Anno I - n. 5 Dicembre 2017

PIANETA medicina & salute

ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO, CULTURA E NATURA

Influenza
L'approccio naturale

Nuovi orizzonti in Medicina
Enzimologia biodinamica

Haloterapia
Le Grotte del Sale

Disinfezione ambientale

Da Semmelweis al perossido d'idrogeno stabilizzato

(Aroldo Curzi, Infinity Biotech)

Per chi si vuole bene
ecoSalute®
INTEGRATORI
E FITOTERAPICI
DI QUALITA'
LA NATURA
AL TUO FIANCO
Scopri la linea completa per il benessere delle vie respiratorie
ESTRATTO SEMI DI POMPELMO IN SUCCO
TOSSEC GOLA
BRONCOFLÙ BALSAMICO
• Naturale al 100%
• A base di estratti vegetali
• Senza zuccheri aggiunti
• Adatta a chi segue un regime alimentare vegano
SEGUICI su: facebook.com /ecosalute
Via Bersaglieri, 2
29013 - Carpaneto (PC)
tel: 0523.852308
CONSEGNA 24/48H
ACQUISTA ONLINE SU
www.ecosalute.it

Don Ferrante e le stelle

di **Massimo Radaelli,** *Direttore Scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

Una pietra miliare nella storia del pensiero medico fu indubbiamente la scoperta del mondo invisibile, attraverso lenti e microscopi sempre più perfezionati, in grado di far conoscere l'esistenza di microorganismi viventi, invisibili ad occhio nudo, spesso responsabili di patologie ed epidemie, a dispetto delle convinzioni di un mondo che ne attribuiva la causa a spiriti malefici o all'influenza delle stelle, con tutta l'arroganza che in ogni epoca contraddistingue chi è convinto di detenere una verità scientifica eterna ed immutabile. La peste di manzoniana memoria annoverò fra le sue vittime anche il personaggio a cui si ispira il titolo di questo Editoriale: convinto che il contagio non potesse propagarsi da un corpo all'altro, con ferrea logica aristotelica, Don Ferrante si esibiva in dotti ragionamenti, articolati sugli effetti devastanti di una congiunzione astrale fra Giove e Saturno, vera causa della peste, ridicolizzando le raccomandazioni fondate su base empirica di isolare i malati e bruciarne le vesti, e alla fine morendo di questa malattia, "come un eroe di Metastasio, prendendosela con le stelle". Disinfezione ambientale è anche oggi imperativo categorico: le malattie infettive che in era antibiotica sembravano un ricordo del passato, proprio a causa dell'impiego massivo di antibiotici, che ha selezionato ceppi multiresistenti, nel giro di pochi decenni si prevede torneranno ad essere fra le prime cause di morte. Il problema si sposta quindi a monte, a livello di disinfezione ambientale presso nosocomi e comunità in genere: un'azienda nata dalla visione illuminata di due giovani e dinamici imprenditori italiani, Aroldo Curzi e Roberto Facchini, sta imponendosi a livello mondiale utilizzando una tecnologia pulita, senza veleni e residui chimici, semplicemente facendo ricorso al più naturale rimedio (presente anche nelle nostre cellule deputate alle difese immunitarie), il Perossido di Idrogeno, opportunamente stabilizzato attraverso soluzioni tecnologiche di assoluta avanguardia. Tornando a Don Ferrante, il termine "influenza", nel senso di effetto astrale, è rimasto attaccato in molte lingue, compresa la nostra, alle epidemie invernali sostenute dall'omonimo virus: ce ne parla Angelo Maria Di Fede in una rassegna che illustra anche le possibilità preventive e terapeutiche con mezzi naturali, attinenti all'Enzimologia biodinamica, argomento di un altro articolo firmato da Dina Riccelli e Gianluca Boldrocchi. Simonetta Adamanti ci parla invece di "Grotte del Sale" e di Haloterapia, tema davvero invitante in una stagione di freddo e intemperie, da cui apprendiamo che poche sedute possono equivalere ad una lunga vacanza marina: tutto nasce dall'osservazione intelligente che minatori addetti all'estrazione di salgemma da cave in Polonia, non si ammalavano di patologie respiratorie con la stessa frequenza ed intensità del resto della popolazione. Intelligenza significa del resto "intus ligere": leggere dentro, e molte scoperte scientifiche derivano proprio dalla intelligente interpretazione di osservazioni anche occasionali.

