress con conseguente infiammazioni e cortisolo troppo alto, con effetti pericolosi sul metabolismo (10). Ricordiamoci che l'attività fisica deve essere modulata e connessa ai nostri limiti nonché alla dieta in atto.

La rivoluzione delle diete normocaloriche



### DIGIUNO BREVE INTERMITTENTE

In ultimo merita un cenno a parte la moda del digiuno intermittente (11). Questo, come tutti i rimedi, non deve essere considerata la panacea per dimagrire perché ha anche lati negativi. L'abitudine a digiunare per tante ore di fila potrebbe comportare un'importante perdita di massa magra. Un recente studio condotto su 116 persone in sovrappeso/obese si è rivelato molto interessante. Il primo gruppo poteva assumere cibo dalle 12 alle 20 per poi digiunare per 16 ore (era concessa l'assunzione solo di bibite non caloriche), mentre un secondo gruppo poteva consumare normalmente tre pasti al giorno più gli spuntini. Ciò che è emerso è che non c'erano differenze significative tra i due gruppi in termini metabolici e anche la perdita di peso era sovrapponibile. Quello che accadeva, però, è che la diminuzione della massa nel gruppo del digiuno era prevalentemente a carico della massa magra. Durante una dieta ipocalorica il 20-30% della perdita di peso totale corrisponde normalmente alla diminuzione di una massa magra ma in caso di digiuno intermittente la percentuale saliva al 65%. Questo risultato spinge a due riflessioni: prima di tutto che anche una dieta ipocalorica paga lo scotto di una perdita di massa magra, cosa assolutamente controproducente. Seconda considerazione: ciò avviene in maniera prevalente se si segue un digiuno breve intermittente. Probabilmente l'errore più grande sta proprio nella scelta di praticare il digiuno intermittente che sconfinava nel momento della colazione, cioè la fase più importante di regolazione metabolico-endocrina, con il rischio di disregolare, fra l'altro, l'importante orologio ipotalamico e la produzione di GH. Viceversa la scelta di fare due invece che tre pasti al giorno può avere senso se innanzitutto l'introduzione calorica rimane corretta e comparata alle esigenze di quel soggetto; in secondo luogo è una scelta ragionevole se comunque è rispettata la cronobiologia e quindi il momento della colazione resta sacro e inviolabile. La digestione, come ci insegna la medicina antica, viene meno dopo le 18, quando la secrezione di enzimi e tutte le nostre funzioni biologiche si modificano in funzione della rigenerazione e riparazione. Cenare



tardi e sottoporre il nostro sistema digestivo a maratone complicate, senza la complicità di una corretta composizione degli ormoni che accompagnano invece l'assimilazione del cibo al mattino, può avere conseguenze diverse sul nostro organismo anche in termini di peso e metabolismo. Tutte queste variabili creano enormi conseguenze sul destino del cibo e sugli effetti metabolici dello stesso, paradossalmente a parità delle calorie introdotte.

### CONCLUDENDO

È quindi importante seguire abitudini sane e non limitarsi alla sola alimentazione, tanto più se affama il nostro corpo. Guardate quindi con sospetto qualsiasi trattamento che prometta una perdita di peso significativa in un breve periodo di tempo. Abbiamo sempre bisogno di due o tre mesi per valutare correttamente se i cambiamenti apportati siano davvero riusciti a raggiungere l'obiettivo. Cerchiamo di concentrarci sui piccoli miglioramenti, per esempio se facciamo meno fatica a eseguire gli esercizi fisici, se le nostre voglie di cibo sono diminuite e la nostra capacità di controllare l'ansia è migliorata.



Infine, è molto utile abbandonare la insana abitudine compulsivo-ossessiva di pesarci ogni minuto della giornata e contare ogni singola caloria introdotta. Iniziamo invece ad apprezzare i risultati raggiunti, anche semplicemente osservando il cambiamento del nostro corpo in rapporto ai vestiti che indossiamo. Abbracciamo quindi il mantra: **"Mangia equilibrato, sano, trova il giusto equilibrio nell'alimentamento e pace nella tua mente"**.



### Bibliografia

Per la bibliografia inquadra con il tuo smartphone il QR CODE oppure digita: <https://bit.ly/3jJCctc>

## Istituto Nazionale Disintossicazione e Chelazione Ionica®

L'istituto nasce con lo scopo di fare corretta informazione e formazione. Si rivolge a coloro che **mangiano, bevono, respirano o...si stressano!**

Il nostro lavoro è supportato da un comitato tecnico-scientifico composto da medici, professionisti e operatori di alto livello, in grado di offrire consulenze, supporti e suggerimenti utili per migliorare la qualità della Vita di chiunque! anche la tua!

Forse non lo sai, ma il corpo umano è una macchina biologica perfetta, capace di compensare, anche per lungo tempo gravi disagi inflitti da intossicazioni prolungate, stress protratti nel tempo, o infezioni di parassiti.



In pratica, perché una qualsiasi malattia si possa manifestare occorre sempre la presenza simultanea di tre fattori ben precisi:

- un **nucleo emozionale di partenza** (trauma, conflitto, disagio psico somatico, ecc.)
- **tossine** (derivanti da ambiente, aria, acqua, gas, sostanze chimiche, ecc.)
- **parassiti** (batteri, virus, muffe, ecc.) che si nutrono proprio delle tossine presenti nell'organismo.

Il **nostro scopo** è insegnare a ragionare, vedere oltre le apparenze e capire ciò che è sano e aiuta il benessere da ciò che non lo è, e che, a breve, medio o lungo termine, inevitabilmente, presenterà un conto salato in termini di qualità della Vita a noi stessi o ai nostri cari!

[www.istitutonazionaledisintossicazionechelazioneionica.it](http://www.istitutonazionaledisintossicazionechelazioneionica.it) - 393 9587572

PRODOTTI

ORGOGLIOSAMENTE

ITALIANI



Utile per la **disintossicazione** e la **chelazione ionica** dei metalli pesanti.



### Eliminazione di:

- tossine
- allergeni
- colesterolo
- ecc.

**Non è invasiva!**

Apparecchiatura semplice, geniale, funzionale! Disponibile nella versione PROFESSIONAL, offre il vantaggio di poter essere utilizzata ovunque. Di uso semplicissimo! Risultati sicuri 100 %!

[www.lotus-xe.com](http://www.lotus-xe.com)

### Original Dr. Clark's Zapper®

Mini generatore di frequenze, prodotto interamente in Italia, è il risultato di lunghe e rigorose ricerche.



### In pochi minuti elimina:

- virus
- batteri
- infezioni
- intolleranze
- e altri fastidiosi problemi.

Realizzato secondo le indicazioni della **Dr.ssa Hulda Regehr Clark**, celebre biologa americana, che ha dedicato la propria vita alla lotta contro tutti i parassiti che sono causa di malattie e sofferenze. Semplice nell'uso, preciso ed efficace è assolutamente sicuro e può essere utilizzato ovunque e in ogni momento.

[www.originaldrclarkzapper.com](http://www.originaldrclarkzapper.com)



› Mangiare sano fa bene al cervello ‹



## DEMENZE E ALZHEIMER LA DIETA PER PREVENIRLE

Ecco una buona notizia: è stato dimostrato che le probabilità di sviluppare una demenza diminuiscono se a metà della vita si seguono una dieta e uno stile di vita sano.

Ovviamente per chi inizia sin da giovane a seguire uno stile di vita salutare, le probabilità di riuscita sono ancora maggiori



La demenza è una sindrome che colpisce la memoria, la capacità di pensiero, il comportamento e l'abilità di espletare tutte le normali attività quotidiane della vita. È una sindrome di solito cronica o progressiva, causata da una serie di disfunzioni nel cervello. **Il morbo di Alzheimer, la demenza vascolare, e la demenza fronto-temporale** sono le forme più comuni di demenza. Il morbo di Alzheimer è provocato da cambiamenti strutturali del cervello che fanno morire le cellule, mentre la demenza vascolare dipende da un minore apporto sanguigno. La demenza non è parte di un normale invecchiamento della persona, ma una vera e propria alterazione patologica e degenerativa. Come tale, non si tratta di un destino segnato e inevitabile o di qualcosa di geneticamente prestabilito, ma di una condizione che nella maggior parte dei casi può essere evitata con opportuni comportamenti e accorgimenti.

### IL MORBO DI ALZHEIMER E IL CERVELLO

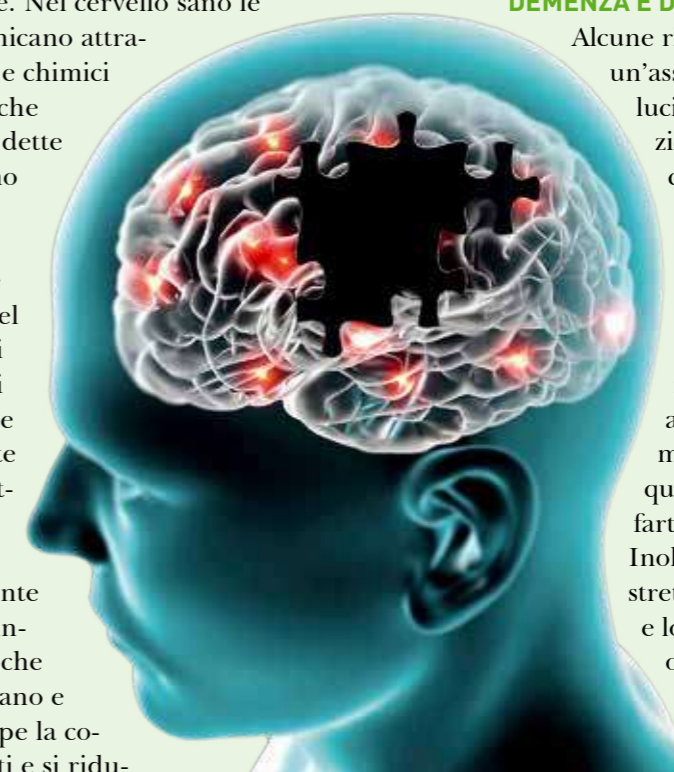
Miliardi di neuroni trasmettono informazioni a tutto il cervello e da questi a tutto il corpo, in un circuito bidirezionale che crea una rete di segnali chimici lungo tutto l'organismo. L'Alzheimer interferisce con i processi di comunicazione e riparazione e provoca una perdita di neuroni maggiore del normale. Nel cervello sano le reti di neuroni comunicano attraverso segnali elettrici e chimici (neurotrasmettitori), che passano da giunzioni dette sinapsi, che si riparano continuamente dai danni che subiscono a causa della normale attività delle cellule del cervello (neuroni) e si ripuliscono dai detriti cellulari e dalle tossine prodotte giornalmente sempre a causa dell'attività delle cellule del cervello.

Nel cervello del paziente affetto da Alzheimer invece, a mano a mano che i neuroni si danneggiano e muoiono, si interrompe la comunicazione fra le reti e si ridu-

cono le zone cerebrali. La prima funzione a essere colpita è la **memoria**, poi il **linguaggio**, il **ragionamento** e infine il **comportamento**. Nell'Alzheimer, fra i neuroni del cervello si raccoglie una quantità anomala di questi rifiuti normalmente innocui, formando placche di **proteina beta-amiloide**. Le cellule di supporto del cervello, chiamate microglia e astrociti e deputate nel cervello sano a rimuovere i detriti, nel caso dell'Alzheimer causano infiammazione danneggiando i neuroni. La proteina Tau, che normalmente sostiene la struttura interna dei neuroni, nell'Alzheimer si ammassa e cresce di quantità, impedendo ai neuroni di inviare segnali elettrici e chimici.

### DEMENZA E DIETA

Alcune ricerche hanno rilevato un'associazione positiva fra la lucidità mentale e l'alimentazione. Pare infatti abbastanza certo che seguire una dieta molto equilibrata senza eccessi di zuccheri, di sale, di grassi, e ricca di vegetali e frutti, abbia una certa influenza nel prevenire non solo le demenze ma anche altri tipi di patologie molto diffuse e mortali come quelle cardiovascolari (infarto, ictus), diabete, tumori. Inoltre c'è un legame molto stretto tra chi soffre di diabete e lo sviluppo dell'Alzheimer o di altre forme di demenza, questo è già certo e assodato negli studi scientifici. Ne pos-



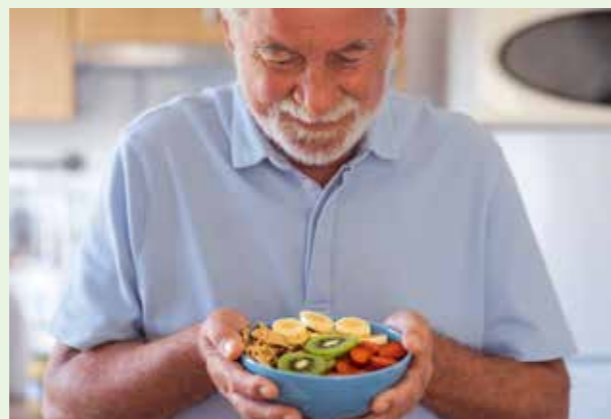


siamo evincere che, assumere carboidrati raffinati al posto di quelli integrali e fare uso di zuccheri aggiunti contenuti in parecchi prodotti industriali (tipici quelli della colazione come biscotti, brioche, cereali in tazza ecc.) faccia aumentare sia il rischio di diabete sia di demenza. Questo perché sia i carboidrati raffinati sia gli zuccheri sono assorbiti a livello intestinale in maniera molto rapida e scatenano una risposta insulinica maggiore dei carboidrati integrali o di quelli più complessi contenuti in alimenti come i legumi. Le persone affette da Diabete di tipo 2, inoltre, sono più a rischio di sviluppare una forma di demenza, probabilmente a causa dell'insulina in eccesso che fa accumulare più rapidamente nel cervello una proteina detta beta-amiloide.



Gli studiosi poi hanno individuato un tipo di dieta o modello alimentare in grado di avere un'efficacia specifica contro le malattie neurodegenerative del cervello, questa dieta è conosciuta come **dieta MIND**, acronimo che sta per **Mediterranean Intervention for Neurodegenerative Delay**. È stata ideata combinando elementi di altre due diete per ridurre il rischio di diabete di tipo 2 e cardiopatie. Nello specifico, questo regime alimentare propone il consumo di verdure a foglia verde (come il cavolo nero, la verza e altre) e frutti di bosco per le loro **proprietà antiossidanti**, che riducono lo stress ossidativo e la degenerazione delle cellule del cervello (neuroni). Altri studi sull'Alzheimer e le demenze indicano che un maggior consumo di grassi omega-3 contenuti nei pesci grassi riduca la probabilità di sviluppare demenze. Infine un altro aspetto che gli studiosi ritengono sia importante da gestire nella prevenzione delle malattie neurodegenerative (e lo stile alimentare che può tenerlo sotto controllo) riguarda la produzione di **sostanze che si formano nel sangue, chiamate**

**AGE** (prodotti finali di glicazione delle proteine, acronimo inglese per Advanced Glycation End products). Un alto livello degli AGE è associato a stati infiammatori e allo stress ossidativo che precedono molte patologie croniche, fra cui l'Alzheimer, e forse contribuiscono a formare nel cervello gli ammassi di **proteina Tau**, una proteina che, se in eccesso, determina la perdita di funzionalità e la morte dei neuroni.



Gli AGE si formano nel sangue quando il glucosio si combina con proteine e grassi (il glucosio di norma deve viaggiare libero nel sangue, non legandosi a proteine e grassi circolanti). Questo avviene in special modo se si consumano cibi cotti ad alte temperature oppure cibi pronti che sono stati sottoposti ad alte temperature nei loro processi produttivi, come per esempio snack, biscotti e prodotti da forno tipo i croissant, le gallette e simili. Riguardo i cibi che prepariamo a casa e le cotture che utilizziamo, si tenga conto della seguente tabella e dei valori di AGE corrispondenti. ■

| ALIMENTO     | VALORE DI AGE associato al tipo di cottura | VALORE DI AGE associato al tipo di cottura |
|--------------|--|--|
| CARNE BOVINA | Frittura: 9522                             | In umido: 2443                             |
| POLLO        | Arrosto: 5975                              | Lesso: 2232                                |
| SALMONE      | Alla griglia: 3012                         | Al cartoccio: 2063                         |
| PATATE       | Frittura: 694                              | Lessatura: 17                              |

# PAGA in 3 RATE

## l'abbonamento alla tua rivista



### ABBONARSI NON È MAI STATO COSÌ VANTAGGIOSO!

Puoi dilazionare in tre rate il costo del tuo abbonamento pagando con **PayPal** senza interessi e senza costi aggiuntivi.

### APPROFITTA, È SEMPLICISSIMO

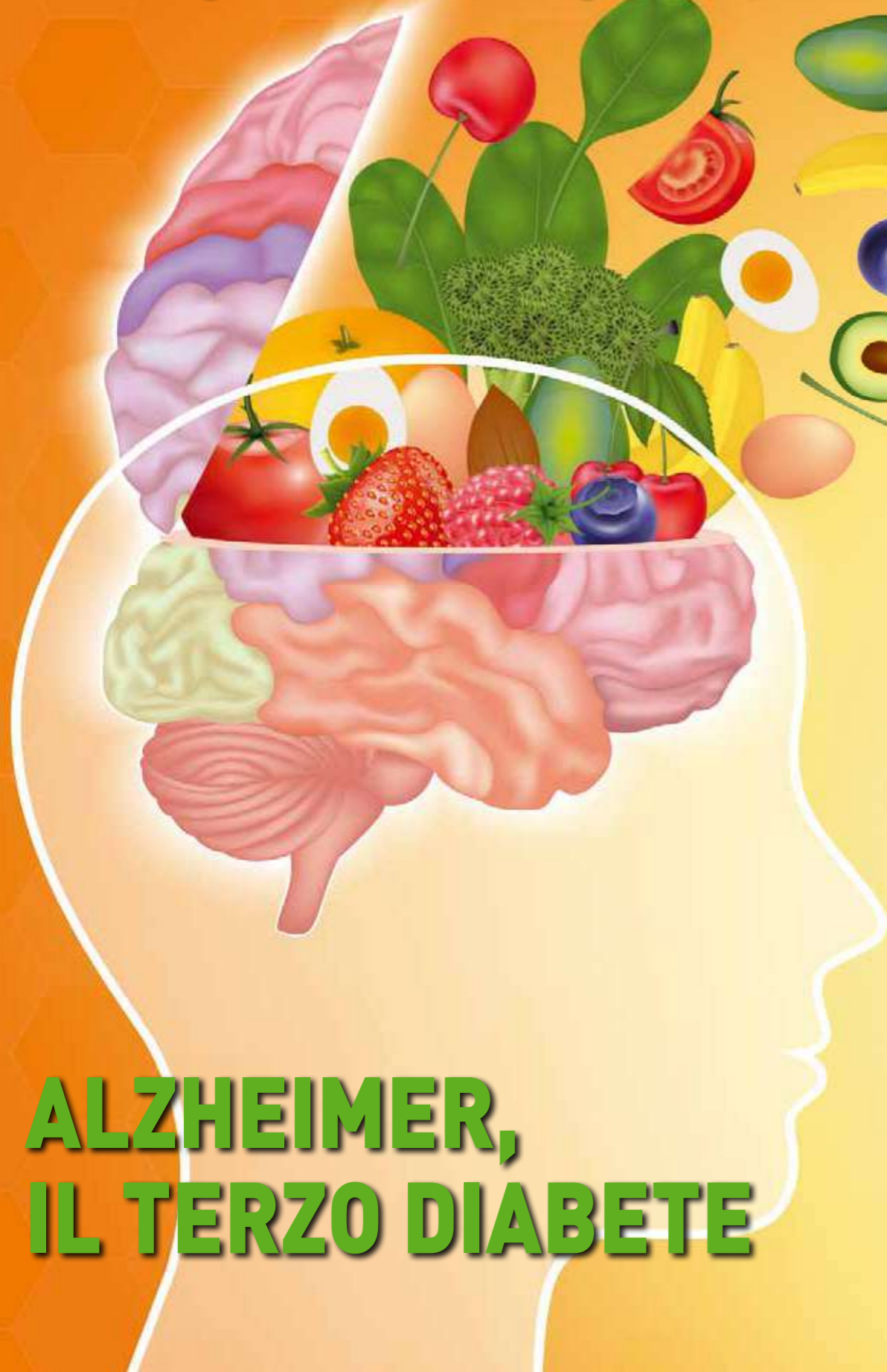
- 1 scegli l'abbonamento alla tua rivista sul sito [shop.editorialecec.com](http://shop.editorialecec.com)
- 2 registrati inserendo i tuoi dati
- 3 seleziona **PayPal paga in tre rate** al momento del pagamento

Per maggiori informazioni visita il sito [www.paypal.com](http://www.paypal.com) e il sito [shop.editorialecec.com](http://shop.editorialecec.com)





► C'è un legame tra le due patologie ◀



# ALZHEIMER, IL TERZO DIABETE

Oltre a diabete 1 e diabete 2, qualcuno chiama il morbo di Alzheimer (o demenza senile) il “terzo diabete”. Raramente nome è stato più azzeccato, viste le numerose correlazioni scientifiche tra iperglicemia e demenza. Recentemente è poi stato identificato anche il meccanismo biologico che spiega questa correlazione

## ZUCCHERI E DEMENZA SENILE

I diabete genera alterazioni dirette sui neuroni cerebrali sia aprendo, con il proprio effetto infiammatorio, la barriera ematoencefalica (consentendo così a molte molecole potenzialmente dannose di entrare nel “sanctuario” cerebrale) sia agendo direttamente sul neurone alterandone la struttura, come avviene nell'Alzheimer.