Pianeta Disinfezione
11 Intervista ad Aroldo Curzi

Patologie Invernali
14 Influenza: prevenzione e terapia con metodi naturali

Pianeta Enzimi
18 Enzimologia biodinamica

Pianeta Cultura
20 Il profumo dei pensieri (Seconda parte)

Prima del Farmaco
26 La dolce attesa

Medicina naturale
30 Le grotte del Sale In ogni stagione dell'anno, per ogni età della vita

Pianeta Alimentazione
34 Cosa ho scoperto perdendomi in un bicchiere di acqua (i benefici che mai diresti)

Pianeta Cultura
36 Ichnussa, alla ricerca delle origini della Sardegna

Pianeta Spettacolo
38 Il Blue Note chiude l'anno sulle note dell'Angels in Harlem Gospel Choir

PIANETA medicina & salute

Sommario n. 5

IN COPERTINA

PIANETA DISINFEZIONE

Disinfezione

Da Semmelweis al perossido d'idrogeno stabilizzato: un'azienda italiana alla conquista dei mercati mondiali

• pagina 6 •

Pianeta Editoria
40 Lo fa da 27 anni il "Libro dei Fatti"

Pianeta Libri
42 Consigli per la lettura

Pianeta futuro
44 Nuova Scienza, Vecchio Spirito (Prima parte)

Pianeta Vini
48 Un mondo da scoprire

Naturopatia
50 Nuovi orizzonti per il trattamento della "leaky gut syndrome"

I Giardini di...
54 Inverno

Cotto & Mangiato
56 La cottura della pizza in teglia e non solo...

Pillole di salute
60 Stress ... cosa bisogna sapere

Pianeta Medicina&Salute AdnKronos
62 Medici sempre più connessi, il 93% usa il web per lavoro

62 Tumori, la proposta in 15 punti per cure ideali

Pianeta Notizie
64 Aziende informano: Consorzio promozione caffè

PIANETA medicina & salute

Alimentazione, Benessere, Turismo, Cultura e Natura

Anno I - N° 5 Dicembre 2017

Autorizzazione Tribunale di Brescia
n. 10/2017 del 30/06/2017

Sede legale e redazione:
Clanto Edizioni, Via Madonnina del Boschetto 50/F, 25030 Castel Mella (BS)
Direzione scientifica:
Strada della Lodesana 649 SX. 43036 Fidenza (PR)

Direttore scientifico:
Massimo Enrico Radaelli *radamass1@gmail.com*
Direttore responsabile:
Daniele Rossignoli *rossignoli.daniele@gmail.com*
Direttore editoriale:
Giovanni Battista Colombo *gianbattista.colombo@libero.it*
Direttore amministrativo:
Maria Ballerini *amministrazioneclantosrl@gmail.com*
Direttore commerciale:
Marco Ferrari *uno@iprintsolutions.it*
Direttore Marketing
Gennaro Barretta *barretta@t3io.eu*

Art Director:
GIUCAS
Osservatorio internazionale:
Argentina: Santiago Spadafora
Azerbaijan: Tural Mammadov
Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
Cina: Giovanni Cubeddu
India: Luca Riccò
Israele: Moshe Jean
Moldova: Tatiana Cojocaru
Paesi balcanici: Olja Turanjanin
Serbia: Patrick Careri
Spagna: Josè Miguel Lainez
Sudafrica: Antonio Pappalardo
Sud Est Asiatico: Adriano Ciocca
Svizzera: Dina Riccelli
Ucraina: Nataliya Dyachyk
Uruguay: Federico Dajas

Stampa:
Iprint Srl - Brescia

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Clanto Edizioni Snc.
La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore.

COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI
Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Giancarlo Palmieri (Milano)

Coordinamento
Massimo Radaelli (Parma)

Adamanti Simonetta (Parma):
Anestesia e Terapia del Dolore
Afanasyeva Elena (Piacenza):
Dietetica
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina):
Ingegneria civile
Albertazzi Agostino (Piacenza):
Efficientamento energetico ed energie rinnovabili
Allegri Alessandra (Parma):
Omotossicologia
Avato Francesco (Ferrara):
Bioetica e Medicina legale
Bacchini Gian Paolo (Parma):
Oncologia
Baistrocchi Allodi Luigina (Parma):
Scienze ostetriche
Barbieri Antonio (Parma):
Andrologia
Bartalini Mariella (Parma):
Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma):
Pediatria
Barardo Maura (Udine):
Iridologia
Battino Maurizio (Ancona):
Innovazione educativa e pedagogica
Beghini Dante (Parma):
Odontostomatologia
Berry Raffaello (Terni):
Tutela ambientale e sviluppo sostenibile
Bigliardi Silvia (Parma):
Fotografia
Bocciardi Aldo Massimo (Milano):
Chirurgia robotica
Boldrocchi Gianluca (Parma):
Geriatria e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma):
Automedicazione
Carruba Michele (Milano):
Nutrizione clinica
Cassina Igor (Milano):
Scienze motorie
Casas Valenti (Barcellona-Catalonia):
Igiene e Profilassi
Cavalieri Ercole (Omaha, USA):
Prevenzione del Cancro
Cherchi Enrico (Macerata):
Cibo e Turismo
Cicuttin Michela (Udine):
Turbe del comportamento alimentare
Cogo Roberto (Milano):
Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombo Andrea (Milano):
Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano):
Mercato farmaceutico
Columbro Marco (Milano):
Cultura e Spettacolo
Core Gianni (Savona):
Osteopatia
Corvi Mora Paolo (Piacenza):
Storia della Farmacia
Curti Matteo (Parma):
Medicina di Famiglia
Cusato Davide (Parma):
Traumatologia dello Sport
Daccò Maurizio (Pavia):
Medicina generale
D'Arretta Libero (Parma):
Ristorazione ed Enogatronomia
Daffara Maddalena (Milano):
Rieducazione posturale
De Bortoli Valentino (Rimini):
Turismo e Ospitalità alberghiera
Di Fede Angelo (Parma):
Allergologia ed Immunologia
Dell'Acqua Vittoria (Milano):
Chirurgia vascolare
Dell'Agnola Carlo Alberto (Milano):
Chirurgia
De Matteo Stefania (Roma):
Bioinformazione e Bioelettromagnetismo
Di Leo Gioacchino (Roma):
Chimica farmaceutica
Di Loreto Vincenzo (Milano):
Tecnologie degli alimenti
du Ban Massimiliano (Trieste):
Ass. di pazienti (neoplasie pediatriche)
Evtusenco Olga (Rovigo):
Magnetoterapia
Falleni Giuseppe (Livorno):
Associazioni di pazienti (retinite pigmentosa)
Farina Luca (Pavia):
Comunicazione nel web
Ferrari Paolo (Parma):
Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma):
Urologia
Foad Aodi (Roma):
Professionisti di origine straniera in italia e Salute globale
Franzè Angelo (Roma):
Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma):
Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna):
Telemedicina
Gallingani Giuseppe (Reggio Emilia):
Lusso interiore
Gallazzi Laura (Bologna):
Riflessologia plantare
Gerace Pasquale (Parma):
Angiologia
Ghilardotti Egidio (Parma):
Otorinolaringoiatria
Ghisoni Francesco (Parma):
Cure palliative
Gogioso Laura (Modena):
Nutrizione e Sport
Grazioli Oscar (Reggio Emilia):
Scienze veterinarie
Gregori Giusva (Roma):
Osteopatia animale
Gregori Loretta (Parma):
Scienze naturali
Grossi Adriano (Parma):
Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma):
Cardiologia
Guidi Antonio (Roma):
Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma):
Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano):
Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Imprezzabile Giuseppe (Parma):
Aromaterapia
Iorio Eugenio Luigi (Salerno):
Biologia positiva e invecchiamento di successo
Korniyenko Halyna (Parma):
Etnomedicina
Lenzi Stefano (Roma):
Medicina preventiva e riabilitativa manuale post-traumatica
Lista Anna (Parma):
Nutrizione
Loconte Valentina (Parma):
Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia):
Formazione professionale
Lotti Torello (Firenze):
Dermatologia e Venereologia
Lucchi Davide (Piacenza):
Osteopatia pediatrica
Luisetto Mauro (Piacenza):
Nutraceutica
Maierà Giuseppe (Milano):
Vulnologia
Maluta Sergio (Padova):
Ipertermia oncologica
Mantovani Gemma (Parma):
Fisioterapia riabilitativa
Marchesi Gianfranco (Parma):
Neuropsichiatria
Marmiroli Libero (Reggio Emila):
Cosmetologia
Marotta Mariano (Roma):
Discipline regolatorie
Mascia Marinella (Olbia-Tempio):
Parassitologia
Messina Lorenzo (Roma):
Oftalmologia
Micoli Giuseppina (Pavia):
Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone):
Filosofia
Moneta Angela (Pavia):
Medicina di Genere
Montanara Giuseppe (Teramo-Roma):
Giurisprudenza
Montanari Enrico (Parma):
Neuroscienze
Morandi Beatrice (Como):
Pediatria e Medicina dell'Adolescenza
Morini Emanuela (Parma):
Scienze pedagogiche
Mura Riccardo (Pavia):
Fisioterapia
Occhigrossi Maria Simona (Roma):
Medicina interna
Paduano Guido (Lecco):
Tecnologie transdermiche
Palmieri Beniamino (Modena):
Consultazione medica di "Secondo Parere"
Papuli Chiara (Milano):
Chimica e Tecnologie Farmaceutiche
Pavani Pier Francesco (Bologna):
Informazione scientifica
Professioni sanitarie
Pedretti Giovanni (Parma):
Epatologia
Pernice Antonio (Milano):
Tecnologie sanitarie e Innovazione
Patrelli Tito Silvio (Padova):
Ostetricia e Ginecologia
Pellegrini Davide (Parma):
Letteratura e Poesia
Pellegrino Lorenzo (Foggia):
Storia della Medicina cardiovascolare
Piccinini Chiara (Modena):
Audio Psico Fonologia
Pierri Carmela (Roma):
e-Health
Pigatto Paolo (Milano):
Dermatologia
Pucci Ennio (Pavia):
Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma):
Studenti e Università
Rapacioli Giuliana (Piacenza):
Omeopatia di risonanza
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena):
Turismo sanitario
Richichi Italo (Pavia):
Dieta mediterranea
Roncalli Emanuele (Bergamo):
Turismo
Rosan Ermes (Pordenone):
Massoterapia
Sabato Giuseppe (Arezzo):
Formazione universitaria
Saidbegov Dzhalaludin G. (Roma):
Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
Savini Andrea (Milano):
Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano):
Farmacologia
Schiff Laura (Bologna):
Verde urbano e pianificazione territoriale
Serraino Angela (Reggio Calabria):
Massaggio sportivo
Sguazzotti Andrea (Pavia):
Fisiatria
Siani Stefania (Salerno):
Terapie naturali
Solimè Roberto (Reggio Emilia):
Fitoterapia
Spataro Giuseppe (Parma):
Network Marketing
Tedeschi Anna (Parma):
Gestione hospice territoriali
Tomasi Valentina (Bologna):
Progettazione eventi formativi in area-salute
Troiani Daniela (Roma):
Psicologia
Truzzi Claudio (Milano):
Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina):
Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova):
Biomeccanica del piede
Valenzi Vincenzo (Milano):
Medicina integrata e Biometeorologia
Varrassi Giustino (Roma):
Medicina del Dolore
Vicariotto Franco (Milano):
Medicina della Donna
Vignali Simona (Parma):
Naturopatia ayurvedica
Villani Andrea (Parma):
Comunicazione
Viscovo Rita (Milano):
Medicina rigenerativa e Tricologia
Youssef Najal (Roma):
Terapia cognitivo comportamentale
Disturbi Alimentazione
Zaccagna Carlo Alberto (Torino):
Medicina d'urgenza
Zanasi Alessandro (Bologna):
Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti):
Scienze sociali