Su *Cureus* del giugno 2018 (Anjum et al. “Sugar beverages and dietary sodas impact on brain health: a mini literature review”) gli autori documentano come il mito secondo cui lo zucchero sia necessario per il cervello, portato avanti da nutrizionisti prezzolati o da ingenui a digiuno di biochi-

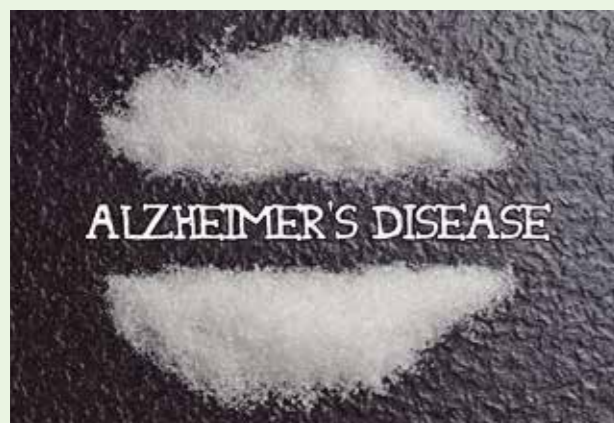
mica, sia una potente bufala. L'unica cosa che si sa per ora è che lo zucchero a livello cerebrale riduce il glutathione (principale antiossidante cellulare), altera i valori di GABA, dopamina e glutammato, e aumenta lo stress ossidativo e la malondialdeide esponendo il cervello stesso a un grave danno cerebrale, con alterazioni dell'elettroencefalogramma. Non sorprende dunque che molte patologie neurologiche, tra cui la demenza senile, siano correlate a un alto consumo di zuccheri.

## UN TERZO DIABETE

Il morbo di Alzheimer prende il nome dallo psichiatra tedesco che per primo, nel 1907, diagno-



sticò questa demenza senile di tipo progressivo, che porta gradualmente a perdita di memoria, disturbi nella percezione, nella comprensione e nell'utilizzo del linguaggio. Inizia a manifestarsi tipicamente intorno ai 70 anni, a volte anche in età più precoce. Gli studiosi avevano notato da tempo una stretta connessione tra incidenza di questi disturbi cognitivi e la presenza di diabete di tipo 2, malattia legata alla progressiva insensibilità all'insulina, tanto da individuare recentemente, proprio nel diabete, uno dei più potenti elementi di aumentato rischio di demenza senile.



Che tipo di perversa azione esercitano le due patologie una sull'altra? Da una parte, nell'Alzheimer si ha la progressiva diminuzione di volume e peso del cervello legata all'accumulo di una specifica proteina (proteina beta-amiloide) che, ripiegandosi in modo alterato, porta alla morte delle cellule nervose. Dall'altra, il diabete di tipo 2 è caratterizzato dall'instaurarsi di una crescente insulino-resistenza. Restava un mistero, fino a oggi, la causa centrale che legava la progressione parallela delle due patologie. Diversi lavori scientifici, tuttavia, hanno un po' per volta fornito elementi utili alla comprensione del legame tra le due malattie.

#### RICERCHE DECISIVE

Una ricerca effettuata da un gruppo statunitense e svedese pubblicata sul *NEJM* ha confermato una relazione stretta tra i valori di glicemia, anche solo mossi, e lo sviluppo di demenza (Crane PK et al, *N Engl J Med.* 2013 Aug 8;369(6):540-8). A dimostrazione del fatto che anche glicemie solo mosse rappresentano un fattore di rischio.

In una popolazione di oltre 2.000 persone (con età media di 76 anni) che facevano già parte di un altro studio clinico, sono stati messi in relazione

i valori di glicemia e di emoglobina glicata dei precedenti cinque anni, con il reale sviluppo di demenza e Alzheimer. Nel gruppo erano presenti sia pazienti con diabete (232) sia altri che invece non lo avevano (1.835). I risultati devono fare riflettere. L'intero gruppo è stato seguito per circa sette anni e la comparsa di demenza ha riguardato 74 persone del gruppo diabetico e 450 del gruppo non diabetico. Nel gruppo di persone non diabetiche, anche il solo aumento della glicemia a valori medi di 115 mg/dL, corrispondeva a un significativo aumento del rischio di sviluppare demenza rispetto a chi avesse, per esempio, valori medi di 100. E nei diabetici quanto più era elevato il livello medio di glicemia tanto più tendeva a manifestarsi il deficit di memoria.

È ovvio che la paura dell'Alzheimer non è e non può essere la paura dell'ignoto o della fatalità. Ci sono mezzi pratici per contrastare con efficacia l'insorgere della malattia e sono gli stessi che servono a contrastare il diabete.

#### DEMENTIA E GLICEMIA FUORI CONTROLLO

Un altro studio, questa volta giapponese, effettuato su diabetici, rivela che il deficit di memoria è dovuto proprio allo scarso controllo della glicemia e all'aumentata resistenza insulinica (Hishikawa N et al, *Eur J Neurol.* 2014 Sep). Lo studio dei



ricercatori dell'Università di Okayama ci tranquillizza sul fatto che i difetti di orientamento e di attenzione sono propri dell'età, dipendono cioè dall'invecchiamento in tutti, ma ribadisce che l'alterazione della memoria per i nomi e della componente affettiva della memoria sono invece dovuti all'alterazione del metabolismo degli zuccheri. Testualmente i ricercatori spiegano che uno scarso controllo dell'emoglobina glicata è associato a un declino nelle scale di valutazione del calcolo mentre la resistenza insulinica è associata alla perdita di memoria per i nomi delle persone e delle cose. Uno studio tedesco ha poi documentato come la produzione di proteine glicosilate (AGE), la cui presenza è in parte fisiologica ma cresce in proporzione al glucosio presente nell'organismo, interferisce pesantemente con lo sviluppo e con la crescita neuronale, ma soprattutto con la sua plasticità, cioè con la capacità di adattamento dei neuroni al danno subito (Bennmann D et al, *PLoS One*, Nov 2014). Le proteine glicosilate agiscono quindi come veri e propri veleni cellulari, tanto che alcuni le chiamano glicotossine. Non si tratta di un effetto immediato e acuto, ma di un'azione che si può sviluppare nel lungo termine.

#### VIA DA BIBITE ZERO E LIGHT

Infine due studi "Sugar and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia: A Prospective Cohort Study" pubblicato su *Stroke* e "Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community" pubblicato su *Alzheimer's & Dementia*, hanno analizzato gli effetti del consumo di bevande zuccherate sul cervello di 4.000 persone alle quali è stata eseguita una risonanza magnetica e alcuni test cognitivi e su altre 4.372 persone seguite nel corso di sette anni. Dai dati raccolti è emerso che: per



il primo gruppo, chi consumava più di due bibite zuccherate al giorno (gasate, succhi o altri soft drink), mostrava chiari segni di invecchiamento cerebrale accelerato, incluso un ridotto volume del cervello, problemi alla memoria episodica e un ippocampo meno sviluppato. Tutti questi sono fattori di rischio per lo sviluppo dell'Alzheimer. Per il secondo gruppo, chi consumava almeno una bibita dietetica al giorno triplicava il rischio di sviluppare un ictus o demenza.

#### UN UNICO ENZIMA

Dobbiamo finalmente alla dott.ssa Suzanne Craft della Washington University di Seattle (review del 2017 di BJ Neth e S Craft: [Insulin Resistance and Alzheimer's Disease: Bioenergetic Linkages](#)) l'aver



messo a fuoco il probabile meccanismo d'azione all'origine di tale legame. L'insulina è degradata da un enzima detto insulinasina, che è esattamente lo stesso che si occupa della degradazione della proteina beta-amiloide, responsabile dell'alterazione cellulare. Ripetuti alti livelli di insulina, quindi, finiscono per esaurire la capacità d'azione dell'insulinasina, che, troppo spesso occupata a degradare l'insulina, non riesce più a tenere liberi i tessuti cerebrali dall'accumulo della proteina beta-amiloide. In altre parole, se teniamo "impegnata" l'insulinasina (perché assumiamo zuccheri ad alto impatto glicemico) questa non sarà in grado di degradare la proteina beta-amiloide: non ci sarà la corretta "pulizia" e i nostri tessuti cerebrali rimarranno indifesi. Di qui la formazione delle placche ripiegate che provocano il danno degenerativo al cervello. A oggi non esiste alcuna cura specifica contro l'Alzheimer. Conoscere una modalità d'intervento semplice ed efficace nella prevenzione della demenza senile ci mette a disposizione nuove modalità di lotta, forse più accessibili di quanto si pensi.



► Le esigenze nutrizionali dell'organismo di un atleta ◀



# L'ALIMENTAZIONE DI CHI FA SPORT VIA DAI LUOGHI COMUNI



L'alimentazione dello sportivo è da tempo trattata secondo l'ingenuo parametro del "meno mangio, più dimagrisco, più vado veloce". Si tratta di principi che la scienza, quella vera, ha da tempo smentito. Abbiamo persino creato una nuova rivista ("Muoversi") per approfondire questi temi delicati

## LE PRIORITÀ NUTRIZIONALI DI CHI SI MUOVE

L'organismo di chi fa sport non è identico a quello di un sedentario. Alcuni parametri ematici (colesterolo totale, ferro, CPK, LDH, transaminasi) possono cambiare anche in modo sensibile, ma soprattutto vanno a modificarsi le funzionalità tiroidee, le capacità metaboliche e la composizione corporea in termini di massa grassa e di massa muscolare (vedi al proposito l'interessante lavoro di Befroy del 2008 che documenta un aumento metabolico fino al 54% in pari peso di muscolatura nell'atleta rispetto al sedentario).

Quello che va compreso subito, perché importantissimo ai fini della comprensione di quanto qui detto, è che l'individuo "normale" sotto tutti i punti di vista è quello che fa sport con regolarità. Come elegantemente dimostrato su basi anatomiche e fisiologiche da due studiosi del calibro di Bramble e Liebermann (lavoro apparso su "Nature" nel novembre 2004), i sedentari sono gli "anormali", quelli che hanno rinunciato a un pezzo della loro "umanità" dal punto di vista evolutivo e che ne pagano il fio in termini di salute.

## ANDARE "OLTRE"



Come ben spiegato da me e da Lyda Bottino su "Oltre, l'alimentazione dello sportivo" (ed. Anteprema 2022) c'è davvero tanto da fare per trasmettere al comune individuo informazioni affidabili e precise sull'utilità e salubrità del movimento fisico nella prevenzione e nella cura. La verità, scientificamente

molto ben documentata, è invece alquanto diversa. Ma prima che tali informazioni "pulite" arrivino all'uomo comune desideroso di conoscerle, passeranno - temo - ancora diversi anni. Per accelerare i tempi, e per diffondere controinformazione, abbiamo addirittura creato una rivista tutta nuova ("Muoversi") tutta incentrata su questo tema, ovvero su come fare del movimento un punto di forza della nostra salute. Perché non tutti nasciamo "atleti" ma tutti noi abbiamo capito, se stiamo leggendo queste righe, l'importanza di trovare i giusti stimoli per muoverci. La rivista nasce per seguire tutte quelle persone che vogliono iniziare senza fare errori e con gli stimoli giusti.

## TEORIE BIZZARRE



D'altra parte va anche preso atto del fatto che, per quanto ci si impegni a fornire informazioni scientifiche sulle funzioni dell'organismo sotto sforzo e sui suoi consumi, le bizzarre teorie che è possibile ascoltare frequentando i campi sportivi dello stivale sono sempre più incontrollate. Da quello che assume aspirina e Coca-Cola al patito degli antidolorifici; da quello che ti spiega che il tale alimento "acidifica" e il tal altro "alcalinizza", fino a quello

La rivoluzione delle diete normocaloriche



che elimina le “tossine” con gli stimolanti. Per scegliere servono dati scientifici, conoscenze biochimiche e conoscenza degli alimenti e delle dinamiche metaboliche del nostro organismo sotto sforzo. Informazioni, queste, che con il sistema di studi italiano sono disponibili solo con tre-quattro corsi di laurea diversi. Ma non perdiamoci d’animo: partiamo dall’abc e cerchiamo di diffondere informazioni affidabili. Vediamo qualche elemento più importante rispetto ad altri per riuscire a inquadrare meglio le esigenze di chi fa sport.



L’acqua è l’elemento che richiede un’integrazione immediata, sia in allenamento sia in gara. Il corpo umano è da sempre in lotta con le sue necessità di raffreddamento da quando si è trasformato in corridore di lunga durata. E il sudore è il primo caposaldo di questa esigenza biologica. Poi devono essere reintegrati gli zuccheri persi, iniziando subito dopo la fine dello sforzo e assecondando via via le crescenti capacità dell’apparato digerente (bloccato sotto sforzo). Infine vanno ripristinate le scorte: le proteine consumate, i minerali (in modo selettivo: ferro, calcio, potassio, magnesio), gli antiossidanti, ma anche i grassi, perché un atleta non può permettersi di andare sotto il livello di guardia, oggi che, in conseguenza dei recenti lavori di Friedman, il tessuto adiposo sta assumendo il valore di un vero e proprio organo endocrino.

**UNA SINTESI**

Proviamo dunque a fare una sintesi delle quattro esigenze nutrizionali primarie dell’organismo di un atleta:

1) normocaloricità (o lieve ipercaloricità) rispetto ai

fabbisogni nella vita quotidiana;  
 2) normoproteicità (o lieve iperproteicità) rispetto ai fabbisogni nella vita quotidiana;  
 3) ripristino minerale di tipo selettivo;  
 4) controllo dell’ossidazione e dell’inflammazione. Queste quattro esigenze, diverse rispetto a quelle del sedentario, se correttamente rispettate, portano a un’automatica e conseguente limitazione della massa grassa su livelli ideali per lo sport praticato e a un adeguato sviluppo della massa muscolare, funzionale all’attività svolta. Su questi quattro elementi serve indagare a fondo per arrivare a comprendere con chiarezza fino a che punto il loro rispetto sia fondamentale per la prestazione.

**SU LE SCARPETTE**

Chi fa sport, insomma, non può prescindere da normocaloricità e normoproteicità, che sono le sole condizioni in grado di riportare la massa grassa sui livelli corretti e per conservare allo stesso tempo la vostra massa muscolare. In altre parole: poiché lo sportivo è l’individuo “normale”, la dieta perfetta per lo sportivo non dovrebbe in teoria differire, se non nelle quantità, da quella del sedentario. In realtà è il sedentario che non dovrebbe esistere, ma questo è un discorso più ampio, che avremo modo di approfondire su [lucspeciani.com](http://lucspeciani.com), su “Muoversi” o su queste pagine.



A chi vi dirà che per fare sport serve mangiare poco o con diete molto restrittive, rispondete che voi siete altrove. E che la nutrizione dello sportivo non può prescindere dalle basi scientifiche che sostengono alimentazione e salute in ciascuno di noi. E ora che aspettiamo? Su le scarpette, spegnete TV e PC e via. Un sentiero in un parco o nel bosco, forse, ci sta già aspettando. ■

Un progetto di



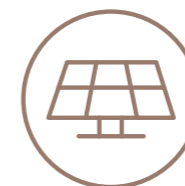
25 e 26 Febbraio 2023 **SAVE THE DATE!**

**Vacanza bio e 100% naturale**

Con il termine bio intendiamo biologico e bioedilizia, infatti tutto quello che trovi in agriturismo segue i criteri dell’ecologia. Gli edifici sono stati costruiti con materiali naturali (roccia, calce, argilla, canapa, paglia, legno), gli arredi e il pavimento sono in legno e trattati con oli naturali e vernici ecologiche, i cuscini e le coperte sono in cotone e lana certificati bio, i saponi e detersivi sono eco-compatibili e naturalmente tutto ciò che offre la cucina è biologico, a km 0, vegetale, integrale e prevalentemente autoprodotta.



**AUTOSUFFICIENZA ALIMENTARE**



**AUTOSUFFICIENZA ENERGETICA E BIOEDILIZIA**



**ECOTURISMO E SALUTE**



**FORMAZIONE ECOLOGICA E OLISTICA**





› La salute inizia a tavola ‹

# UN MONOPIATTO SALUTARE

Il monopiatto, bilanciato secondo le più recenti nozioni scientifiche tra carboidrati integrali, proteine e verdure, è alla base del regime alimentare di segnale. Imparare a gestirlo correttamente è un primo passo verso una dieta completa, sana e gustosa

## IL PIATTO FORTE DELLA DIETA GIFT

L'obiettivo principale del monopiatto è quello di rendere facile e appetitoso l'abbinamento tra proteine, carboidrati e verdure che DietaGIFT prevede in ogni pasto. Il "piatto della salute" dell'Harvard Medical School, considerato a oggi la più corretta e scientifica suddivisione del pasto tra i diversi nutrienti, è molto simile al monopiatto GIFT, ideato però qualche anno prima. Non arriviamo a dire che abbiano preso ispirazione da noi, certo, ma l'idea è che abbiano trasformato in regola, con qualche anno di ritardo, le stesse evidenze scientifiche su cui ci eravamo basati noi.

## LA REGOLA DEL MONOPIATTO È SEMPLICE

- **Una base di carboidrati complessi** (pane, pasta, riso, patate, legumi: sempre integrali e mai più di un terzo volumetrico del totale);
- **Una componente proteica** (carne, pesce, uova, formaggio, noci, soia: non meno di un terzo volumetrico del totale);
- **Una componente di frutta e/o verdura:** alimenti ricchi di fibra solubile e insolubile, di vitamine, di antiossidanti (questa parte, volendo, anche più ab-

bondante, o integrata dalla frutta e dalla verdura cruda, consentita da GIFT anche fuori dai pasti).

Vediamo come scegliere le tre componenti:

## ELEMENTI PROTEICI

- Carne di ogni genere (manzo, vitello, maiale, tacchino, pollo, coniglio, cavallo, sempre di alta qualità).
- Uova (di gallina, d'oca, di quaglia, di anatra).
- Pesce di ogni genere, fresco o congelato.
- Semi oleosi (noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc.) non salati.
- Formaggi naturali, ovvero fatti con latte, caglio e sale, senza conservanti o additivi (non più di due-tre volte a settimana).
- Soia come seme o come derivato (tofu).



## CARBOIDRATI (SOLO INTEGRALI AL 100%)

- Pasta, pane, riso.
- Polenta.
- Cereali e altri semi (frumento, farro, kamut, segale, orzo, avena, grano saraceno, miglio, quinoa, sorgo, canapa ecc.).
- Patate o Batate.
- Gallette (di riso, di mais, di farro).
- Castagne.
- Legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie ecc.).

L'importante è che l'elemento "farinaceo" (dal primo piatto al pane, dalle torte salate a quelle dolci) sia ottenuto con farine integrali. Un integrale "vero" contiene almeno 8-10% di fibra (controllare l'etichetta). I legumi, rientrano nel settore dei "carboidrati integrali" a causa del loro contenuto di amidi superiore rispetto alla quota proteica.



## FRUTTA E VERDURA

Tutta. Se cruda e scondita può essere consumata in quantità libera durante tutta la giornata. Se cotta o condita, va consumata solo ai pasti in volume più o meno uguale a quello previsto per i carboidrati e per le proteine.

Si può smembrare il monopiatto in un primo, un secondo, una verdura e la frutta, oppure fare un

piatto unico che comprenda le tre componenti, come per esempio un risotto integrale con zucchine e gamberetti, con però il volume di gamberetti uguale o almeno simile al volume del riso.

## GRASSI

DietaGIFT non ha paura dei grassi, che devono solo essere sani e variati. Non vi è un conteggio proporzionale: molti alimenti già contengono grassi buoni in quantità, come le uova o i semi oleosi. Carni, burro e formaggi contengono grassi prevalentemente saturi, ma che sono del tutto ammessi se la provenienza degli animali è controllata. Anche i cereali integrali e i legumi, nel germe, contengono piccole quantità di grassi sani. La pasta di cacao nel cioccolato è considerata contenere grassi salutari (burro di cacao). E in Italia disponiamo di quella meraviglia della natura che è l'olio extravergine d'oliva (quello vero), ricchissimo di grassi monoinsaturi.



La rivoluzione delle diete normocaloriche

Coprire una quota energetica importante del fabbisogno quotidiano con grassi buoni è una pratica consigliata dal regime GIFT. Chi infatti dovesse consumare, a parità di calorie assunte, una maggior quota di grassi e una minore di carboidrati, si troverebbe ad avere un maggiore senso di sazietà e un migliore controllo dell'insulina, con ottimi (e paradossali) risultati sul dimagrimento. Ora vediamo nella pratica qualche esempio di Monopiatto GIFT.



✓ **MONOPIATTO: POLENTA TARAGNA, POLPETTE AL POMODORO E COSTE**

**Polpette al pomodoro**

Questa è una ricetta amata da tutti, anche dai più piccoli.

| Ingredienti                         |   |
|-------------------------------------|---|
| 300g di carne di manzo bio macinata | un cucchiaio di parmigiano grattugiato                      |
| 50g di pane integrale grattugiato   | un pizzico di sale, pepe, noce moscata e prezzemolo tritato |
| 1 uovo bio                          | 250g di salsa di pomodoro bio                               |

**Preparazione**

In una ciotola mettete la carne macinata, le spezie, il parmigiano, il pane grattugiato e l'uovo. Amalgamate bene e formate alcune polpette. In una padella con olio extravergine di oliva rosolate le polpette qualche minuto poi aggiungete la salsa di pomodoro, un pochino d'acqua e terminate la cottura. A parte cuocete la polenta, la verdura e servite in un unico piatto.



✓ **MONOPIATTO: POLLO AGLI AGRUMI, GRANO SARACENO E CAROTE**

**Pollo agli agrumi**

| Ingredienti       |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| 400g di pollo bio | un limone bio                 |
| mezza cipolla     | farina di riso per infarinare |
| un'arancia bio    | olio extravergine di oliva    |

**Preparazione**

In una padella con un po' di olio extravergine di oliva mettete la cipolla tagliata finemente, aggiungete il pollo leggermente infarinato e il succo di arancia e limone. A parte cuocete il grano saraceno e le carote. In un piatto unite il pollo, il grano saraceno e le carote e guarnite con scorza di agrumi e olio extravergine di oliva.



✓ **MONOPIATTO DA ASPORTO: CHAPATI, FESA DI TACCHINO E VERDURA**

**Chapati di avena**

Questa ricetta è davvero facile e veloce ed è l'ideale per quando si mangia fuori casa al posto del solito panino del bar.

| Ingredienti                        |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| 100g di fiocchi di avena integrale | 200ml di acqua calda |

**Preparazione**

Mettete gli ingredienti in un frullatore e frullate bene fino a ottenere una crema. Versate metà del composto in una padella calda e cuocete due minuti circa per lato. Potete farcirlo con una fonte di proteine e verdure a piacere, per esempio fesa di tacchino, avocado e insalata.



✓ **MONOPIATTO: PATATE, PESCE ALLA PIZZAIOLA E VERZA**

| Ingredienti                   |   |
|-------------------------------|---|
| 2 filetti di merluzzo         | olive nere denocciolate e capperi a piacere |
| 100g di polpa di pomodoro     | sale e pepe                                 |
| farina di riso integrale q.b. | origano                                     |
| 1 scalogno                    | mezzo bicchiere di brodo vegetale           |
| 1 spicchio di aglio           |   |

**Preparazione**

In una padella scaldate 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva e aggiungete l'aglio e lo scalogno finemente tritati. Infarinare i filetti di merluzzo e disponeteli nella padella. Aggiungete la polpa di pomodoro, i capperi, le olive, il sale, il pepe e il brodo caldo. Cuocete coperto per circa 15 minuti. A fine cottura aggiungete l'origano e servite con il contorno di verdure e le patate.



> Binomio  
dieta e allenamento <

# CON IL PIEDE GIUSTO

Un aspetto sul quale è opportuno riflettere è quello legato alla giusta scelta del tipo di allenamento da svolgere quando si ricomincia la frequenza in palestra. A marzo le palestre sono affollate da persone in cerca di un miglioramento fisico attraverso la riduzione del grasso corporeo. Il trainer spesso adotta come approccio (soprattutto con le donne) lunghe sessioni di lavoro aerobico, pensando che correre o camminare sul tapis roulant possa portare in tempi brevi al dimagrimento. Ci sono molteplici fattori sui quali riflettere per capire quale sia la scelta migliore da fare. In primis un'attenta anamnesi del soggetto per capire la sua morfologia, età, patologie, esperienza. Ricorrere a un lavoro aerobico prolungato, senza un giusto criterio, può portare il soggetto femminile verso uno stato infiammatorio cronico da danni muscolo-tendinei, soprattutto se il soggetto parte da una base di sedentarietà o di scarso allenamento. Questo può poi indurre un aumento dei livelli di ritenzione idrica (con conseguente rischio cellulite) e una tendenza al catabolismo, che può portare alla perdita di massa muscolare. Il primo step di una neofita in palestra dovrebbe essere quello di abbinare, nella sua ora di allenamento, 1/3 di lavoro aerobico e 2/3 di lavoro anaerobico (quindi con i pesi). L'allenamento di pesistica induce un miglioramento della densità muscolare e un rafforzamento della struttura legamentosa. L'obiettivo di ogni persona che incontro è sì quello di gestire correttamente il peso, ma attenzione, perché l'obiettivo è la perdita di grasso e per questo occorre sia un corretto bilanciamento

Molti ritengono di dover "espiare" i peccatucci delle feste con attività fisica a oltranza. Non è sbagliato, certo, ma sarebbe anche opportuno capire come meglio muoversi nell'ottica di un sano dimagrimento

# INIZIARE

delle attivazioni muscolari da svolgere sia soprattutto comprendere quale sia il livello di risposta fisica per armonizzare nel tempo le tecniche e i movimenti scelti in funzione delle esigenze della persona. La sedentarietà è un problema importante: l'accumulo di grasso corporeo porta gran parte della popolazione ad avere disturbi causati proprio dalla mancanza di allenamento. Il binomio dieta e allenamento è molto importante ma iniziare con il piede giusto (costruendo l'abitudine al training) lo è ancora di più e rappresenta sicuramente un passo avanti verso un reale miglioramento del proprio stato fisico generale. Le attivazioni muscolari devono riguardare tutto il corpo. Io, nel mio lavoro di trainer, spesso adotto un approccio in multifrequenza, ovvero in ogni seduta coinvolgo tutti i distretti muscolari, così da avere anche un effetto drenante, volto al riequilibrio dei fluidi corporei. Anche il sistema P.H.A. è ottimo per una neofita. In questo caso si abbina un esercizio per gli arti inferiori, uno per i superiori, un esercizio per l'addome e una piccola parte cardio, svolgendo il tutto in forma di circuito. Questo permette di cominciare ad abituare i muscoli alla sollecitazione senza poi dover vivere difficoltà articolari dovute all'eccessivo stress. L'input del lavoro cardiovascolare deve quindi essere estremamente soppesato in base all'età del soggetto. Un eccesso di cortisolo dovuto a esercizi troppo stressanti può alla lunga inibire il dimagrimento desiderato. Equilibrio, check costanti, valutazione del lavoro svolto: questo porta a commisurare le scelte e a trovare sempre la strada più corretta per raggiungere il miglioramento fisico desiderato.

La rivoluzione delle diete normocaloriche



› La libertà di essere unici e diversi ‹



## L'IMMAGINARIO QUIESCENTE

La contrapposizione tra razionalità e istinto, tra corpo e mente, ha radici antiche. Il mondo di oggi è tutto proteso a valorizzare le conoscenze dirette, il calcolo, l'ordine, la funzione organica. E lì trova il suo più grande limite terapeutico. Lavorare per immagini e simboli in modo soggettivo e creativo può invece integrare in un solo momento tutto il nostro vissuto e tutte le nostre conoscenze

Lo studio della persona si è snodato, nell'era moderna per successive analisi, identificando incessantemente nuovi spazi e sottospazi di studio, producendo un quadro complesso e articolato di elementi logicamente intrecciati. Ogni teoria scientifica si erge sulle basi di un certo paradigma scientifico che si propone come uno scheletro di congetture concernenti ciò che rappresenta un problema, una soluzione, un sistema, essendo così una specie di lente attraverso cui si osserva il mondo.

L'essenza del paradigma influenza "lo sguardo", le ricerche, i criteri di valutazione, cesella il modo di pensare, il carattere, il modo di essere delle persone, innestandosi nella coscienza di ognuno. In quest'ottica prorompe una visione unilaterale e parziale della scienza moderna. Viene lasciato da parte dall'indagine scientifica qualsiasi riferimento alla soggettività umana, alla libertà di essere unici e diversi.

L'imponenza delle conoscenze raccolte ha generato anche una diastasi tra campi di studio e una ricerca minuziosa in ogni ambito separato. L'effetto è che il sapere è diventato inavvicinabile e inattuabile per eccesso: la vastità d'informazioni è così grande e diffusa, da rendere arduo, per non dire impossibile, sistematizzarle in un solo schema psichico, per quanto composito.

La conoscenza è in crisi per abuso di analisi, del "piccolo". Una sola immagine, invece, ha in grembo miliardi d'informazioni e tutto l'intero corpus sistemico-immaginario che, a sua volta, la contiene, ed è capace di integrare qualunque nuova acquisizione. Questo denota che ogni persona ha, nel suo sistema immaginario, l'intera conoscenza acquisita dalla specie e si avvale di questa conoscenza in modo spontaneo, naturale e indipendente. Solo che non lo sa!



Paradossalmente lo sviluppo della conoscenza per dettagli, analisi e conseguenti sintesi logiche ha determinato il bisogno, ma anche i presupposti per un'integrazione. Più la conoscenza della realtà ci appare particolareggiata e completa, più diventa inanimata, cade in una sorte di eziolamento. Disporre la conoscenza in modo analogico, sensato libera i processi vitali, che supportano il processo conoscitivo. Questi, intrappolati nella miopica griglia lineare, strutturata per catene causa-effetto, sono rappresentati distinti, ingessati, impoveriti della loro capacità dinamica, "ripuliti" dalla loro carica vitale: forse dietro il velo dell'irrazionale si nasconde una verità profonda che la ragione scientifica comincia a decifrare.

La creazione scientifica, che è il propulsore dell'evoluzione della conoscenza, si è sempre collocata nel retroscena della scienza. Nella sua più intima natura, essa non è scientifica ma poetica, perché sorge dalla capacità di immaginare le cose per quello che non sono, cioè di crearle. Allora si affrancano le potenzialità della struttura che, nel pieno della sua funzionalità, la porta a trascendere se stessa per realizzarsi, a negarsi per conoscersi. L'attuale medicina "scientifica" si peculiarizza per un approccio unilaterale e parziale al problema delle malattie; spopola l'uso di un pensiero meccanicistico e causalistico con una ossessiva ricerca dell'oggettività, ripetibilità, causalità lineare. Manca un qualsiasi riferimento metafisico, immaginifico idoneo a fornire un senso alle esperienze umane. Viene omesso dall'indagine scientifica qualsiasi richiamo alla soggettività umana, ma, come insegna l'Omeosinergia, è proprio la soggettività ad essere essenziale nella metodologia terapeutica. Inoltre manca qualsiasi richiamo alla coscienza, deresponsabilizzando l'essere umano riguardo gli eventi morbosi che può manifestare, e avendo così il bisogno di aggrapparsi a un agente esterno come fattore causale. Eppure la coscienza è quello strumento attraverso cui facciamo esperienza del mondo.

Si può discettare di Universo-Pensiero? Di un Universo in grado di contattare le sue radici nella Memoria, nella Trama, nella Traccia? Esiste un'ecologia "dell'anima del mondo", in cui la ricerca, l'esame, lo studio profondo delle malattie epocali - come il Covid-19, il cancro, l'Aids - sono incentrate più sulla relazione sofferta, sul disagio collettivo, che sullo studio anatomico e fisiologico.

Il SARS-CoV-2 non è più il colpevole: il focus si



sposta e si innesta sul nostro “modo di essere nel mondo”. La malattia cronica-degenerativa-autoimmunitaria è la “figlia” di un pensiero malato della nostra cultura che ha rotto e violato le regole del linguaggio universale.

La perdita del simbolo, l'eclissi del senso, la supremazia del razionale sono gli schemi su cui si erige questa cultura, in nome e per conto della quale siamo sempre più distanti dal mondo senza confini e senza tempo dell'immaginario (del bambino interiore).

La malattia veicola un'informazione e i sintomi identificano il linguaggio attraverso cui la nostra parte vegetativa comunica ciò che manca, ciò che vive nell'ombra.

L'occidente è stato forse irreparabilmente soggiogato dalla egemonia della realtà e la fantasia si è accasciata ai bordi delle necessità della contingenza. La conseguenza è che ogni individuo è “ridotto” a un prodotto di omologazione e ha smarrito quella diversità identificativa che lo rendeva unico e irripetibile e che rappresentava il plinto di fondazione su cui si basava la ragione stessa del divenire dell'Universo.

La malattia degenerativa-autoimmunitaria è la conseguenza di un pensiero collettivo malato; senza rivedere questo “modo malato di essere nel mondo”, questa ipertrofia dell'intelligenza del capo sull'intelligenza del cuore, probabilmente ogni tentativo risulterà vano.

Non a caso il corpo è attaccato nel sistema immunitario - struttura che ci identifica istante per istante nell'Universo - là dove si edificano le radici del sangue, vale a dire la nostra identità più antica.

La realtà, anche quella variegata e articolata che appartiene al processo di individua-

zione del soggetto, è minacciata dall'individuo in crisi, incapace di pensare al di là di se stesso. Questa crisi non è un bluff, una parvenza: il gelo, l'insipienza dei rapporti sociali paralizza la vita. Tutto ciò che è represso o rifiutato non sparisce ma permane come elemento inconscio, manifestandosi sovente nel corpo come sintomo.

Bisogna discostarsi dal freddo e attizzare il fuoco per creare un nuovo pensiero, una nuova conoscenza. Il fuoco è primariamente soggetto a un divieto generale. Per accostarsi alla sua esperienza



è prioritaria la “furba disobbedienza” del bambino che, per imitare il padre, è come un piccolo Prometeo, ruba i fiammiferi. Scappa fuori nei campi e nel primo angolo che trova, complici i suoi compagni, crea il focolare della scuola marinata.

Il bambino della tecnologia, della città, della presunzione, della civiltà, del progresso non conosce questo fuoco che brilla tra le pietre e, difficilmente, elude il “Complesso di Prometeo”. Il complesso di Prometeo è il corrispondente del Complesso di Edipo della vita intellettuale.

Se quest'ultimo è il propugnacolo dell'ordine delle relazioni sociali costituite, il Complesso di Prometeo salvaguarda il sistema conoscitivo, vieta di “pensare il pensiero”.

È la superiorità del mondo dei pensieri, il trionfo della ragion pura, del *cogito ergo sum*, dei dati, dell'astrazione che limita la realtà a singolari correlati empirici e a rapporti stabili, rigidi. Il concetto è importante per tenere a freno il dato, per comu-

nicare; non può consentirsi di “mettere insieme”, coniugare, deve analizzare, dividere, usare processi casual-localistici. Il concetto è il segno che ha irrimediabilmente perso la sua aura simbolica e la civiltà del concetto è la civiltà del distanziamento, del baratro della separazione.

Gilbert Durand, in *Le strutture antropologiche dell'immaginario*, afferma: “Si può dire che il simbolo non faccia parte del territorio della semiologia ma del settore di una semantica speciale, che cioè possiede più di un senso artificialmente dato, ma detiene un essenziale e spontaneo potere di risonanza. La prima conseguenza importante di questa definizione del simbolo, è l'antiorità tanto cronologica quanto ontologica del simbolismo su ogni significanza audiovisiva”.

Questo “venir prima” del simbolo rispetto al segno è permesso dalla varietà del senso, da una molteplicità dei significati che rendono il simbolo refrattario ai vincoli di identità, ripetitività e non alterità che, viceversa, contraddistinguono il segno. Questo processo di limitazione del simbolo, la sua semiotizzazione, il transito dell'ambito del senso all'ambito della comunicazione, evidenzia la natura e il destino stesso della nostra civiltà occidentale: “una civiltà che ci toglie la possibilità di guardare”.

Il simbolo integra la differenza senza neutralizzarla, esso non è mistica pacificazione dei contrari, bensì loro coabitazione, in stato di dissidio, ambivalenza per il fatto che l'uno e l'altro hanno e mantengono lo stesso valore.