Infinity Biotech

Disinfezione

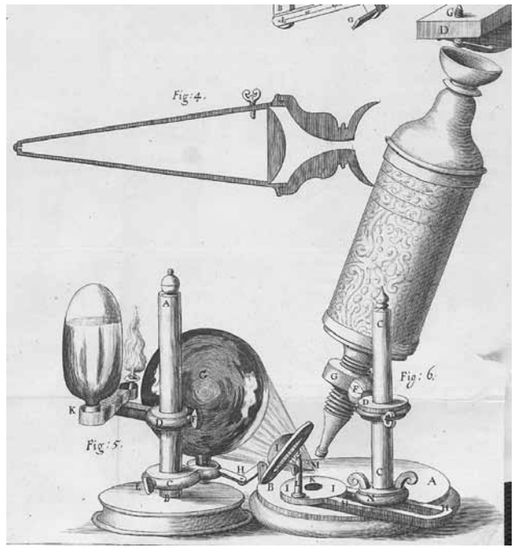
Da Semmelweis al perossido d'idrogeno stabilizzato: un'azienda italiana alla conquista dei mercati mondiali

di **Massimo Radaelli,** *Direttore Scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

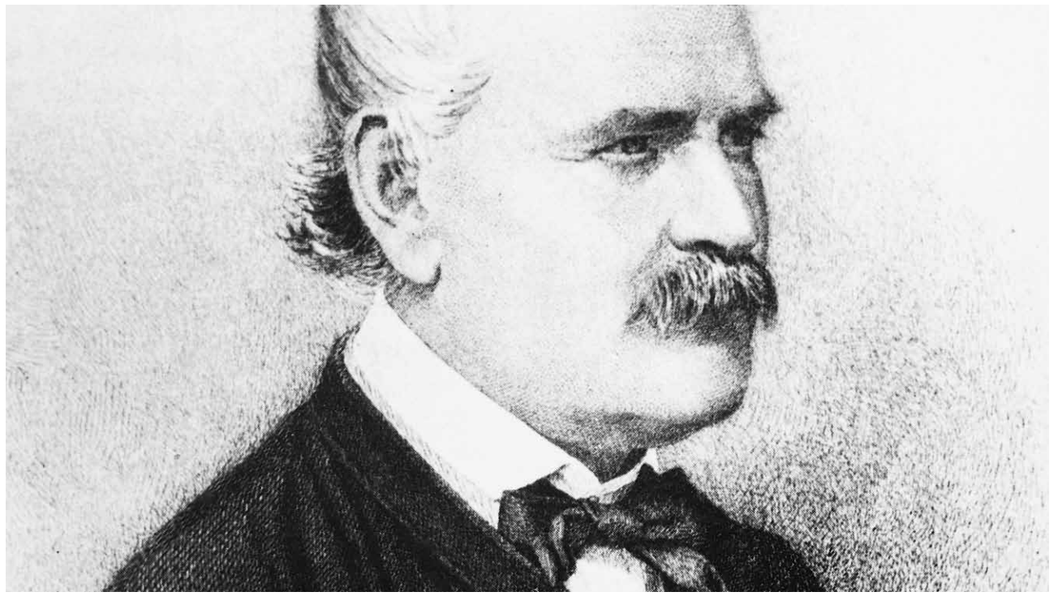
PRIMA DEL MICROSCOPIO

Da millenni prima che strumenti ottici ne confermassero l'esistenza, la storia dell'Umanità interagì inconsapevolmente con organismi viventi invisibili a occhio nudo, nel male di periodiche epidemie inspiegabili e di malattie contagiose, nel bene dell'utilizzo di lieviti, che oggi sappiamo essere composti da miliardi e miliardi di microorganismi, per la produzione di vino e per la panificazione, le cui prime tracce storiche risalgono a migliaia di anni prima dell'era cristiana. Nelle popolazioni antiche si riteneva che spiriti maligni e divinità malvage fossero causa di malattie, da contrastare quindi con arti magiche rituali, appannaggio di sacerdoti che erano anche depositari di conoscenze sul potere curativo di alcune piante.

L'uso di pece, catrame, salnitro, sale comune e resine (sostanze che oggi sappiamo essere "antisettiche") era noto agli antichi Egizi per l'imbalsamazione delle mummie. Mosè, 15 secoli prima di Cristo, prescriveva la purificazione col fuoco dei locali infetti, al punto che qualcuno indentifica nella legge mosaica il fondamento di un primo vero e proprio "codice sanitario". Fumi provenienti da sostanze in fiamme erano usati dai popoli primitivi oggi diremmo per "disinfettare": il più diffuso metodo utilizzava lo zolfo, di cui parla anche Omero nell'Odissea, quando cita l'"infermiera" Euriclea mentre purificava una sala con zolfo fumante. Ippocrate (460-377 A.C.), curava le ferite con vino e acqua bollita, in una sorta di "asepsi" ante litteram e successivamente Galeno (130-200 D.C.), Medico greco trasferitosi a Roma, utilizzava strumenti chirurgici trattati con acqua bollente per curare gladiatori feriti. Le prime



"difese" inconsapevoli possiamo identificarle nella costruzione di reti fognarie da parte dei Romani, già sei secoli prima di Cristo, oggi interpretabili come concreto allontanamento di batteri e altri microorganismi patogeni dai nuclei abitati, al tempo certamente nate da motivazioni, che oggi definiremmo "igieniche", con tutta probabilità allora semplicemente finalizzate alla rimozione di odori sgradevoli: nel Medioevo questa buona pratica fu abbandonata e, parallelamente, si registrarono devastanti epidemie di peste. Il concetto di ovvietà, nella storia del pensiero, dipende dal tempo e dalla latitudine e ciò che oggi appare comprensibile a tutti è quasi sempre una conquista faticosa e lenta: sappiamo perfettamente che malattie "infettive" si trasmettono per contagio di batteri, protozoi, micromiceti e virus dai malati ai sani, per contatto diretto o per aerotrasmissione ma nel medioevo, in assenza di queste nozioni, ci si accorse comunque che isolare