Ma la modernità che si sostiene sul concetto di derivazione illuministica e sulla fiducia nel progresso è caratterizzata dall'orrore e dall'angoscia dell'alternanza, del divenire, della trasformazione e, negandosi il confronto, la contraddizione, valorizza gli aspetti parziali che ci rimandano a una realtà monca di cui gli aspetti, ritenuti negativi, gravano sugli individui come una iattura. I soggetti ristagnano così in uno stallo emergenziale senza la



ricerca della sua identità. Potete conoscere e approfondire tutto ciò e ben altro nel mio ultimo libro “*Epigenetica Relazionale, come guarire senza medicine*”. Se per caso siete in cerca di formule ideologiche, sistemi nei quali fissare e precisare ogni cosa, allora vi dico subito che avete sbagliato libro. Se invece ad appassionarvi è la totalità delle cose, la sistematicità della vita, il dinamismo dell'incontro e la perfezione del tutto, allora non potevate capitare meglio. Delle cose e dei fenomeni, questo libro esplora le infinite possibilità connettive, la ricchezza delle relazioni, le multiformi capacità curative. La lettura di questo libro è un viaggio dentro la fenditura dell'essere, dove ogni problema nasce ma può diventare un'opportunità. Fenditura dove l'altro è co-creatore di ciò che siamo e connettivo tramite il quale siamo movimento nel mondo, anima spettatrice delle nostre decisioni. Tale connettivo basilare, tale splendida fenditura, è la relazione. Buona vita!

La soggettività umana è abbandonata e sola: a vagliare e modulare il sé piuttosto che l'universo del sé. Ma prescrivere più soggettività come aiuto al soggetto ferito e sofferente è come prescrivere la malattia come cura. Centrale a tal punto è il concetto di terapia, che perde il suo connotato di “manipolazione” per acquisire quello, più aderente alle leggi naturali, di dialogo, di integrazione tra gli aspetti individuali e quelli cooperativi nel vissuto. La relazione medico-paziente si trasforma in un incontro creativo tra due storie, con il terapeuta nel ruolo di “guida”, di “presenza non direttiva” che accompagna il paziente nel suo cammino di riscoperta della sua dimensione interiore, della sua sfera immaginativa e della sua capacità epigenetica di guarire il suo mal-essere e di trasformare la sua realtà, in conformità dei suoi desideri, delle sue esigenze più profonde, alla

ricerca della sua identità. Potete conoscere e approfondire tutto ciò e ben altro nel mio ultimo libro “*Epigenetica Relazionale, come guarire senza medicine*”. Se per caso siete in cerca di formule ideologiche, sistemi nei quali fissare e precisare ogni cosa, allora vi dico subito che avete sbagliato libro. Se invece ad appassionarvi è la totalità delle cose, la sistematicità della vita, il dinamismo dell'incontro e la perfezione del tutto, allora non potevate capitare meglio. Delle cose e dei fenomeni, questo libro esplora le infinite possibilità connettive, la ricchezza delle relazioni, le multiformi capacità curative. La lettura di questo libro è un viaggio dentro la fenditura dell'essere, dove ogni problema nasce ma può diventare un'opportunità. Fenditura dove l'altro è co-creatore di ciò che siamo e connettivo tramite il quale siamo movimento nel mondo, anima spettatrice delle nostre decisioni. Tale connettivo basilare, tale splendida fenditura, è la relazione. Buona vita!





## Geografia domestica dell'eros



# CHE RAPPORTO HAI CON LA TUA ENERGIA SESSUALE?

Un articolo dedicato alla donna in rinascita, per guidarla alla scoperta della modalità con cui i suoi schemi mentali ed emotivi nei confronti della sessualità, o meglio, della sua energia sessuale, si proiettano nella casa e nel corpo, attraverso segnali ed elementi tangibili e concreti

L'obiettivo è quello di farvi riflettere e di stuzzicare la vostra consapevolezza nei riguardi di una tematica, di cui si parla troppo poco perché spesso ritenuta ancora un tabù, talvolta ricca di pregiudizi e soggetta a convenzioni e stereotipi sociali. Quando si usa il termine sessualità, si è soliti pensare all'atto sessuale corporeo e carnale all'interno di una coppia o raggiunto attraverso l'autoerotismo: si tratta di una visione limitata e arida. **La sessualità va intesa in un'accezione molto più ampia di Energia Sessuale** che riguarda la capacità di sentire e manifestare vitalità fisica, entusiasmo, forza d'animo, di portare te stessa alla massima espressione attraverso la creatività, l'intuizione e l'esplorazione. L'energia sessuale è un dono deposto e accolto nel vostro utero che va accudito per darti il permesso di stare nel piacere erotico, di godere della vita e di creare la realtà che desideri vivere in questa esistenza.

### COME AVVIENE LA PROIEZIONE DELLA TUA ENERGIA SESSUALE IN CASA?

Il Feng Shui e l'Architettura del Benessere è lo strumento che vi spiega come avviene la proiezione in casa delle vostre dinamiche interiori, applicando le Teorie di Medicina Cinese allo spazio abitativo e vi fornisce le soluzioni correttive per armonizzare l'ambiente sostenendo la salute. **Il rapporto che avete con la sessualità coinvolge il rapporto con il vostro corpo, il rapporto con il partner (coppia), il rapporto con i piaceri della vita (come il cibo) e i vostri desideri; queste sono le aree che andranno a essere indagate all'interno della vostra casa.**

Attraverso scelte concrete come le forme, i materiali, i colori, i motivi, i tessuti, la distribuzione dei mobili, la gestione organizzata dello spazio, le decorazioni, i complementi d'arredo ecc. manifestate in casa tutto quello che pensate e sentite sul tema della sessualità, condizionando in questo modo anche i vostri comportamenti.

Parlare di sessualità può farvi sentire a vostro agio o in imbarazzo, inadeguate o spigliate, potete provare colpa o vergogna, paura o rabbia; avete tutto un mondo di **pensieri** ed emozioni che influenzano profondamente i vostri **comportamenti**, soprattutto alla luce delle esperienze che avete vissuto.

**L'insieme della qualità dei pensieri e delle emozioni che provate nei confronti della sessualità compone quella parte interiore di voi intangibile e sottile, che in Medicina Cinese è chiamata "Energetica", la quale, per risonanza e rispecchiamento, manifestate nella parte tangibile della "Materia" del Corpo,** (con un corretto o meno funzionamento del sistema endocrino-metabolico degli organi coinvolti nel processo della libido e dello scorrere della linfa vitale QI; vi accorgete molto bene quando l'aspetto sessuale non funziona) **e della Casa** (con la realizzazione di ambienti più o meno armoniosi e funzionali).

**Per la Medicina Cinese psiche-soma-ambiente sono aspetti indivisibili e lo stato di salute di una persona dipende da uno stile di vita capace di mantenere l'equilibrio di questi aspetti** davanti alle circostanze della vita, alle condizioni climatiche e alle relazioni in cui è coinvolta.

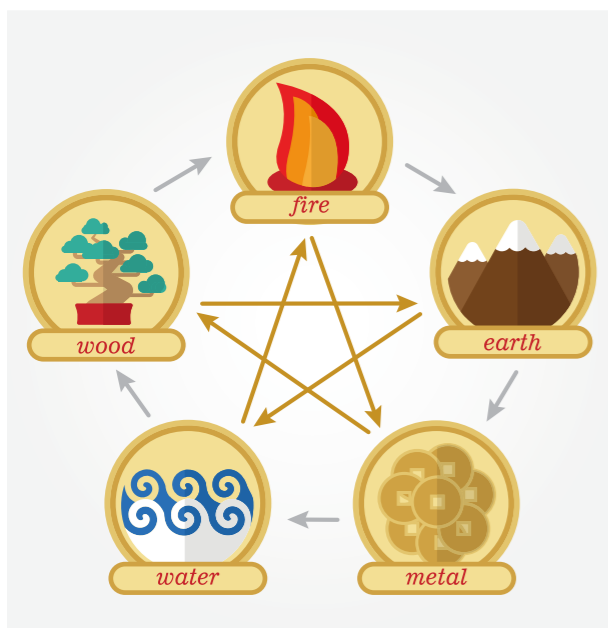
**L'Equilibrio è mantenuto attraverso l'applicazione concreta della Teoria dello Yin-Yang e della Teoria dei cinque Elementi** che forniscono la base filosofica, diagnostica e terapeutica ai disturbi fisici e ai malesseri psico-emotivi più diffusi, risalendo alla causa del problema, **sfruttando** il millenario **Sistema di Corrispondenze** che unisce sapientemente aspetti di Mente-Emozioni-Corpo-Ambiente-Comportamenti.

**I cinque Elementi di Medicina Cinese** (acqua, legno, fuoco, terra e metallo), infatti, **rappresentano numerosissimi aspetti:** organi, visceri, organi di senso, sapori, fluidi corporei, colori, forme, emozioni, odori, suoni, stagioni, materiali, immagini simboliche, fasi della vita e del giorno, fasi dell'anno, direzioni cardinali, aspetti di vita, membri della famiglia, aspetti della psiche, indole caratteriali e tratti della personalità. **Per garantire l'equilibrio i cinque Elementi intrattengono tra loro alcune relazioni,** di nutrimento o di conflitto, per gestire al meglio la reazione con gli eventi esterni. Quando la persona perde l'equilibrio si manifesta una disarmonia, con un eccesso o una carenza energetica, che apparirà come un sintomo più o meno grave, un disturbo fisico, un dolore, un malessere emotivo, accompagnato da una gestione disfunzionale della casa. **Grazie a questo sistema di corrispondenze la Medicina Cinese diventa il faro da cui discende la Medicina psicosomatica,** perché collega la salute del corpo a quella mentale, emotiva e spaziale.



Per il Feng Shui la casa è un organismo: è il vostro sistema mente-emozioni-corpo più grande, che dilatate in uno spazio circoscritto e che create a vostra immagine e somiglianza. Così sentite che la vostra casa vi assomiglia.

Il Feng Shui applica il Sistema di Corrispondenze delle Teorie della Medicina Cinese alla planimetria della casa e individua le disarmonie spaziali che la vostra parte Energetica, in relazione alla Sessualità, proietta fuori dando forma a una qualità ambientale disfunzionale, attraverso il modo in cui concretamente scegliete di progettare e arredare la casa e di gestire i vostri spazi abitativi.



#### IN QUALI AREE DELLA CASA SI "LEGGE" IL RAPPORTO CON L'ENERGIA SESSUALE?

Scendiamo ancora di più nello specifico e scopriamo, attraverso il Feng Shui **quali sono le aree di casa** in cui indagare il rapporto che avete con la sessualità e **gli elementi spaziali che rappresentano eventuali problematiche a essa correlata** in relazione agli ambiti che coinvolge.

Quando **la sessualità coinvolge il rapporto di coppia**, e quindi si avverte una problematica sulla relazione sentimentale e di conseguenza ne risente anche l'intimità, si esegue:

- L'analisi della qualità ambientale **delle aree esterne alla casa** e di quelle **interne**, che in planimetria rappresentano simbolicamente l'armonia tra gli aspetti del maschile e femminile. Possono esserci elementi naturali, artificiali, architettonici

(come travi, muri, scale, irregolarità, spigoli, chiusure ecc.) che creano una divisione, un ostacolo o un'instabilità al rapporto di coppia. Se già a questo livello la casa manifesta una separazione tra maschile e femminile, la riflessione giusta da farsi non è tanto sulla sessualità, quanto sulle motivazioni che hanno portato alla scelta di una casa in cui già la struttura della coppia è compromessa! Forse, non credendo più nella relazione e nella sessualità, per risonanza si sceglie una casa che manifesta questo pensiero.

- L'analisi dell'armonia tra aspetti maschili e femminili, verificando la qualità ambientale delle **aree interne di casa**. Possono esserci elementi d'arredo, colori, forme, motivi, materiali, accumuli e molti altri elementi che scaricano la vitalità di una delle due parti, indebolendo quindi anche la vitalità dell'energia sessuale.

- La verifica della presenza di specchi in camera da letto. Perché lo si fa? Lo specchio nel Feng Shui è una decorazione appartenente all'elemento acqua, che richiama sensazioni di freddo, contrazione e instabilità (in natura la rappresentazione dello specchio si ritrova soprattutto nei laghi). La camera da letto, tra le altre funzioni, ha il ruolo di sostenere l'intimità della coppia ed è necessario che sia una stanza calda, radicante, distensiva e accogliente. Le caratteristiche energetiche dello specchio entrano in contrasto con quelle previste dal ruolo della camera da letto, minando la stabilità della coppia (e quindi anche della sessualità che nutre la complicità e l'intimità).

Quando **la sessualità coinvolge il rapporto con il piacere**, inteso nel senso carnale, si esegue:

- L'analisi della camera da letto, verificando il suo posizionamento in planimetria (perché sia il più lontano possibile dall'ingresso, condizione che permette ogni distensione e dunque il lasciarsi andare) e le scelte di stile che definiscono l'atmosfera della stanza (stanze troppo bianche, troppo nere o grigie, troppo marroni o tortora, troppo minimal, spoglie, disordinate, poco luminose, con una bassa temperatura ambientale, che inducono una percezione di freddo, rigidità e contrazione nervosa e muscolare compromettendo la distensione richiesta dal piacere).

- L'analisi dell'atmosfera generale della casa verificando che siano presenti colori, forme stondate, motivi rassicuranti, materiali opachi, tessuti caldi, arredi diversificati, un buon bilanciamento tra aree

piene e vuote e aree aperte e chiuse, una corretta proporzione della spazialità ecc.

- L'analisi delle aree della casa che in planimetria rappresentano l'elemento legno, che regola i processi di pianificazione dei progetti, che permette di aprirsi a cose nuove con fiducia.

Quando **la sessualità coinvolge il rapporto con il vostro corpo** si esegue:

- L'analisi della qualità ambientale della cucina e delle aree interne della casa, che in planimetria rappresentano l'elemento terra a cui è associato il rapporto con il cibo e dunque con il nutrimento in senso fisico, affettivo e simbolico (e il rapporto con la madre), il tessuto connettivo, il senso di radicamento. Se non avete un buon rapporto con il cibo e con il vostro corpo in queste zone di casa possono esserci disarmonie nell'uso dei colori, dei materiali, dei motivi, delle decorazioni, un'errata distribuzione dell'arredo, una disorganizzazione degli oggetti, accumuli, disordine e altri elementi che creano conflitto.

Quando **la sessualità coinvolge la salute fisica** si esegue:

- L'analisi della qualità ambientale delle aree della casa che rappresentano in planimetria l'elemento ACQUA al quale è collegato l'apparato uro-genitale, riproduttivo ed endocrino.

A seguito di queste analisi il **Feng Shui fornisce gli interventi correttivi a livello tecnico-architettonico, distributivo e stilistico da apportare nelle varie aree della casa, in modo da favorire, con una modifica dello spazio, la rimodulazione del**



Camera da letto troppo bianca e fredda che irrigidisce e contrae il corpo, raffreddando la libido

**vostro comportamento nei confronti della sessualità**. I cambiamenti apportati nelle stanze coinvolte permettono al vostro sistema mente-corpo di interagire con un ambiente rinnovato e diverso che suscita in voi nuovi stati d'animo, più funzionali, in relazione a questo aspetto della vita, influenzando anche il vostro modo di agire. Per la legge della Risonanza: "Come in alto, così in basso; come dentro così fuori" solo con un doppio lavoro Casa-Corpo è possibile ritrovare uno stato di forma fisico-mentale-emotivo completo.



camere da letto più calde e accoglienti in cui lasciarsi andare.



## IL VOSTRO CORPO: IL TEMPIO DEL PIACERE E DELLA VULNERABILITÀ

Il silenzio è uno dei problemi che ancora affligge moltissime donne ogni volta che si affronta il tema della propria sfera sessuale e che porta con sé difficoltà emotive, fisiche, mentali, senso di solitudine e d'inadeguatezza, imbarazzo, paura di mostrare la propria vulnerabilità.

Oggi iniziare a parlare con naturalezza di **sessualità** è più che necessario, in un tempo in cui la donna cerca finalmente di **andare oltre gli schemi, i ruoli e le convinzioni limitanti** con cui è cresciuta, che pesano ancora sul suo corpo e sul modo di approcciare a se stessa e alla propria intimità. Parlare di sessualità è interessante, aiuterà a conoscere meglio voi stesse: il modo in cui vi lasciate coinvolgere nell'intimità, con voi o con un'altra persona, mostra come vi relazioniate in generale con gli altri; quello che nella sessualità evitate o vivete con vergogna, può toccare altri aspetti della vostra vita.

Il modo in cui vivete il **piacere**, mostra quali schemi generazionali avete inconsciamente appreso dalle donne del vostro albero genealogico (e che tutt'ora perpetuate nella vita), fino a che, con coraggio, vi concederete il permesso di trasformare quel modello automatico in un nuovo abito che vesta su misura la vostra pelle e il vostro sentire. Questa trasformazione libererà voi, le persone con cui condividete l'intimità, chi verrà dopo e anche chi c'è stato prima.

Scoprire la sessualità è importante, sia **in termini di salute sia di felicità**: si tratta di ri-scoprire il potere annidato nel corpo e tornare a usarlo per la realizzazione personale e per il compito evolutivo-sociale che la donna è chiamata a compiere. Non è un caso che per anni siano state taciute queste informazioni. Tradizionalmente i greci pensavano che l'**utero** vagasse in giro per il corpo portando scompiglio emotivo o ancora gli anatomisti medievali chiamavano **i genitali esterni femminili** "pu-dendum", dalla radice del verbo latino "pu-dere", ovvero "sentir vergogna". Comprendete allora cosa ci portiamo appresso ancor'oggi nei nostri sistemi, rispetto alla sessualità, al piacere e al rapporto con il nostro corpo? Questo corpo castigato e zittito, gravato da aspettative e pesanti giudizi, cresciuto con stereotipi costruiti a cui aderire, che per anni vi hanno fatto sentire "poche" e "mai abbastanza". La bellezza effimera e superfi-

ciale che vi ha allontanato dalla capacità di sentire i messaggi del **mondo interiore** e scorgere quanta grandezza risiede proprio lì.



### Tornare a creare un rapporto intimo con voi stesse e il vostro corpo è sempre più urgente.

"Ama prima te stessa": quante volte avrete sentito questa frase, eppure mai consiglio più vero fu proferito!! Lasciate andare l'idea di come dovrete o avreste potuto essere, imparate ad abbracciarvi per tutte quelle che siete, realizzate la vostra forza, proprio quando mostrate le vostre fragilità nell'incontro sessuale con un'altra persona, in cui due anime nude, una di fronte all'altra, sono due anime vulnerabili che si confrontano. Vi spaventa un viaggio dentro la vostra energia sessuale che vi



avvicina al vostro mondo emotivo e ai lati fragili? Avete paura? Lasciatevi guidare dall'ascolto del corpo, lui sa come condurvi oltre il buio, sa come farvi abbracciare l'emotività, per farvi sentire più centrate e connesse a voi stesse e al vostro potere personale. **La sessualità diventa un meraviglioso percorso di crescita personale, un empowerment e un'esplorazione.**

Il corpo è il canale per trasformare l'energia sessuale in vitalità, forza e intuizione che vi apriranno al piacere, al nutri-

mento e all'abbondanza che la vita stessa ha in serbo per voi.

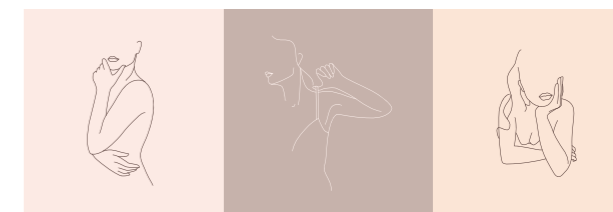
### Ma cos'è il piacere e quali sono, biologicamente parlando, gli ormoni che giocano un ruolo fondamentale al raggiungimento di quest'ultimo?

Il piacere è una sensazione positiva, che spesso deriva da **un appagamento di desideri sia fisici, sia mentali, emotivi e spirituali**. Parlare di piacere significa esplorare il vostro **Essere Sensuale**, cioè stare in connessione con la percezione sensoriale, spesso troppo anestetizzata dagli stimoli esterni. In questo caso i cinque sensi giocano un ruolo fondamentale rispetto alla sessualità e all'aprire le porte al piacere stesso:

- Il **tatto** è di vitale importanza per gli esseri umani, basti pensare alla produzione di endorfine che si liberano da un massaggio o da uno strofinamento prolungato della pelle. Imparate ad accarezzare il corpo, scoprite dove amate essere toccate e massaggiate; diventate **padrone del vostro piacere** e imparate a chiedere ciò di cui avete bisogno e che desiderate.
- L'**olfatto** vi guida a sentire da quali odori siete attratte: il profumo della persona amata o che vi piace può farvi produrre ossitocina.
- La **vista** di ciò che vi piace è un altro aspetto importante nella sessualità, anche se spesso il non vedere vi permette di accendere maggiormente gli altri sensi e calarvi sempre più nelle sensazioni corporee e carnali.
- Il **gusto** e la sessualità sono un binomio indivisibile e ne parleremo a breve. Il gusto è associato al piacere di assaporare un cibo e anche alle esperienze che potete fare e vivere, quindi **abbracciare il vostro sentire**.
- L'**udito** è un altro senso importante: la voce della persona amata vi può richiamare a tal punto da stimolare, anche in questo caso, la produzione di ossitocina e farvi sentire più al sicuro e a vostro agio.

Come già accennato qui sopra, i due ormoni che giocano un ruolo fondamentale nella sessualità e nel piacere sono le endorfine e l'ossitocina. Le **endorfine** possono essere prodotte facendo sport, provando particolari emozioni, mangiando determinati cibi, ricevendo un massaggio, ridendo, ballando o ascoltando musica o ancora dopo uno stimolo doloroso. Le endorfine possono avere anche un ruolo di antidolorifico, perché quando sono rilasciate provocano piacere. L'**ossitocina** è un altro ormone fondamentale per tutte le fasi

della sessualità e della riproduzione stessa, anche se molto sensibile a stati d'animo negativi o a situazioni difficili. L'ossitocina può essere prodotta creando situazioni piacevoli e confortevoli nell'intimità, abbracciando, accarezzando, meditando e provando sentimenti di gratitudine, di gentilezza e di generosità.



### SESSUALITÀ E NUTRIMENTO: IL GUSTO DI VIVERVI PIENAMENTE

Esploriamo meglio il collegamento tra la Sessualità, vista come **energia sessuale** e il senso del gusto, il rapporto con il cibo e con il nutrimento in senso fisico, affettivo e simbolico. L'energia sessuale è l'energia più potente che alberga nel vostro corpo: è la vostra **energia vitale, l'energia creativa** che, prendendo in esame il sistema dei **Chakra**, risiede nel secondo centro, connesso al piacere, alla sessualità, alla creatività, al rapporto con vostra madre, all'emotività, al sentire e al senso del gusto. Parlando di gusto è intuitivo pensare al cibo perché il primo nutrimento che abbiamo avuto è il latte materno. Tuttavia la funzione di nutrimento non si esaurisce solo con il cibo per il corpo: il bambino piccolo durante l'allattamento si nutre anche di sguardi, affetto, amore, carezze, atmosfera dell'ambiente. L'amore ha a che fare con l'essere **accolti, contenuti, rassicurati, toccati, accarezzati ogni volta che se ne sente il bisogno. Non è forse questo quello che cercate anche nell'intimità? Una carenza di amore può avere implicazioni molto profonde sulla personalità, sui comportamenti, sull'approccio al cibo e alla sessualità**, rendendo la persona precaria a livello emotivo e incapace a sua volta di incamerare e donare le capacità di accogliere e contenere, di trasmettere amore agli altri. Insomma si avrà una persona che vivrà con difficoltà le proprie risorse interne. Invece, **una relazione cibo-amore positiva** trasmetterà al bambino quella **fiducia** e quella **sicurezza** che lo aiuteranno ad accettare se stesso e **una bimba che cresce accettando se stessa, si rispetta, rispetta il suo corpo e saprà educare gli**



**altri allo stesso rispetto, non permetterà agli altri di farsi ferire.** Potreste non aver vissuto in maniera funzionale tale momento della vita, ma oggi potete cambiare il finale della storia ed essere fiera delle donne che siete.

Accettate voi stesse, smettete di forzarvi a fare cose che non vi piacciono, lasciate andare il desiderio di compiacere sempre l'altro; imparate a dire no, per far spazio ai vostri sì; non usate il sesso come manipolazione o compensazione; sentitevi libere di vivere la sessualità come meglio credete, non rinunciando a una cosa per colpa di preconcetti; **permettetevi di ricevere e di dare in modo equilibrato, favorendo un rapporto di coppia più gioioso, nutriente, giocoso e arricchente.**

Il **nutrimento** è un aspetto esistenziale che vi porta a contatto con **il piacere e con il gusto.** Il gusto di sperimentare tutto quello che realmente vi dà piacere, di aprirvi alla gioia della vita, alle sue esperienze, di lasciarvi davvero andare e farvi attraversare dalle emozioni senza paura, dandovi il diritto di sentirle, riconoscerle, accoglierle, imparando a lasciarle fluire in modo sano e costruttivo; tutto questo vi permetterà di riappropriarvi di una **sessualità piena e sacra.**

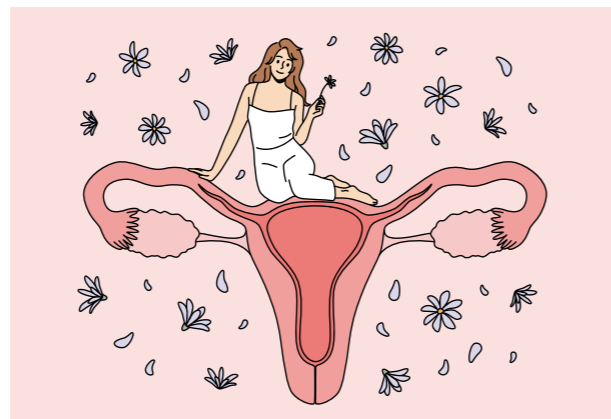


#### L'ENERGIA SESSUALE È ENERGIA CREATIVA: DATE FORMA AI DESIDERI

Quando sentite che l'energia sessuale torna a scorrere dentro voi, vi sentite **vive!** È una **condizione meravigliosa** che accade ogni volta che siete capaci di allineare la sessualità e il piacere al vostro mondo interiore. Un piacere di qualità più alta che dà accesso all'emotività, alla sensualità, all'erotismo, alla spontaneità, all'autenticità: aspetti che vi arricchiscono in modi che non avreste mai pensato. L'energia sessuale è l'energia di

base, l'energia vitale, l'energia creativa.

**Quando date vita a un progetto, state utilizzando la vostra energia sessuale.** Un'energia troppo spesso soffocata e non conosciuta e di cui le donne troppo spesso hanno timore, perché troppo potente. Un'energia che spesso è intrisa di



sensi di colpa e vergogna. Ma è la vostra **energia di vita!** Respiratela, ascoltatela e sentitela sempre più forte dentro il vostro corpo nelle sue fluttuazioni: il dono che fate a voi stesse è divenire finalmente responsabile del vostro piacere senza delegarlo ad altri fuori di voi. Attivate l'energia della vita, canalizzatela nella realizzazione dei vostri sogni che, chiusi nel cassetto per lungo tempo perché sembravano irraggiungibili, ora diventano possibili. Indirizzate questa energia vitale verso una parte sofferente di voi e che ha bisogno delle vostre cure.

È sempre la vostra energia sessuale! Capite che magia abita dentro di voi? Imparate a farla fluire nel vostro corpo ballando e muovendovi: prendete quell'impulso sessuale e trasformatelo in nuova consapevolezza, crescete attraverso quell'esperienza, respiratelo e portalo in tutto il corpo.

#### CONCLUSIONI

L'energia sessuale è la fonte primaria di ogni spinta creativa, non solo in termini meramente riproduttivi, quando il corpo è fecondo, ma è un incoraggiamento costante che rafforza la percezione del vostro valore, che fortifica la fiducia in voi, sostiene il potere e il desiderio personale di creare la versione migliore di voi stesse, per vivere una vita all'altezza dei vostri sogni, per godere dei piaceri che l'esistenza vi offre ogni giorno, a partire dalle piccole cose in cui ritrovare il divino che è in voi. ■

## Associazioni Giampiero Ascani I.B.I. Istituto Biofisica Informazionale

### Iscrizioni Aperte

#### Formazione nelle seguenti aree:

Area Psicoterapia

Area Counseling

Area Terapie Corporee

Area Nutrizione

Area Comunicazione

Area Massaggio

Area Medicina

Area Bioenergetica



### La Formazione del Nuovo Paradigma!

Conosci e integra l'Energia-Informata con la tua professione!

Sono disponibili Master e Percorsi di Formazione Professionale sia in ambito Medico Sanitario sia per Operatori delle Discipline Bionaturali.

Per Informazioni: Dir. Scientifico Roberto: 324.8939245



> Numeri che non tornano <



# QUEL (GRAVE) PASTICCIO DELLA CONSULTA SUI DATI VACCINALI

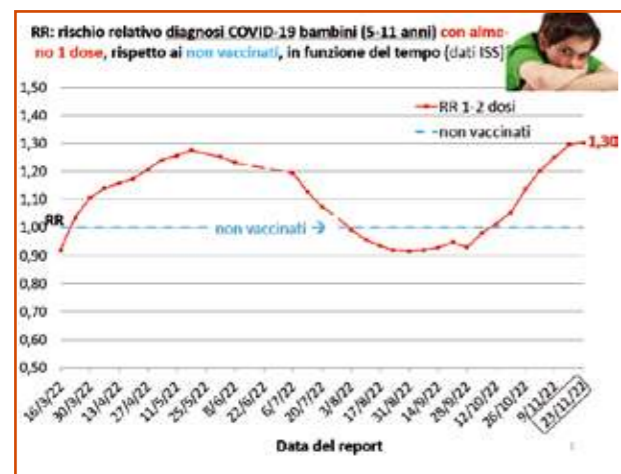
I vaccini hanno le polveri bagnate? Pare proprio di sì. La protezione vaccinale dall'infezione, buona all'inizio con le precedenti varianti ma solo mediocre con Omicron, declina poi rapidamente, si azzerava in pochi mesi, e quindi si inverte, cioè i vaccinati diventano in media più soggetti a infettarsi dei non vaccinati. E i booster? Ripristinano in modo transitorio la protezione iniziale, ma si torna a perderla velocemente, con un percorso che sembra accelerato al ripetersi delle successive inoculazioni



Il 1° dicembre 2022 la Consulta ha deciso in modo opposto a quanto mostrano i dati citati a sostegno. Rispetto all'obbligo vaccinale legittimato dalla Corte Costituzionale abbiamo letto un articolo sul Corriere della Sera che afferma: "Gran parte della discussione è ruotata intorno all'efficacia delle dosi... non solo sull'efficacia rispetto alla contrazione del virus, ma anche sulla limitazione della sua diffusione". E un altro quotidiano: "All'obiezione dell'Avv. Sandri sul vaccino che non blocca l'infezione, replica l'Avv. Tomiola (dello Stato): "L'efficacia dei vaccini è evincibile dai dati dell'ISS, che comprovano che due terzi delle persone non si ammalano, pertanto la critica non tiene conto della realtà obiettiva". L'aspetto paradossale è che nessuno, pare, abbia smentito tale affermazione presentando i "dati dell'ISS" richiamati (parlo dei dati, non della narrazione dell'ISS, che sul tema citato diverge dagli stessi dati che l'Istituto pubblica). Proveremo a presentarli almeno a chi leggerà questo scritto, con riferimento al Bollettino ISS del 23 novembre (Tab.

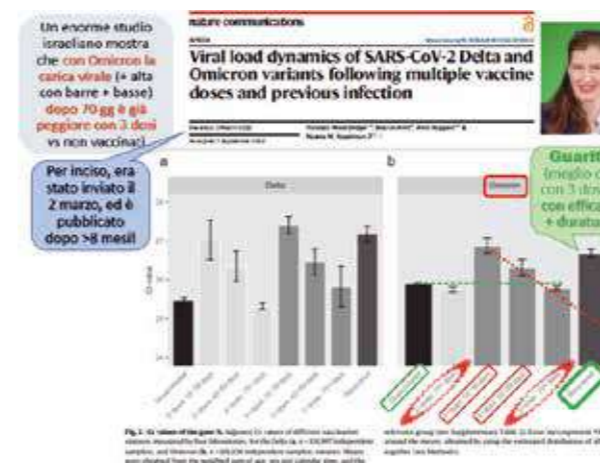
6, pag. 28), l'ultimo pubblicato, e riprendendo nei grafici i dati delle Tabelle corrispondenti (prima erano le n. 5), nella serie dei Bollettini settimanali da gennaio 2022. Citata la fonte, che ciascuno può subito verificare, sintetizziamo il messaggio nelle slide allegate, riferite ai bambini da 5 a 11 anni e alle tre fasce d'età successive considerate dall'ISS, in cui operano anche tutti i lavoratori della Sanità che molte forze politiche e sociali vorrebbero ancora soggetti alle vaccinazioni obbligatorie. La realtà documentata dai dati ISS è, invece, che oggi, rispetto ai non vaccinati di pari fascia d'età:

- i bambini di 5-11 anni con due dosi di vaccino si infettano il 30,4% in più;
- i giovani 12-39 anni con booster si infettano il 22% in più;
- gli adulti 40-59 anni con booster si infettano il 56% in più; gli anziani 60-79 anni con booster si infettano ormai il 2% in più dei non vaccinati, e se fermi a 2 dosi (dunque probabilmente più distanti dall'ultimo inoculo) si infettano il 7% in più.



**I DATI**

I dati italiani sono coerenti con un gran numero di studi internazionali presentati in occasione del Congresso POLI-COVID-22 svoltosi a Torino.



In particolare, si segnala la documentata presentazione del Prof. John Ioannidis, epidemiologo dell'Università di Stanford, che ha mostrato come i vaccini non abbiano avuto praticamente effetto nel contenimento dell'ondata epidemica e ha richiamato la necessità, nella corrente fase endemica, di avviare rigorosi studi randomizzati prima di procedere a ulteriori booster sulla generalità della popolazione. Il messaggio di fondo si può così riassumere: il tempo è la variabile fondamentale. Infatti la protezione vaccinale dall'infezione, buona all'inizio con le precedenti varianti ma solo mediocre con Omicron, declina poi rapidamente, si azzerava in pochi mesi, e quindi si inverte, cioè i vaccinati diventano in media più soggetti a infettarsi dei non vaccinati. I booster ripristinano in modo transitorio la protezione iniziale, ma si torna a perderla velocemente, con un percorso che sembra accelerato al ripetersi dei successivi inoculi. Chi volesse aggrapparsi al cavillo che rischio di infezione non significa anche rischio di trasmissione, trova risposta, tra l'altro, in un grande studio israeliano (Woodbridge et al. Nat Commun 2022;13:6706), che mostra che la carica virale (buona approssimazione del rischio di trasmissione, in relazione inversa con il numero dei cicli di amplificazione con la PCR-

RT) a 70 giorni dalla 3<sup>a</sup> dose precipita già sotto al livello dei non vaccinati, con una pendenza della curva di discesa non certo rassicurante. Alla luce dei dati ufficiali esposti, chi ha portato fuori strada la Consulta con affermazioni contrarie a quanto emerge dai dati sono gli avvocati dello Stato, senza che le istituzioni scientifiche di riferimento si siano levate a offrire interpretazioni più corrette dei dati da loro prodotti. Quanto sopra esposto dovrebbe rendere chiaro che non è affatto rispettata la condizione A prevista dalla nostra Costituzione per legittimare un trattamento sanitario obbligatorio per legge, cioè: "La sentenza n. 258/94 della Corte Costituzionale spiega che le leggi che prevedono l'obbligatorietà delle vaccinazioni sono compatibili con l'articolo 32 della Costituzione alle tre condizioni indicate, alla cui lettera A spiega chiaramente: "se il trattamento sia diretto non solo a migliorare o a preservare lo stato di salute di chi vi è assoggettato, ma anche a preservare lo stato di salute degli altri". Anzi, nel medio periodo può valere persino l'opposto. Dunque l'invocato "principio di solidarietà" non avrebbe oggettivo titolo a essere invocato per l'obbligo di queste vaccinazioni. Per quanto riguarda la condizione B per l'ammissibilità di un obbligo di legge, cioè se vi sia "previsione che il trattamento non incida negativamente sullo stato di salute di chi vi è assoggettato", salvo che per conseguenze temporanee e di scarsa entità, saremmo in grado di provare che pure questa non è rispettata, in un confronto scientifico istituzionale che la CMSi chiede da oltre un anno, sinora ne-





gato. Avremo sicuramente modo di riparlarne in un prossimo articolo (1).



Gli studi spesso citati a sostegno di una protezione dall'infezione grazie alle vaccinazioni sono afflitti in varia misura dai problemi che seguono, che ne inficiano la validità. Valgono le valutazioni critiche sulla revisione sistematica con metanalisi di Higdon, che concludeva: "Verso la malattia sintomatica, a 4-6 mesi dalla serie primaria resta poca protezione (ndr: ~10%). Anche dopo il booster la protezione decresce in fretta, ma meno che dopo la 1ª serie" (ndr: residuerebbe un ~30% a 4-6 mesi, ma altre analisi non confermano; anche la stessa UK Health Security Agency arriva a concedere che "la protezione dalla trasmissione con il vaccino Pfizer si stima tra lo zero e il 25% nei periodi dopo la dose booster"). Tuttavia, nella suddetta metanalisi:

- Alcuni studi mostrano protezione negativa (significativa in Scozia e in Qatar).
- La pendenza delle curve nella protezione dall'infezione dopo il ciclo-base e dopo l'inoculazione del booster fa ritenere che prolungando l'osservazione di qualche mese il riscontrato ~10% e 30% di protezione media diverrebbe negativo.
- Nei bambini 5-11 (in cui la dose iniettata è minore) la protezione declina prima, ma la rassegna non li ha inclusi o li ha accorpati ad altre classi d'età, attenuando il declino complessivo.
- Il follow-up considerato non va in genere oltre i sei mesi, ma è proprio dopo che la protezione può precipitare.