i malati nei "lazzaretti" era un'arma efficace per preservare il resto della popolazione (e l'osservazione, durante un'epidemia di peste a Parigi, di criminali che depredavano i morti senza ammalarsi in quanto consumatori abituali di grandi quantitativi di aglio, pose le basi per una fitoterapia "scientifica" di questo tipo di malattie).

L'isolamento dei malati si intensificò nel XIV secolo quando gran parte della popolazione europea fu eliminata dalla peste (malattia che il Don Ferrante di manzoniana memoria attribuiva agli astri, mentre oggi sappiamo essere sostenuta da un batterio, la Yersinia pestis) al punto che a Venezia fu introdotto il metodo della "quarantena" per impedire a navi provenienti da altre città di attraccare in porto.

ANTONI VAN LEEUWENHOEK

Antoni van Leeuwenhoek, ottico e naturalista olandese, fu il primo a osservare i batteri con il "microscopio" di sua invenzione. Nel Seicento si erano fatti grandi progressi nella costruzione delle lenti, ma mentre Galileo le utilizzò per osservare corpi celesti lo scienziato olandese le usò per scoprire l'esistenza di organismi invisibili a occhio nudo: oltre ai batteri, van Leeuwenhoek osservò al microscopio anche il sangue e la placca dentale. La sua carriera era iniziata per caso, costruendo microscopi da autodidatta e solo perché voleva osservare meglio la qualità del filato dei tessuti che la sua famiglia commerciava. Era la seconda metà del XVII secolo e nel corso della sua vita costruì oltre 500 lenti e una decina di microscopi, alcuni dei quali sono arrivati fino a noi ovviamente molto diversi dagli attuali, che gli permettevano di ingrandire ciò che vedeva fino a 200 volte: così poté osservare anche i capillari sanguigni, all'epoca non conosciuti, e le fibre muscolari. Van Leeuwenhoek osservò i batteri per la prima volta nel 1676, comprendendo che si trattava di esseri viventi, che si muovevano, e chiamandoli animalcula, "piccoli animali". Solo due secoli dopo, nel 1838, il naturalista tedesco Christian Gottfried Ehrenberg coniò il termine bacterium, dal greco βακτήριου, "bastoncino", dalla forma della maggior parte dei microorganismi che osservava. Van Leeuwenhoek morì a Delft nel 1723, all'età di 91 anni ed è oggi universalmente considerato il primo "microbiologo"