- Soprattutto, sono sempre solo infezioni sintomatiche, non si includono le asintomatiche, contro cui la protezione vaccinale si perde prima e molto di più.
- La rassegna non include studi successivi, che supportano in modo ulteriore il concetto di "efficacia dall'infezione che si negativizza nel tempo".
- Da ultimo, la maggior parte degli autori ha pesantissimi conflitti di interessi (anche con Pfizer), e ciò si associa a esagerazione sistematica dei benefici e della sicurezza dell'intervento in studio. ■

\*Con la collaborazione di Patrizia Gentilini e Giovanni Malatesta



> Bibliografia <

Per la bibliografia inquadra con il tuo smartphone il QR CODE oppure digita: <https://bit.ly/3jPFODu>



Se desiderate instaurare un filo diretto con il Direttore potete scrivere all'indirizzo [info@lucaspeciani.it](mailto:info@lucaspeciani.it)

**MUCO E CARICO TOSSINICO**

Buongiorno Dottor Speciani, vado dritta al punto: come è possibile eliminare il muco? Da diversi anni soffro di eccesso di muco: muco intestinale e anche a carico di tutte le altre mucose. A parere di un gastroenterologo che mi ha vista qualche anno fa si tratta di una probabile permeabilità intestinale alterata che però non ho risolto con le cure che mi sono state prescritte, a base di prebiotici, probiotici, glutammina e aminoacidi, vitamina C e D. Mi sono sempre nutrita in modo equilibrato e sano, ma a causa di un elevato e prolungato stress e mobbing al lavoro ho sviluppato ansia e disturbi alimentari. Ho seguito un percorso di terapia cognitivo comportamentale per dieci mesi in un centro, durante i quali la mia alimentazione è stata modificata per favorire un aumento ponderale, utilizzando alimenti con un minor volume possibile ma alta densità calorica a causa di senso di sazietà precoce e costanti disturbi gastrointestinali e paura di reazioni avverse al cibo; pertanto mi sono dovuta arrendere anche ai cibi industriali e raffinati. Chiuso il percorso con un recupero di circa 7 kg sono tornata a una dieta più salutare e finalmente da due settimane sono riuscita anche a trovare un impiego. Mangiando in mensa però posso scegliere tra primo (raffinato) + contorno oppure secondo + contorno + pane bianco. Nonostante diete diverse, inclusa quella senza

glutine, il muco persiste, la mia pancia è gonfia, la lingua ha una patina bianca e ho occhiaie nere profonde da tanti anni. Inoltre, ho grosse difficoltà ad aumentare di peso (costituzione sedano!) e poca energia. Non utilizzo latticini sia perché non mi piacciono sia perché sono allergica, ma sono riuscita a reintrodurre 2/3 volte al mese lo yogurt bianco naturale intero. Non mangio merendine biscotti dolci né zuccheri semplici. È possibile quindi che questo muco sia solo psicologico, da stress e ansia? Probabilmente ho ancora tante tossine da espellere nonostante il mio intestino sia quasi sempre regolare. Gli esami del sangue vanno bene, ho solo la ferritina un po' bassa ma ancora nella norma e sono un po' carente di vitamina D, che assumo regolarmente. Soffro di osteoporosi e cervicgia acuta che provoca anche nausea. Mi curo con la fitoterapia e non assumo farmaci a eccezione di un Brufen in caso di attacco forte di cefalea, che nel corso degli anni è andata via via diminuendo. Sto cercando gradualmente di avvicinarmi il più possibile allo schema del metodo GIFT anche se assumo ancora poche proteine (a colazione e a cena) e non riesco a praticare sport in modo regolare (solo passeggiate nel weekend). Non posso permettermi di restringere la mia alimentazione, ricadrei nel mio disturbo alimentare. Per questo mi rivolgo a lei per un suo consiglio non solo alimentare ma soprattutto medico. Grazie. Anita - Rimini

**Risponde il Dott. Luca Speciani**

Buongiorno Anita. Tra gli alimenti che fanno produrre muco vi sono senza dubbio i latticini, uno per l'altro (burro, latte, ricotta, yogurt, formaggi) che andrebbero dunque assoggettati a rotazione, per esempio, nel suo caso, con

6 giorni di astinenza su 7. Cosa che a quanto mi dice, già più o meno fa. La rotazione sui latticini tuttavia rappresenterebbe solo un aiuto. Il deposito di muco intestinale non è infatti altro che un tentativo "profondo" dell'organismo di liberarsi di un sovraccarico tossinico, al pari della tosse, del raffreddore, della diarrea, del sudore acido o delle dermatiti. Quando il sovraccarico (le tossine possono essere anche emotive, ricordiamolo) è sistematicamente soppresso o ricacciato in profondità, il sintomo di sposta più verso l'interno. Ecco allora che compaiono asma, muco intestinale, poi a seguire artrite reumatoide, morbo di Crohn e tumori, a seconda della predisposizione individuale. Non starei dunque a concentrarmi sull'aspetto "muco" in sé, quanto piuttosto nel liberarsi dal carico che in questi anni, come si evince dalla sua storia, ha accumulato. La soluzione quindi la vedo nella rinuncia categorica a qualunque farmaco soppressivo (analgesico, cortisonico: rappresenterebbero un passo indietro) e nell'applicazione di una dieta GIFT (cioè pulita da additivi, conservanti, pesticidi) particolarmente rivolta all'abbondanza, ovvero con piena sazietà alla fine di ogni pasto, e adeguata quantità di proteine. Questo punto è particolarmente importante: se mangio poco, l'energia interna dell'organismo (e la sua capacità detossificante) scende sottozero. Serve dunque mangiare pulito, ma allo stesso tempo abbondante. E il corpo piano piano ritrova forza. Dal punto di vista della eliminazione del sovraccarico intossicante riveste poi altrettanto importanza una "sudata" quotidiana di almeno mezz'ora, che deve aiutare a espellere sali e tossine con regolarità. Non si faccia condizionare da chi dice che chi soffre di disturbi alimentari non possa permettersi di fare sport. Se si mangia in quantità adeguate, si può fare tutto lo sport che si desidera. E se il motore romba, l'intero organismo reagisce con forza attivando le reazioni di detossificazione, assieme a quelle di muscolazione. Auguri e a presto.



**E LE RESPONSABILITÀ?**

**Buongiorno Dottor Speciani, mi chiamo Ermanno, ho 58 anni e le scrivo solo per esprimerle un'enorme Grazie. Mi sono riscritto su un quaderno le sue illuminanti e veritiere parole su tutte le odiose cose accadute negli ultimi due anni. Come lei mi auguro che almeno un magistrato che non sia un codardo inizi a fare il suo lavoro per accertare le responsabilità politiche, e non solo, di chi ha reso possibile lo scempio costituzionale di questi lunghi mesi di dittatura TECNOSANITARIA. Chi doveva vigilare sulla nostra Costituzione si dovrebbe vergognare per tutto ciò che di insensato e odiosamente discriminatorio ha firmato ... Grazie infinite, le auguro il meglio, un caro saluto.**

**Risponde il Dott. Luca Speciani**

Caro Ermanno, grazie del suo grazie. Siamo davvero in tanti ad aver capito che cosa è successo in questi due anni, che rappresentano una grande vergogna per l'Italia e per qualunque paese che voglia chiamarsi civile e democratico. Un gruppo di potere estraneo al nostro paese, ma dotato di disponibilità economiche smisurate, ha visto nella nostra Italia un panetto di burro in cui affondare, prima che altrove, il coltello del "grande reset" teorizzato da Klaus Schwab al World Economic Forum di

Davos. Un gruppo di medici, di politici, di giornalisti, di imprenditori e di magistrati privi di scrupolo, assetati di potere e sensibili al dio denaro, ha ritenuto di fare da prezzolata stampella all'infame progetto, ricavandone utili milionari e calpestando ogni diritto umano, nel colpevole silenzio di sindacati, magistrati e costituzionalisti. Il tutto a vantaggio zero dopo che il maggior produttore di vaccini anti Covid ha dichiarato davanti al parlamento europeo che non esiste documentazione che affermi un'utilità del siero nel prevenire la trasmissione del virus. In altre parole: vi abbiamo rubato qualche centinaio di miliardi di euro ricavandone utili mostruosi, senza alcun vantaggio per nessuno, tranne che per quelli che sono stati da noi lautamente retribuiti per confermare la narrazione bugiarda che vi abbiamo fatto credere vera. Ora che i risultati sono sotto gli occhi di tutti, con in Europa (dati Eudravigilance) decine di migliaia di decessi da vaccino e un paio di milioni di effetti collaterali gravi (miocarditi, pericarditi, trombosi, infarti, ictus), resta difficile pensare a un "perdonismo" generalizzato. Perché se l'oblio può essere concesso alla massa di allocchi che ha sostenuto con il proprio silenzio la narrazione ufficiale, lo stesso oblio non può essere concesso a chi ha scientemente negato cure valide, vietato autopsie, radiato medici competenti, imposto protocolli assassini, in cambio di vile pecunia. Coloro che potevano intervenire e non

l'hanno fatto porteranno nella tomba, per l'eternità, la loro abietta responsabilità. I denari sporchi di sangue illecitamente guadagnati, invece (proviamo a spiegarglielo ancora), resteranno qui ad arricchire altri, come loro, felici di poter prendere il loro posto.

**DIABETE ED EFFETTI COLLATERALI DEI FARMACI**

**Buongiorno, mi chiamo Danila, ho 36 anni e sono affetta dal 2010 da diabete di tipo 2, in trattamento negli ultimi anni con Slowmet e da poco con Trulicity. Mi sono documentata e ho letto le molteplici controindicazioni di quest'ultimo farmaco. Non trovo un medico che sappia curarmi e darmi una cura senza prescrivere farmaci a caso. Ho avuto un carcinoma tiroideo infiltrante recidivante e non sono ancora fuori pericolo, come sostiene l'endocrinologa che mi segue. Trulicity è controindicato in chi ha carcinoma tiroideo. Perché nessuno me l'ha detto? L'ho scoperto da sola. Non trovo nessuna competenza in questi medici, voglio essere curata in scienza e coscienza. Mi aiuti per favore Dottore. Grazie. Spero in una sua risposta.**

**Risponde il Dott. Luca Speciani**

Gentile Danila, il problema della medicina di oggi (aggravatosi durante la

pandemia Covid) è che non si lavora mai sulle cause delle patologie per rimuoverle, ma ci si limita a sopprimere i sintomi con farmaci. Tali farmaci, sempre, hanno effetti collaterali indesiderati. È il caso dei due da lei citati. Il Trulicity è un agonista del GLP-1 (glucagon like peptide 1), che è un "sottrattore" di glucosio dal sangue quando questo permane più a lungo nell'intestino. Il GLP-1 stimola la secrezione di insulina e inibisce la secrezione di glucagone da parte del pancreas. Il suo rilascio avviene dopo il pasto, entrando quindi in azione solamente quando la glicemia sale per effetto dei carboidrati introdotti col cibo. Per questo motivo non causa ipoglicemia. Tutti sappiamo che gli zuccheri sono assorbiti nell'intestino tenue, per tutta la sua lunghezza. Il fatto che proprio alla fine di questo tragitto siano presenti le cellule L secretrici di GLP-1 significa che lo scopo di quelle cellule è di attivarsi in presenza di buone quantità di zuccheri anche in quella sede. Il che può verificarsi solo quando le quantità di zuccheri siano consistenti. La breve emivita della molecola, inoltre, le permette un'azione rapida e incisiva nei confronti di uno specifico momento di abbuffata o di "superamento" della normale soglia di gestione della glicemia. È chiaro dunque che il GLP-1 interviene specificamente nei momenti di eccesso zuccherino a livello intestinale, lavorando per proteggere l'organismo da quell'eccesso attraverso l'aumento della secrezione di insulina, rallentamento dello svuotamento gastrico ("Aspetta! Ho già l'intestino pieno di nutrienti!") e infine inducendo sazietà ("C'è già troppo cibo! Basta mangiare!"). Il GLP-1 è dunque una molecola deputata alla segnalazione del "troppo". Un troppo che, ahimé, con la squilibrata alimentazione odierna, continuiamo a mettere in contatto con i delicati meccanismi di segnale interni del nostro organismo, che presto si squilibrano provocando ingrassamento o malattia. La scoperta delle funzioni del GLP-1 ha scatenato l'industria farmaceutica alla caccia di

nuove molecole in grado di interagire con questa sostanza. Sono così stati immessi in commercio principi attivi volti a imitare l'azione del GLP-1 per un tempo più prolungato, ma si è ben presto scoperto che queste terapie potrebbero essere collegate all'insorgenza di cancro al pancreas e di altre patologie gravi. A dirlo è il British Medical Journal in un'inchiesta che ha scatenato una bufera nel mondo sanitario. I dati dimostrerebbero inoltre (come sempre) come effetti collaterali importanti potrebbero essere stati tenuti nascosti e quindi non siano stati considerati in fase di approvazione dei farmaci stessi da parte delle autorità regolatorie. BMJ ha scoperto dati mai pubblicati, che sembrano dimostrare "effetti collaterali infiammatori o proliferativi sul pancreas". Stiamo dunque parlando di una classe di farmaci altamente pericolosi (per il cuore, l'intestino e il pancreas) che ultimamente sono stati perfino proposti e commercializzati come panacea per il controllo dell'obesità. Può esistere una via naturale per mantenere alta l'azione del GLP-1? Una via per farlo funzionare meglio c'è: consumare meno zuccheri semplici e abbinare i nostri carboidrati sempre a grassi e proteine, così da avere un rilascio gastrico lento, lasciando poi operare il GLP-1 solo nel momento in cui, per qualche inevitabile motivo, avremo esagerato senza rendercene conto. GLP-1 è solo uno dei tanti sistemi "tampone" del nostro meraviglioso organismo. Rispettarlo potrebbe essere una buona idea. Discorso simile si potrebbe fare sulla Metformina (Slowmet). Il suo effetto è quello di ridurre la gluconeogenesi, cioè la produzione di glucosio a partire da altri substrati. I più comuni effetti collaterali della metformina sono di natura gastrointestinale: nausea, vomito, anoressia, diarrea, dolore addominale, sonnolenza. Sono generalmente dose dipendenti (cioè compaiono più frequentemente in persone che assumono dosaggi alti). Spesso si ha diarrea persistente. Vi sono tuttavia anche sintomi cardiovascolari come ipotensione o extra-

sistoli ventricolari. Vi può essere inoltre insufficienza renale acuta. L'uso cronico della metformina può limitare l'assorbimento di vitamina B12. Talvolta si può sviluppare uno stato di acidosi lattica (grave). Porta, in alcuni casi, notevoli disturbi del visus. Perché così tanti effetti collaterali, tra cui la famosa lattacidosi fatale, che ha provocato il ritiro dal mercato della fenformina (molecola sorella della metformina)? Il motivo è nella specifica modalità d'azione delle biguanidi, che ricalca quella del rotenone, un insetticida. In pratica è come se si "soffocassero" le cellule del fegato responsabili della gluconeogenesi (la formazione di glucosio dal fegato per innalzare la glicemia) per impedire loro di svolgere il loro mestiere. Pare quindi evidente che la componente utile dell'azione della metformina sia legata alla specificità d'azione sulle cellule epatiche di un composto velenoso per quelle stesse cellule. Il che ci fa pensare da un lato che il blocco della fosforilazione ossidativa sia esteso anche ad altre cellule (renali, cardiache, muscolari) seppur in misura minore. Dall'altro che comunque sia impedito alle cellule epatiche di svolgere anche altre preziose funzioni per le quali sono deputate. Voglio ricordare che un lavoro pubblicato sul NEJM nel 2002 (Knowler et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin) mostra con chiarezza come l'inserimento di attività fisica regolare all'interno del piano terapeutico sia del 58% più efficace nel prevenire o curare il diabete rispetto alla metformina. Perché dunque dare la metformina quando si possono ottenere migliori risultati intervenendo, senza costi sanitari, sul solo stile di vita? Ricordiamoci che le linee guida delle società di diabetologia raccomandano prima di tutto di intervenire sullo stile di vita e solo successivamente di scegliere un farmaco. Movimento e dieta sono i "farmaci" più potenti per prevenire e curare il diabete. Se un medico non lo sa, o finge di non saperlo, non è degno di portare quel camice.

*Metatraining*  
Perché il viaggio più bello della vita è quello dentro di noi

392.2411288 / 333.3115777 @ filodiretto@metatraining.it www.metatraining.it



› Percorsi formativi di Medicina di Segnale ‹

# TUTTI DIETRO AL BANCO!

a cura della redazione

## PERCORSI

L'Accademia di Medicina di Segnale offre corsi di formazione per professionisti della salute, con percorsi specifici. I professionisti o gli esercenti che decidano di far parte dell'Accademia di Medicina di Segnale – dopo aver svolto uno dei percorsi indicati, potranno operare

fregiandosi della qualifica di "Professionista di Segnale" autorizzati, potranno essere inseriti nell'elenco dei Professionisti del Metodo di Segnale qualificati, e a loro saranno indirizzati i contatti a noi pervenuti dalle località più vicine (o relative alle specializzazioni segnalate). Sono a disposizione **percorsi di for-**

**mazione specifica** di primo e secondo livello. Per maggiori informazioni, visita la sezione «Accademia» sul nostro portale. Ogni corso è gestito da un **tutor esperto** dedicato, che segue il corsista per la durata della formazione. I corsi si svolgono **online**, sulla **piattaforma di formazione** della Medicina di Segnale.

## CORSI

### Primo livello

| Food Tutor   | Food Sensitivity   | Psicologia   | Sport Nutrition  |
|--|--|--|--|
| <p>Videolezioni e dispense</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fondamenti di alimentazione di Segnale</li> <li>Corso per la figura di Food Tutor</li> <li>Fondamenti di psicologia di Segnale (+)</li> </ul> <p>Scopri di più</p> | <p>Videolezioni, dispense, e corso frontale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fondamenti di alimentazione di Segnale</li> <li>Fondamenti teorici di Food Sensitivity</li> <li>Corso frontale di abilitazione al QuASA (+)</li> </ul> <p>Scopri di più</p> | <p>Videolezioni, dispense</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fondamenti di alimentazione di Segnale</li> <li>Fondamenti di psicologia di Segnale</li> <li>Basi cliniche di medicina di Segnale (+)</li> </ul> <p>Scopri di più</p> | <p>Videolezioni e dispense</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fondamenti di alimentazione di Segnale</li> <li>Corso per la figura di Sport Coach</li> <li>Corso fisioterapia e osteopatia di Segnale (+)</li> </ul> <p>Scopri di più</p> |

I percorsi **Food Tutor** / **Food Sensitivity** / **Psicologia** / **Sport Nutrition**

potranno essere fruiti da chi avrà precedentemente compiuto quanto indicato nelle sezioni a questi dedicati.

Per informazioni più dettagliate: [formazione@medicinadisegnale.it](mailto:formazione@medicinadisegnale.it)

| Medico di Segnale  | Professionista di Segnale   |
|--|---|
| <p>Medici e odontologi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fondamenti di alimentazione di Segnale</li> <li>Nuovo corso sulle molecole di Segnale</li> <li>Nuovo corso sul microbiota di Segnale</li> <li>Fondamenti teorici Food Sensitivity</li> <li>Fondamenti di psicologia di Segnale</li> <li>Diabete in medicina di Segnale</li> <li>Basi cliniche di medicina di Segnale</li> <li>Simulazione di anamnesi di Segnale</li> </ul> <p>Scopri di più</p> | <p>Nutrizionisti e alimentaristi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fondamenti di alimentazione di Segnale</li> <li>Corso per la figura di Food Tutor</li> <li>Corso per la figura di Sport Coach</li> <li>Nuovo corso sulle molecole di Segnale</li> <li>Fondamenti teorici di Food Sensitivity</li> <li>Fondamenti di psicologia di Segnale</li> <li>Basi cliniche di medicina di Segnale</li> <li>Simulazione di anamnesi di Segnale</li> </ul> <p>Scopri di più</p> |

Per l'acquisto dei corsi "Basi cliniche di Medicina di Segnale" e "Simulazione di anamnesi di Segnale", realizzati in collaborazione con L'Altra Medicina, rivolgerti a [formazione@medicinadisegnale.it](mailto:formazione@medicinadisegnale.it)

## CORSI DI FORMAZIONE

Sono a disposizione percorsi di formazione specifica di primo e secondo livello. Per maggiori informazioni, visita la sezione «Accademia» sul nostro portale. Ogni corso è gestito da un tutor esperto dedicato, che segue il corsista per la durata della formazione. I corsi si svolgono online, sulla piattaforma di formazione della Medicina di Segnale.

- **Fondamenti di Alimentazione di Segnale**
- **Fondamenti di Psicologia di Segnale**
- **Molecole di Segnale**
- **Microbiota di Segnale**
- **Basi cliniche di Medicina di Segnale (30 ECM)**

### Secondo livello

Il medico che abbia completato tutti i moduli del percorso "Medicina di Segnale" avrà acquisito le basi teoriche e pratiche per seguire i propri pazienti attraverso un orientamento clinico di Segnale.

Il professionista che abbia completato tutti i moduli del percorso "Professionista di Segnale" avrà acquisito le basi teoriche e pratiche per seguire i propri clienti/pazienti

Per informazioni più dettagliate: [formazione@medicinadisegnale.it](mailto:formazione@medicinadisegnale.it)

- **Fisioterapia e Osteopatia di Segnale**
- **Abilitazione a Sport Coach**
- **Abilitazione a Food Tutor**
- **Fondamenti teorici di Food Sensitivity**
- **Corso di Abilitazione al QuASA**
- **Corso sul diabete**
- **Corso Estetica GIFT**

**Corso di Abilitazione QuASA®**  
Sabato 13-05-2023

Scopri il nuovo sito [www.QuASA.it](http://www.QuASA.it)

**Organizzazione**  
5 ore, in diretta (9.30-13.30)  
Il corso è organizzato su Zoom in forma di corso frontale. Ogni partecipante avrà la possibilità di intervenire.  
Simulazione pratica  
I relatori effettueranno una breve somministrazione del QuASA, per una comprensione a 360°.  
Software e certificato  
Alla conclusione del corso, i partecipanti riceveranno copia del software di calcolo e una certificazione digitale di abilitazione all'uso del QuASA.

**Relatori**  
Dr. Luca Speciani  
Dr.ssa Lyda Bottino

**Come mi iscrivo?**  
Compila il breve form nella pagina "Corsi" del nostro sito [www.quasa.it](http://www.quasa.it) oppure contattaci a [iscrizioni@quasa.it](mailto:iscrizioni@quasa.it). Il costo è di 320€ + IVA, con il 10% di sconto per i professionisti affiliati.

**Materiali**

- Basi teoriche**  
Materiale propedeutico sul tema della Food Sensitivity.
- Videolezione (1,30h)**  
Il dott. Luca Speciani introduce il corsista alle Food Sensitivity e al QuASA.
- Schede alimentari**  
Il supporto necessario alla somministrazione del QuASA.
- Questionario**  
Circa 100 domande che il professionista utilizzerà per l'anamnesi del paziente.
- Referto**  
Il risultato del QuASA. Fornisce indicazioni nutrizionali per una corretta rotazione degli alimenti.
- Software QuASA**  
Lo strumento attraverso il quale si ottengono i risultati, calcolando i punteggi di sovraccarico.

Visita [www.quasa.it](http://www.quasa.it) per saperne di più

**Corso di abilitazione a "Esperto di tipi costituzionali ormonali della MDS (Body Shape Clinician)"**  
5ª edizione: domenica 23 aprile 2023  
[formazione@medicinadisegnale.it](mailto:formazione@medicinadisegnale.it)

**Programma**  
Orario: 9.00-15.00  
Modalità: in distance (Zoom)

- Storia delle costituzioni
- I sei tipi costituzionali: come individuarli
- I 24 tipi misti
- Caratteristiche fisiche di ogni tipo
- Caratteristiche psichiche di ogni tipo
- Alimentazione corretta per tipologia
- Movimento ideale per tipologia
- Fitoterapia, minerali e vitamine per tipologia
- Ricerca della bellezza ideale per tipo
- Quiz di autovalutazione

**Gli iscritti riceveranno**

- Abbonamento a rivista L'Altra Medicina
- E-book La Forma della Bellezza
- Abilitazione e diploma a "Body Shape Clinician"
- N. 3 video di Luca Speciani su dieta base, nutrienti e Food Sensitivity.
- Inserimento gratuito fino al 31/12 in elenco operatori abilitati

**Prezzo**

- €320 + IVA
- 10% di sconto per:
  - Medici AMPAS
  - Operatori già presenti su [medicinadisegnale.it](http://medicinadisegnale.it)

**SERVIZI AI CLIENTI**

**Gifter Online**

Consulenza sul piano alimentare e dell'attivazione fisica per il raggiungimento di un maggior benessere complessivo

**Training Online**

Servizio è rivolto a chi desideri essere seguito nella propria pratica sportiva sia in fase iniziale che in modo più regolare, magari con qualche obiettivo agonistico.

Per informazioni più dettagliate: [formazione@medicinadisegnale.it](mailto:formazione@medicinadisegnale.it)

Sei un medico, un professionista (biologo, dietista, farmacista, naturopata, psicologo) o un punto vendita/servizi legato a salute e benessere (farmacia, erboristeria, centro benessere, palestra, centro estetico ecc.)?

Un percorso di formazione semplice e rapido può arricchire la tua professionalità e offrirti nuove opportunità nella tua città. La formazione prevista per diventare operatori abilitati come nutrizionisti o medici di segnale si svolge in prevalenza online, seguiti da tutor. I corsi di base possono quindi essere frequentati con la massima tranquillità a casa propria, la sera o nel tempo libero. I percorsi formativi alla DietaGIFT e alla Medicina di Segnale sono differen-

ziati a seconda della figura a cui si rivolgono: si può infatti diventare medici di segnale, ma anche biologi nutrizionisti o professionisti di segnale non medici. Esistono poi corsi specifici per odontoiatri e igienisti dentali, corsi per psicologi, corsi per centri estetici e centri benessere, e ancora corsi base per ristoratori GIFT farmacie o erboristerie GIFT, per Food tutor (un vero e proprio "assistente" alimentare) o per Sport coach (colui che vi accompagna dal divano alla prima gara). I singoli corsi online a oggi disponibili sono:

- Corso base dietaGIFT (anche in inglese per stranieri)
- Food tutor
- Sport coach
- Adipochine ed enterochine (6 video)
- Microbiota intestinale
- Food sensitivities
- Area psicologica
- Fisioterapia/Osteopatia
- Area estetica
- Odontoiatria di segnale

Come corsi avanzati, invece, sono disponibili:

- Basi cliniche di medicina di segnale
- Congresso nazionale DietaGIFT e MDS (due giorni a inizio giugno, date da destinarsi)
- QuASA: abilitazione all'uso del que-

**MASTER UNIVERSITARIO**  
Donna e Medicina di Segnale  
Scopri di più su: [www.medicinadisegnale.it/master-mds/](http://www.medicinadisegnale.it/master-mds/)  
Per iscrizioni agevolate: [formazione@medicinadisegnale.it](mailto:formazione@medicinadisegnale.it)

**PERCORSO E FINALITÀ**

Il Master "Donna e Medicina di Segnale" ha come finalità quella di fornire ai discenti - che siano medici, psicologi, ostetriche, infermieri, biologi nutrizionisti, fisioterapisti o farmacisti - la conoscenza di un diverso paradigma della medicina che considera la donna (e la persona in generale) nella propria integrità e non come la somma di organi staccati e indipendenti, avendo cura di lavorare con strumenti chiave quali: alimentazione, integrazione naturale, movimento fisico e aspetti psicologici e sociali.

Direzione e coordinamento: dott. Luca Speciani



**DETTAGLI**

• Aperto ai laureati in medicina e chirurgia, e per tutti i laureati in professioni sanitarie e biologiche.

• Durata annuale, per un complessivo orario didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU.

• Strumenti didattici: videolezioni per l'approfondimento teorico, anche mediante mostra a disposizione di bibliografie e sinografia, oltre a registri e documenti per l'acquisizione della competenza pratica.

stionario di sovraccarico alimentare (un giorno) con incluso software di calcolo

- Master universitario Unipegaso "Donna e Medicina di Segnale" (un anno di corso)
- Bioimpedenziometria per l'analisi della composizione corporea (un giorno)
- Scuola di Naturopatia di Segnale (Varazze SV, due anni di corso) Corso di abilitazione a esperto
- di tipologie costituzionaliormonali.
- RimoDrena GIFT (massaggio connettivale, Fitoterapia, agopuntura: 4 giorni per abilitazione centro estetico/benessere).

**Scuola Naturopatia di Segnale**  
BIOLOGI, FARMACISTI, PSICOLOGI, MEDICI...  
UNA VERA OPPORTUNITÀ PER INTEGRARE E RISCOPRIRE UNA NUOVA PROFESSIONE IN PIENA LIBERTÀ!  
Due anni di formazione a 100 ore di approfondimento con laboratori teorici e pratici.  
[naturopatiasegnale@gmail.com](mailto:naturopatiasegnale@gmail.com)  
[www.scuoladisegnale.it](http://www.scuoladisegnale.it)

**Vuoi diventare Medico e Professionista di Segnale?**

inquadra il QR CODE

oppure DIGITA <https://www.laltramedicina.it/shop>

**ISCRIVITI al corso online**

**BASI CLINICHE DI MEDICINA DI SEGNALE 2022**

**MEDICI**

**NORD ITALIA**

**Dott. Luca Speciani**  
Mendrisio CH, Vicolo Bena 8  
Vimercate (MB) frazione Oreno  
✉ [visite@nutristile.ch](mailto:visite@nutristile.ch)  
🌐 [www.lucaspeciani.com](http://www.lucaspeciani.com)

**Dott.ssa Lucia Albrigi**  
San Martino Buon Albergo VR  
☎ 0452456283  
✉ [lucia.albrigi78@gmail.com](mailto:lucia.albrigi78@gmail.com)

**Dott.ssa Michela Bariselli**  
Brescia  
✉ [mbariselligift@gmail.com](mailto:mbariselligift@gmail.com)

**Dott.ssa Rita Beretta**  
Biella  
☎ 3291107932  
✉ [ritaventidue@gmail.com](mailto:ritaventidue@gmail.com)

**Dott. Daniele Biasini**  
Milano  
☎ 3470374751  
✉ [dottorbiasini@gmail.com](mailto:dottorbiasini@gmail.com)

**Dott. Pier Mario Biava**  
Milano  
☎ 0224209266  
✉ [piermario.biava@gmail.com](mailto:piermario.biava@gmail.com)

**Dott.ssa Paola Brescia**  
Mantova  
☎ 3343288441  
✉ [bapbdr@hotmail.com](mailto:bapbdr@hotmail.com)

**Dott.ssa Alessandra Canata**  
Cogorno GE  
☎ 3495072107  
✉ [ale.canata@libero.it](mailto:ale.canata@libero.it)

**Dott.ssa Anna Cardinale**  
in formazione  
Ortopedico  
Udine  
☎ 0432479302  
✉ [studioannacardinale@gmail.com](mailto:studioannacardinale@gmail.com)

**Dott.ssa Claudia Caruso**  
in formazione - Medico sportivo  
Milano  
☎ 3334394992  
✉ [claudycarus@hotmail.com](mailto:claudycarus@hotmail.com)

**Dott.ssa Marilena Casu**  
Saronno VA  
☎ 3405973772  
✉ [marilenacasu@gmail.com](mailto:marilenacasu@gmail.com)

**Dott.ssa Donatella Ceccato**  
in formazione  
Crema CR  
☎ 3491975273  
✉ [ceccatodonatella70@gmail.com](mailto:ceccatodonatella70@gmail.com)

**Dott.ssa Maria Cerniglia**  
Pavia  
☎ 3387532955  
✉ [mariacerniglia@me.com](mailto:mariacerniglia@me.com)

**Dott. Marco Luigi Ciceri** In formazione  
Medico fisiatra  
Verona  
☎ 3393938980  
✉ [marcociceri@yandex.com](mailto:marcociceri@yandex.com)

**Dott. Andrea Delbarba**  
Brescia  
☎ 3920791000  
✉ [delb.andrea@gmail.com](mailto:delb.andrea@gmail.com)

**Dott.ssa Barbara Favole**  
Alessandria  
☎ 3471142511  
✉ [favole.studio@gmail.com](mailto:favole.studio@gmail.com)

**Dott.ssa Alessia Fignon**  
in formazione  
Pavia  
☎ 3889099778  
✉ [segreteria@alessiafignon.it](mailto:segreteria@alessiafignon.it)

**Dott.ssa Maria Teresa Francavilla**  
Castelfranco Emilia MO  
✉ [francavillamt@libero.it](mailto:francavillamt@libero.it)

**Dott.ssa Maria Cristina Giacona**  
Verona  
☎ 3491863320  
✉ [dott.giacona@icloud.com](mailto:dott.giacona@icloud.com)

**Dott.ssa Monica Greco**  
Torino  
☎ 0119090192  
✉ [monica220@libero.it](mailto:monica220@libero.it)

**Dott.ssa Stefania Lingua**  
Alessandria  
☎ 3391272580  
✉ [stefania.lingua@libero.it](mailto:stefania.lingua@libero.it)

**Dott. Carlo Maggio**  
Rivoli TO  
☎ 0119580000  
✉ [info@salusproject.it](mailto:info@salusproject.it)

**Dott.ssa Roberta Merlini**  
Saluzzo CN  
☎ 3425260433 in formazione  
✉ [merliniroby@hotmail.it](mailto:merliniroby@hotmail.it)

**Dott.ssa Mariagrazia Oliveri**  
Varazze SV  
☎ 01997194 - 0109181917  
✉ [mariagrazia.oliveri@alice.it](mailto:mariagrazia.oliveri@alice.it)

**Dott. Alessandro Parma**  
Trieste  
☎ 3333055414  
✉ [alessandroparma61@gmail.com](mailto:alessandroparma61@gmail.com)

**Dott. Luciano Passaler**  
Milano  
☎ 335269085  
✉ [lpassaler@adec.it](mailto:lpassaler@adec.it)

**Dott.ssa Laura Pastori**  
Milano  
☎ 3333545305  
✉ [pastori\\_laura@libero.it](mailto:pastori_laura@libero.it)

**Dott.ssa Mihaela Petrican**  
Peschiera del Garda VR  
☎ 3281293012  
✉ [info@mediconutrizionista.eu](mailto:info@mediconutrizionista.eu)

**Dott.ssa Monica Perotti**  
Salsomaggiore Terme Parma  
☎ 0524583131  
✉ [monicaperotti@virgilio.it](mailto:monicaperotti@virgilio.it)

**Dott. Marco Pignatti**  
Carpi e Rimini  
☎ 059660918  
✉ [pignattidermatologia@gmail.com](mailto:pignattidermatologia@gmail.com)

**Dott. Raimondo Pische**  
Torri di Quartesolo VI  
✉ [dinopische@gmail.com](mailto:dinopische@gmail.com)

**Dott.ssa Giulia Porta**  
Torino  
☎ 3408764812  
✉ [giu.porta.gp@gmail.com](mailto:giu.porta.gp@gmail.com)

**Dott. Renzo Prato**  
Chavari GE  
☎ 3398182230  
✉ [rprato@asl4.liguria.it](mailto:rprato@asl4.liguria.it)

**Dott. Massimo Rossi**  
Modena  
☎ 059395566  
✉ [info@studiodentisticomassimorossi.it](mailto:info@studiodentisticomassimorossi.it)

**Dott. Giordano Rossetti**  
Milano  
☎ 0283532084 - 3924294701  
✉ [giordanorossetti@gmail.com](mailto:giordanorossetti@gmail.com)

**Dott.ssa Stefania Ruffinengo**  
Novara  
☎ 3381326227  
✉ [stefaniaruffinengo@libero.it](mailto:stefaniaruffinengo@libero.it)

**Dott. Antonio Sacco**  
Verona  
✉ [antoniosacco@hotmail.fr](mailto:antoniosacco@hotmail.fr)

**Dott. Vincenzo Simonetti**  
Torino  
☎ 0115805696  
✉ [ozonovitaesalute@gmail.com](mailto:ozonovitaesalute@gmail.com)

**Dott.ssa Barbara Stupino**  
Torino  
☎ 3475705667  
✉ [stmed.stupino@hotmail.it](mailto:stmed.stupino@hotmail.it)

**Dott. Oriano Giuseppe Vaia**  
Calvatone CR  
☎ 3393109623

**CENTRO ITALIA**

**Dott. Lorenzo Anelli**  
Roma  
☎ 3208709962  
✉ [lorenzoanelli@me.com](mailto:lorenzoanelli@me.com)  
✉ [info@dottoranelli.it](mailto:info@dottoranelli.it)

**Dott.ssa Catia Gonnelli**  
Grosseto  
☎ 3333273981  
✉ [catiagonnelli@hotmail.com](mailto:catiagonnelli@hotmail.com)

**Dott. Gabriele Guidoni**  
Grosseto  
☎ 3495838286  
✉ [gguidoni@fastwebnet.it](mailto:gguidoni@fastwebnet.it)

**Dott. Michele Iannelli**  
Roma  
Medico psicoterapeuta  
☎ 3386151031  
✉ [olopsi@libero.it](mailto:olopsi@libero.it)

**Dott. Francesco Lombardini**  
Rimini, Venezia, Milano  
☎ 3383773340  
✉ [puntogiftromagna@email.it](mailto:puntogiftromagna@email.it)

**Dott. Guido Marini**  
Grosseto  
☎ 056424370  
✉ [guidomarini@hotmail.it](mailto:guidomarini@hotmail.it)

**Dott.ssa Elena Mazza**  
Pesaro (PU)  
☎ 3298629508

**Dott. Luigi Marcello Monsellato**  
Ferrara  
☎ 0532248869  
✉ [monsellato@omecosinergia.eu](mailto:monsellato@omecosinergia.eu)

**Dott. Giuseppe Pierucci**  
Civitavecchia Roma  
☎ 3382448203  
✉ [pierucci.giuseppe@gmail.com](mailto:pierucci.giuseppe@gmail.com)

**Dott. Sergio Pipitone**  
San Mauro Pascoli FC  
☎ 0541931312  
✉ [sergiopipitone@tiscali.it](mailto:sergiopipitone@tiscali.it)

**Dott.ssa Bianca Salce**  
Grosseto  
☎ 3345821112

**Dott.ssa Ada Maria Cristina Spina**  
Roma  
☎ 385/389 00157  
✉ [adasp63@gmail.com](mailto:adasp63@gmail.com)

**Dott. Giulio Togni**  
Firenze  
☎ 055284476  
✉ [g.togni2@inwind.it](mailto:g.togni2@inwind.it)

**SUD ITALIA E ISOLE**  
**Dott. Francesco Bossio** - in formazione  
Crotone.  
☎ 3332693814  
✉ [fbossio@gmail.com](mailto:fbossio@gmail.com)