IGNAZ PHILIPP SEMMELWEIS: "E' IL MEDICO CHE FA AMMALARE LE PAZIENTI"

Decenni prima della comparsa in scena di Pasteur un giovane medico ungherese pose le basi per salvare la vita a migliaia di giovani donne dopo il parto: "E' il medico che fa ammalare le pazienti", affermava Ignaz Philipp Semmelweis (1818–1865), ostetrico alle cui vicende si sono ispirati romanzi e racconti, il più famoso quello di Céli-

ne, edito in Italia da Mattioli 1885. Durante la sua attività presso la Clinica ginecologica di Vienna, comprese che l'elevatissima mortalità per "febbre puerperale" che si registrava tra le donne dopo il parto dipendeva da un'infezione trasmessa alle partorienti dalle mani dei medici e degli studenti di medicina che, reduci da autopsie, si recavano a visitare gestanti e puerpere. Fu sufficiente che Semmelweis imponesse a tutti una scrupolosa pulizia delle mani e l'uso di un antisettico, per far precipitare l'indice di mortalità da febbre puerperale nel settore da lui diretto allo 0,5%, contro il 33% del reparto del suo collega professor Klein, ormai denominato "Clinica della morte". Semmelweis divenne invece il "salvatore delle madri", e solo, appunto, grazie all'osservazione che medici e studenti non usavano guanti e passavano dalle autopsie alla sala parto senza lavarsi le mani. Paradossalmente i colleghi si sentirono offesi e insultati e le autorità dell'epoca attaccarono Semmelweis in tutti i modi, costringendolo a lasciare Vienna ed escludendolo dalla comunità scientifica: il medico che fondò di fatto l'Igiene fu persino internato in manicomio, subendo umiliazioni e percosse. Scrisse di lui Ferdinando Von Hebra "Quando si farà la storia degli errori umani, difficilmente si potranno trovare esempi di tale forza. E si resterà stupiti che uomini competitivi e altamente specializzati, potessero, nella propria scienza, rimanere così ciechi e stupidi".

LA STERILIZZAZIONE OGGI

Fortunatamente i tempi dell'ostracismo a Semmelweis sono ora il ricordo di un passato oscuro, per quanto istruttivo, e nella sterilizzazione dei materiali, nell'accurata disinfezione delle mani e degli ambienti ospedalieri in generale, i progressi sono stati continui, estendensosi alle comunità dove nemici invisibili possono costantemente celarsi: pensiamo alla "Legionellosi" infezione provocata dal batterio Legionella pneumophila, che colpisce l'apparato respiratorio, il cui nome deriva dal fatto che fu identificato per la prima volta nel 1976 in un gruppo di partecipanti ad un raduno della "Legione americana", in un hotel di Philadelphia dove 291 persone si ammalarono e 34 di esse morirono. Oggi in tutti gli ospedali e nelle sedi di comunità è in atto una crescente campagna di sensibilizzazione per operatori e per visitatori, parallelamente ad una costante evoluzione delle tecnologie. Il settore più esposto al rischio è ovviamente quello nosocomiale e oggi, infatti, in stanze di degenza, sale d'attesa, corridoi, sono affisse precise indicazioni per una corretta igiene delle mani e ambientale, prassi fondamentale per limitare il diffondersi delle infezioni ospedaliere tra malati, personale e visitatori: i microorganismi presenti in ospedale sono infatti particolarmente pericolosi in quanto spesso multiresistenti agli antibiotici. Oggi, come ai tempi di Semmelweis, semplici norme di igiene personale ed ambientale sono sufficienti ad evitare "infezioni ospedaliere" di particolare gravità alla luce del crescente sviluppo di resistenze batteriche, nuova emergenza nel mondo sanitario.