**Dott. ssa Oriana Cortellino**  
in formazione  
Barletta  
☎ 3926414396  
✉ [oriana.cortellino@gmail.com](mailto:oriana.cortellino@gmail.com)

**Dott. Salvatore Di Meglio**  
Pomigliano d'Arco NA  
☎ 335 6184801  
✉ [drsalvatore dimeglio@gmail.com](mailto:drsalvatore dimeglio@gmail.com)

**Dott.ssa Maria Cristina Giacona**  
Verona - Catania  
☎ 3491863320  
✉ [dott.giacona@icloud.com](mailto:dott.giacona@icloud.com)

**Dott. Giorgio Natali**  
Lecce  
☎ 08322348880  
✉ [nataligiorgio@virgilio.it](mailto:nataligiorgio@virgilio.it)

**Dott. Nicola Pirastu**  
Cagliari  
☎ 3474054332  
✉ [nicolapirastu@virgilio.it](mailto:nicolapirastu@virgilio.it)

**Dott. Gabriele Prinzi**  
Palermo  
☎ 3924747049  
✉ pazienti@gabrieleprinzi.it

**Dott. Vincenzo Rollo**  
Mesagne (BR)  
☎ 3475859765  
✉ vinroll@virgilio.it

**Dott. Giuseppe Tomasino**  
San Giuseppe Vesuviano NA  
☎ 3355360422  
✉ gtomasino64.gt@gmail.com

#### NUTRIZIONISTI

**NORD ITALIA**  
**Dott.ssa Elena Argano**  
Milano  
☎ 3384629833  
✉ elena.argano@gmail.com

**Dott.ssa. Rachele Aspesi**  
Cardano al Campo VA  
☎ 3486640785  
✉ racheleaspesi@gmail.com

**Dott.ssa Lyda Bottino**  
Vimercate, frazione  
Oreno MB  
☎ 3428666758  
✉ info@lucaspesciani.it

**Dott.ssa Marta Ciani**  
Tavagnacco UD  
☎ 3331307387  
✉ info@martacianinutrizionista.it

**Dott.ssa Nadya Corazza**  
Masate MI  
☎ 3299295170  
✉ dr.nadyacorazza@icloud.com

**Dott.ssa Tatiana Egorova**  
Milano  
☎ 3519822577  
✉ biologa.naturopata@gmail.com

**Dott.ssa Daria Fiorini**  
Bergamo  
☎ 3920259504  
✉ d.fiorini@hotmail.it

**Dott.ssa Martina Fuser**  
in formazione  
Treviso TV  
☎ 3403646002  
✉ marti.fuser@live.com

**Dott. Nicolò Galesio**  
Farmacia Rottondo  
via Roma 1, Fossano CN  
☎ 017375170  
✉ galesionicolo@alice.it

**Dott.ssa Barbara Gianecchini**  
Pocapaglia CN  
☎ 0172426401  
✉ barbara.gianecchini@gmail.com

**Dott.ssa Paola Griseri**  
Imperia  
☎ 3391210585  
✉ info@paolagriseri.it

**Lorenzo Lolli - In formazione**  
Bertinoro (FC)  
☎ 3382424488

**Dott.ssa Dalila Miceli**  
Modena  
☎ 3395311459  
✉ dalila.miceli@gmail.com

**Dott.ssa Manuela Peirola**  
Nichelino TO  
☎ 3388846537  
✉ pulsaroll76@gmail.com

**Dott.ssa Barbara Prola**  
in formazione  
Ivrea (TO)  
☎ 3383847488  
✉ info@parafarmaciaprola.it

**Dr.ssa Lorenza Sartori**  
Montechiarugolo PR  
☎ 3881827259  
✉ 14life.coach@gmail.com

**Dott.ssa Francesca Scarlatti**  
Torino  
☎ 3392444936  
✉ nutrizionistatorinonet@gmail.com

**Dott.ssa Anna Sessi**  
Serra Riccò GE  
☎ 3333255525  
✉ info@annasessi.it

**Dott.ssa Sara Tattarletti**  
Oreno di Vimercate MB  
☎ 3397747818  
✉ tatta.sara@gmail.com

**Dott.ssa Anna Veronese**  
Montebelluna TV  
☎ 3703606395  
✉ veronesecanna.dietista@gmail.com

**Dott.ssa Michela Zamignan**  
Monza  
☎ 3394252637  
✉ info@michelazamignan.it

**CENTRO ITALIA**  
**Dott.ssa Maria Rosaria Capasso**  
Roma  
☎ 3393264092  
✉ mcapasso84@hotmail.com

**Dott.ssa Stefania Capecchi**  
Pistoia  
☎ 3496943038  
✉ stefaniacapecchi1964@gmail.com

**Dott.ssa Daniela Giorgi**  
Bologna BO  
☎ 3473593798  
✉ danielagiorgi@gmail.com

**Dott.ssa Silvia Mannetti**  
in formazione  
Lido di Ostia Roma  
☎ 3392231747  
✉ mannetti.silvia@gmail.com

**Dott.ssa Manuela Navacci**  
Roma  
☎ 3286386506  
✉ manuela.navacci@gmail.com

**Dott.ssa Ombretta Velotti**  
Lucca LU  
☎ 3388848856  
✉ ombretta.velotti@alice.it

#### SUD ITALIA E ISOLE

**Dott.ssa Alessia Calandra**  
Palermo  
☎ 3384598019  
✉ alessiacalandra@libero.it

**Dott.ssa Veronica Di Gaetano**  
Foggia  
☎ 3287246244  
✉ digaetano.nutrizione@gmail.com

**Dott.ssa Daniela Filippini**  
in formazione  
Roma  
☎ 3389078038  
✉ daniela.filippini@mangi-amo.it

**Dott. Francesco Garritano**  
Cosenza, Milano, Roma  
☎ 3472481194  
✉ francesco.garritano1976@gmail.com

**Dott.ssa Giovanna Ghiani**  
Cagliari  
☎ 3473904808  
✉ giovanna.ghiani@tiscali.it

**Dott. Vincenzo Pace**  
Petilia Policastro KR  
☎ 3296611130  
✉ pacenzo@libero.it

**Dott.ssa Rosanna Salvia**  
Palermo  
☎ 3343235591  
✉ r.salviagarinai@gmail.com

**Dott.ssa Bianca Scirè**  
Militello in val di Catania CT  
☎ 3281672307

**Dott.ssa Giovanna Tranchida**  
Trapani  
☎ 3475751635  
✉ giovannatranchida@gmail.com

#### NATUROPATI E ALTRI PROFESSIONISTI

**NORD ITALIA**  
**Paolo Barbera**  
Milano  
☎ 0291477157  
✉ paolo.barbera@activekids.it

**Elena Bombarda**  
Albairate MI  
☎ 3334677066  
✉ elenabombarda.64@gmail.com

**Francesca Bullio**  
Milano  
☎ 3487664956  
✉ francesca.bullio@libero.it

**Antonella Carini**  
Brugherio MB  
☎ 3394566947  
✉ info@antonellacarini.it

**Cristina Cassani**  
Genova  
☎ 3489151440  
✉ cristina.cassani@hotmail.it

**Elena Colombo**  
Busto Arsizio VA  
☎ 3336520853  
✉ nat.elena.colombo@gmail.com

**Daniela Corona**  
Aosta  
☎ 3466980761  
✉ siddharta.d@libero.it

**Stefania Corso** - in formazione  
Bordighera (IM)  
☎ 3492243689  
✉ stefaniacorso7@gmail.com

**Federica De Francesco** - in formazione  
Torino  
☎ 0117496002  
✉ erboristeriaorsini@gmail.com

**Barbara Forghieri**  
Formigine (MO)  
☎ 3332962579  
✉ barbaraforghieri@gmail.com

**Lara Ghedin**  
Sedico - Belluno  
☎ 3284147575  
✉ laraghedin@yahoo.it

**Romina Lapon**  
Zenson di Piave TV  
☎ 3468671338

**Lorenzo Lolli**  
Bertinoro (FC)  
☎ 3382424488

**Elisa Magnetti** - in formazione  
Torino  
✉ elisa.magnetti1@gmail.com

**Antonio Mauro Mezzogori**  
Torino  
☎ 0112054281  
✉ maurocsdn@libero.it

**Matteo Nigro**  
Monza  
☎ 3884972376  
✉ info@matteonigronaturopata.it

**Alessia Oliva** - in formazione  
Carpi MO  
☎ 3475455982  
✉ equilibrionutrizionale@gmail.com

**Manuela Pierobon**  
Belluno  
☎ 3348820569  
✉ manuelapierobon@tin.it

**Patrizia Sommarcal**  
Carpi (MO)  
☎ 059650700

**Marcella Tarulli**  
Rivalta Di Torino (TO)  
☎ 3341073817  
✉ natural.mente.gift@gmail.com

**Lara Tinello** - in formazione  
Pettorazza Grimani (RO)  
☎ 338 3686022

**Gianpaolo Usai**  
Forlì  
✉ info@ciboserio.it

**Roberto Vaia**  
Gussola CR  
☎ 3400533973

**Nicoletta Vischia**  
Padova  
☎ 0498364050  
✉ info@centronaturale.it

**Emiliana Voltani**  
Fondo TN  
☎ 04683830143  
✉ lasorgentedifondo@yahoo.it

**CENTRO ITALIA**  
**Francesco Ciani**  
Fano PU  
☎ 3492246570  
✉ info@successclubprofessional.com

**Maria Fiorito**  
Prato  
☎ 3280237879  
✉ mariafiorito24@gmail.com

**Daniela Iurilli**  
Lucca  
☎ 3298157749  
✉ daniela.iurilli@hotmail.com

**SUD ITALIA E ISOLE**  
**Valentina Atzeni**  
Cagliari ☎ 3471937290

**Lucia Coluccia**  
Corigliano d'Otranto, Lecce  
☎ 3387875236  
✉ ravensaralucia@gmail.com

**Giuseppe Neri**  
Palermo  
☎ 3287097708

**AREA PSICOLOGICA**  
**NORD ITALIA**  
**Dott.ssa Veronica Aloisio**  
Vimercate MB  
☎ 3454248041  
✉ veronicaalosisio@libero.it

**Dott. Daniele Biasini**  
Milano  
☎ 3470374751  
✉ dottorbiasini@gmail.com

**Dott. Lorenzo Paride Capello**  
Milano  
☎ 3395311459  
✉ lorenzocapello@libero.it

**Dott.ssa Angela Di Canio**  
Castelnuovo del Garda (VR)  
☎ 3406952885  
✉ angeladicanio@live.com

**Dott.ssa Monica Forghieri**  
Formigine (MO)  
☎ 3397717733  
✉ monicaforghieri@gmail.com

**Dott. Andrea Cirelli**  
Brescia  
☎ 800135929  
✉ info@andrecirelli.it

Per entrare in questo elenco scrivere a formazione@dietagift.it - WWW.DIETAGIFT.IT  
L'elenco completo dei più di 1000 medici iscritti all'Ampas è reperibile, diviso per regione e provincia, sul sito WWW.AMPAS.INFO

**Dott.ssa Ilaria Pradella** - in formazione  
Villafranca di Verona VR  
☎ 3466019306  
✉ ilariapradella@gmail.com

**Dott.ssa Roberta Savio**  
Thiene VI  
☎ 3331171412  
✉ robysavio@tiscali.it

**Dott. Rodolfo Vittori**  
Romans d'Isonzo GO  
☎ 3517112855

**CENTRO ITALIA**  
**Dott.ssa Roberta Rachini**  
Sinalunga SI  
☎ 3924131912  
✉ roberta.rachini.psi@gmail.com

**Dott. Benedetto Tangocci**  
Via Angelo Tavanti 18 - Firenze  
☎ 3534143916

**SUD ITALIA E ISOLE**  
**Dott.ssa Maria Teresa Verdesca**  
Molfetta BA  
☎ 3477368705  
✉ mariateresaverdesca@virgilio.it

**AREA ODONTOIATRICA**  
**Dott.sa Raffaella De Falco**  
Ferrara  
☎ 3483380958  
✉ raffaddf67@gmail.com

**Dott. Francesco Lombardini**  
Rimini  
☎ 3383773340  
✉ puntogiftromagna@email.it

**Dott. Giorgio Natali**  
Lecce  
☎ 08322348880  
✉ nataligiorgio@virgilio.it

**Dott. Luciano Passaler**  
Milano  
☎ 335269085 - 02878200  
✉ lpassaler@adec.it

**Dott. Raimondo Pische**  
Torri di Quartesolo VI  
✉ dinopische@gmail.com

**Dott. Massimo Rossi**  
Modena  
☎ 059395566  
✉ info@studiodentisticoassimorossi.it

**Dott. Giulio Togni**  
Firenze  
☎ 055284476  
✉ g.togni2@inwind.it

Sulla pagina www.dietagift.it è possibile reperire, oltre all'elenco sempre aggiornato, anche l'elenco degli operatori QuASA, dei food tutor e degli Sport coach, nonché delle farmacie, dei centri estetici, delle palestre e dei ristoranti GIFT.



www.laltramedicina.it  
www.facebook.com/laltramedicinamagazine

Numero 122 - Febbraio 2023

**Direttore responsabile**  
Daniele Cafieri

**Direttore editoriale e scientifico**  
Dott. Luca Speciani  
info@lucaspesciani.it

**Capo redattore**  
Gianluca Salcioli  
g.salcioli@editorialeceec.com

**Social media manager**  
Mattia Vallarella

**Grafica**  
Gaetano Pignatelli

**Hanno collaborato a questo numero**  
Dott.ssa Lyda Bottino, Raffaella Cisternino, Silvia Ruffilli, Sarah Dallachiesa, Gianpaolo Usai, Dott.ssa Monica Perotti, Dott.ssa Manuela Navacci, Giampaolo Fusco, Dott. Luigi Marcello Monsellato, Dott. Alberto Donzelli

**Fotografie:** www.shutterstock.com

**Pubblicità**  
**Segreteria commerciale:**  
Emanuela Boni  
e.boni@editorialeceec.com

**Ufficio marketing:**  
Ugo Cisternino  
ugocisternino@editorialeceec.com  
Raffaella Cisternino  
r.cisternino@editorialeceec.com

**Stampa:** VELA WEB SRL  
via N. Copernico, 8 - 20082  
Binasco (MI)

**Distributore per l'Italia:** Pieroni distribuzione  
via C. Cazzaniga 19 - Milano



**Editore:** Editoriale C&C Srl  
via Molise 3 - 20085 Locate di Triulzi (MI)  
Tel. 02/904811.1

**Direttore generale**  
Sergio Cariati

**Direttore digital & IT**  
Manuel Infanti

**Controllo di produzione**  
Michela Clerici  
m.clerici@editorialeceec.com

Registrazione del Tribunale di Milano  
n. 258 del 10/5/2011  
Iscrizione al ROC n. 20652

L'Altra Medicina magazine cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

## ABBONATI ORA!

ABBONARSI È FACILE, SICURO E CONVENIENTE

**L'altra  
medicina**  
vivere secondo natura MAGAZINE



**10 NUMERI CARTA** (Italia)  
€ 45,00



**10 NUMERI DIGITALI**  
€ 25,00



**10 NUMERI CARTA** (Italia) + **DIGITALE**  
€ 56,00

### COME ABBONARSI?



#### ACQUISTA ONLINE

vai su: [shop.editorialecec.com](http://shop.editorialecec.com)

o INQUADRA IL QR CODE

OPPURE scegli una delle altre modalità di acquisto:

- **Bonifico postale per l'Italia**  
IT08X0760101600000006383816
- **Bonifico bancario** per l'Italia intestato a  
EDITORIALE C&C banca INTESA SANPAOLO  
IT04K0306933480100000006694
- **Bonifico per l'estero** bic BCITITMM

Per i pagamenti con bonifico, è **necessario** inviare la ricevuta di pagamento tramite email all'indirizzo: [shop@editorialecec.com](mailto:shop@editorialecec.com) indicando anche i dati completi per l'invio.

#### SERVIZIO CLIENTI

**02 9048111** attivo da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 13.00  
[shop@editorialecec.com](mailto:shop@editorialecec.com)

La rivista è spedita con **PostaPremiumPress**: consegna in 3 giorni lavorativi



# Cattura il sole per le tue ossa con l'integrazione intelligente



#### Cosa serve?

- ▶ **VITAMINE D e K** per il mantenimento di ossa normali.
- ▶ **Vitamina D** per il normale assorbimento e utilizzo di **CALCIO e FOSFORO** e i normali livelli di calcio nel sangue, per il normale mantenimento della funzione muscolare, dei denti e la normale funzione del sistema immunitario.
- ▶ **BORO ed EQUISETO** con silice organo solubile, remineralizzanti, facilitano il deposito di calcio nelle ossa.



1 capsula = 2000 unità int. Vit. D3  
Cod paraf 971337896

**KD OSTEOP** la sinergia per un migliore assorbimento

**FITOBEN®**  
Tutta l'energia dalle piante



Dal 1994 formuliamo e produciamo, con passione e qualità, integratori completamente naturali a base di piante officinali. Integratori composti per offrire un'azione completa, incisiva, sinergica e bilanciata. Tutti i prodotti non contengono coloranti, conservanti, aromi artificiali.

[www.fitoben.com](http://www.fitoben.com)



# Vitformula

**IMMUNO**



con **LATTOFERRINA** e polpa del frutto di **BAOBAB**

Integratore alimentare  
con **13 Vitamine** e **9 Minerali**  
con sorbitolo e Stevia

**SUPPORTA LE NATURALI  
DIFESE DELL'ORGANISMO  
E LE PRIME VIE RESPIRATORIE  
PRONTI PER L'INVERNO!**



In **autunno** e **inverno**, con l'arrivo del **freddo**, è ancora più importante **mantenere il sistema immunitario in salute**. Un'**intensa attività sportiva, o lavorativa di tipo fisico**, possono condizionare la normale funzionalità del sistema immunitario, e richiedere quindi un **aumentato fabbisogno dei nutrienti fondamentali**. Quando l'apporto di tali nutrienti tramite la dieta è insufficiente, è possibile ricorrere ad un'integrazione alimentare.

**Vitformula IMMUNO** contiene **Lattoferrina**, una proteina che nel nostro organismo è coinvolta in diverse funzioni, polpa del frutto di **Baobab** - che **supporta le naturali difese dell'organismo** e la **funzionalità delle prime vie respiratorie** - e un complesso di **13 Vitamine** e **9 Minerali**, tra cui le Vitamine B2, C, E e Rame che contribuiscono alla **protezione delle cellule dallo stress ossidativo**, e le Vitamine A, B6, B12, C, D, Rame, Folato e Zinco che supportano il **buon funzionamento del sistema immunitario**.

SCOPRI DI PIÙ  
LEGGIMI:



LEGGERE LE AVVERTENZE PRIMA DELL'USO

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.

**Guna**  
nutraceutica fisiologica

**GUNA S.p.a.** Via Palmanova, 71 - 20132 Milano, Italia - [guna.it](http://guna.it)

Organizzazione Guna S.p.a. con sistema di gestione qualità norma  
ISO 9001 certificato da Bureau Veritas Italia SpA



Guna S.p.a. partecipa a **Impatto Zero®**  
Compensa le emissioni di CO<sub>2</sub>  
del proprio stabilimento produttivo contribuendo  
a progetti di efficienza energetica e  
di creazione e tutela di foreste in crescita.