PEROSSIDO DI IDROGENO

Il perossido di idrogeno ("acqua ossigenata") fu scoperto da Louis Jacque Thenard nel 1818. Nell'ambiente si può trovare in concentrazioni molto basse, in forma gassosa prodotto dalle reazioni fotochimiche nell'atmosfera ed è presente anche nell'acqua in piccola quantità. Si tratta di un composto contenente ioni perossido (O-O)2- caratterizzati da forte potere ossidante La molecola del perossido di idrogeno contiene un atomo di ossigeno supplementare, rispetto alla molecola di acqua, più stabile. Il legame perossido, fra i due atomi di ossigeno, si rompe quando si formano due radicali H-O, che reagiscono rapidamente con altre sostanze, formando nuovi radicali ed avviando una reazione a catena. Le soluzioni di perossido di idrogeno sono simili all'acqua e possono essere sciolte in acqua indefinitamente. Ad alte concentrazioni emanano irritante odore acido. Il perossido di idrogeno è infiammabile e a basse temperature diventa solido. La quantità di perossido di idrogeno in soluzione è espressa in peso percentuale e, ad esempio, per il trattamento delle acque, sono utilizzate concentrazioni fra il 35 e il 50%. Il perossido di idrogeno è usato in svariate applicazioni: in funzione di temperatura, pH, concentrazione, tempo di reazione, catalisi, è impiegato nel trattamento ambientale contro inquinanti differenti e la tecnologia di utilizzo richiede massima attenzione in quanto il perossido di idrogeno può disintegrarsi durante il trasporto, liberando ossigeno e calore; il tasso di distruzione si moltiplica per 2.2 ogni 10°C di aumento della temperatura, e alcalinità e presenza di inquinanti accelerano la sua distruzione. La commercializzazione di perossido di idrogeno iniziò nel 1880, nel Regno Unito e ad oggi vengono prodotti annualmente circa mezzo miliardo di kg di questa sostanza. Per la produzione vengono usati catalizzatori speciali, per garantire che il perossido di idrogeno non sia distrutto dalle sostanze inquinanti presenti nell'acqua. Dal 1920 al 1950 il perossido di idrogeno era prodotto per elettrolisi da idrogeno puro, mentre oggi sono usati processi di autoossidazione, sempre dall'idrogeno. Deve essere trasportato in contenitori in polietilene, acciaio inossidabile o alluminio, particolarmente protetti in quanto il perossido di idrogeno, se entra in contatto con sostanze infiammabili (legno, carta, olio, cellulosa), puo' dare luogo ad accensione spontanea, preferibilmente, quindi, è trasportato solitamente in forma diluita. La tecnologia messa a punto da Infinity Biotech consente peraltro di utilizzare perossido d'idrogeno stabilizzato, con la massima tranquillità.

CAMPI DI UTILIZZO

Il più antico utilizzo del perossido di idrogeno era il candeggiamento dei cappelli di paglia, di moda all'inizio del secolo scorso. Oggi rappresenta la più avanzata e naturale soluzione per la disinfezione ambientale di aria, acqua, acque reflue e terreno, per rimuovere sostanze inquinanti e contrastare lo sviluppo batterico (per esempio "biofouling", incrostazioni biologiche, nei sistemi idrici). In natura, peraltro, questa sostanza è rilasciata dai globuli bianchi quando "si accorgono" della presenza di un'infezione: il perossido d'azoto ha sia un effetto battericida, che un ruolo di "messaggero chimico", in grado di richiamare nel sito dell'infezione le altre cellule del sistema immunitario. Il perossido d'idrogeno è anche usato per trattare gli inquinanti ossidabili, come ferro e solfuri, e difficilmente ossidabili, come solidi dissolti, benzina ed antiparassitari.

E' un forte ossidante, più potente del cloro, del diossido di cloro e del permanganato di potassio, con un potenziale di ossidazione di poco inferiore a quello dell'ozono. La maggior parte delle applicazioni del perossido di idrogeno si basano sulla iniezione in acqua corrente: la Ricerca Infinity Biotech ha messo a punto apparecchiature versatili, utilizzabili negli ambienti più disparati, senza aggiunta di nessun altro prodotto chimico, per controllare lo sviluppo microbico, fornire ossigeno, rimuovere composti di cloro e ossidare inquinanti di varia natura, e senza produzione di composti residui o fango, per il trattamento dell'acqua freatica, dell'acqua potabile e di processo, per disinfezione e rimozione di materiale organico dall'acqua reflua industriale e contrastare lo sviluppo microbico nei sistemi idrici e nelle torri di raffreddamento.

SUPERBUGS: IL PROBLEMA EMERGENTE

Rand Europe e KPMG stimano che 10 milioni di persone potrebbero morire fino al 2050, una ogni 3 secondi, a causa dei "superbugs", batteri resistenti agli antibiotici, ponendo in temini drammaticamente prioritari il problema della sanificazione ambientale. Solo in Italia gli ambienti considerabili a ri-

schio sono oltre un milione e mezzo, come sintetizzato nella sottostante tabella:

Ospedali	1.200 (di cui il 50% privati)
Policlinici	24.917 (pubblici e privati)
Case di riposo	6.715
Dentisti	57.000
Gyms	4.000
Piscine	8,000
Centri di bellezza	31.000
Wealth and Spa	3.000
Hotels	32.000
Fattorie	20.000
Bed&Breakfasts	25.000
Scuole	70.000
Università	79 (con 600 centri)
Allevamenti bestiame	310.000
Yachts	10.000 oltre 10m
Navi mercantili e da crociera	681
Marina	200
Condomini	935.704
Totale	**1.539.946**

Includendo immobili ed uffici pubblici, banche, sedi ed uffici societari, trasporti pubblici, aeroporti, porti, il mercato è prossimo a due milioni di target potenziali, che stanno fortunatamente riconoscendo il bisogno di disinfettare, sia preventivamente che reattivamente, i locali dove normalmente operano. Purtroppo i normali disinfettanti non risolvono il problema oppure sono stati aboliti e ritirati dal mercato in quanto nocivi e cancerogeni. Disinfezione e sanificazione necessitano inoltre di più interventi annuali, per evidenti motivi di sicurezza: i nuovi scenari impongono pertanto strategie innovative, in grado di adeguare la velocità di penetrazione ad una domanda di mercato in costante e fortissima crescita.

INFINITY BIOTECH

Infinity Biotech (IB SpA) è un'azienda italiana leader culturale e scientifica nel mondo della disinfezione ambientale, che offre prodotti e servizi innovativi al mercato globale della disinfezione e sanificazione, sviluppando e commercializzando nel 2008 iCUBE, perfezionandolo nel corso degli anni fino a completare una linea di prodotti per rispondere alle crescenti esigenze di mercato, in tre modelli: iCube Mini, iCube Basic e iCube Evo. iCUBE in tutte le sue versioni è un atomizzatore per la disinfezione "no touch" ed è assemblato (tutti i componenti sono prodotti in Italia) nello stabilimento di IB SpA. iCUBE atomizza INFINITY H_2O_2, Perossido di Idrogeno stabilizzato naturalmente senza l'uso di additivanti e materiali pesanti, come argento e oro, quale liquido utilizzabile per la disinfezione di ambienti, superfici, condutture d'acqua, acqua e condotte idrauliche e, di recente approvazione del Ministero della Salute Italiano, anche prodotti alimentari. L'abbinamento iCUBE/INFINITY H_2O_2, consente di ottenere un grado di disinfezione LOG7 (99,99999%), il più alto grado di disinfezione oggi offerto nel mercato, con l'eliminazione totale dei batteri, atomizzando INFINITY H_2O_2 in microparticelle di 0.15µ (la concorrenza, nel migliore dei casi, emette Perossido di Idrogeno stabilizzato con argento in particelle di 0.35µ, più comunemente 5µ).

Il Perossido di Idrogeno INFINITY H_2O_2 è atomizzato allo stato gassoso e distribuito uniformemente per ogni cm^2 dell' area interessata senza creare umidità, corrosione e alcun tipo di residui. Radicali Idrossilici OH, responsabili dell'azione biocida, sono prodotti quando INFINITY H_2O_2 è rapidamente diffuso nell'ambiente.

Il trattamento non genera VOC (Volatile Organic Compounds) ed ha una rapida degradazione (<99.99%), che si verifica in meno di 15 minuti. INFINITY H_2O_2 (100% biodegradabile), è il solo prodotto monoingrediente, stabilizzato senza sali di argento o altre sostanze addizionali. È indubbiamente il più efficiente, efficace ed ultra rapido battericida, virucida, fungicida, sporicida e tubercolocida, con una capacità di eliminazione pari al 99,99999%, prodotto in outsourcing in esclusiva per IB SpA da una società chimica spagnola. IB SpA è la sola società nel mercato ad offrire il suo atomizzatore con il proprio Perossido di Idrogeno. 1 litro di INFINITY H_2O_2 copre 1.000 m^3 in un'ora: in un ospedale, ad esempio, una sala operatoria di 100 m3 può essere totalmente disinfettata e decontaminata, no-touch e senza "effetto nebbia", in circa 6 minuti.

Nuovi imprenditori

Intervista ad Aroldo Curzi

di **Raffaello Berry,** *comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

"Buon sangue non mente, viene spontaneo pensare: lei è pronipote dell'indimenticato fondatore dell'ENI, Enrico Mattei, qual è il suo obiettivo con Infinity Biotech?"

"In realtà Infinity Biotech nasce dall' incontro di due storie aziendali: la mia e quella dell'imprenditore piacentino Roberto Facchini, confluite attraverso interessi comuni in ambito sanitario. Il problema igienico emergente era chiarissimo ad entrambi e la creazione di Infinity Biotech può essere considerata come naturale evoluzione delle nostre rispettive mission, nel momento critico per il pianeta in cui il fenomeno inarrestabile della resistenza batterica sta per portare le morti per infezioni al primo posto nel mondo. Come spesso accade la risposta alle domande più importanti viene dalla natura: se il Perossido di Idrogeno è la sostanza che l'evoluzione ha scelto per le nostre difese immunitarie cellulo-mediate, i nostri Ricercatori hanno avuto, si fa per dire, una via semplice da seguire, pur nella complessità tecnologica che la stabilizzazione del Perossido d'Idrogeno richiede".

"Lei, nonostante la giovane età, vanta già una vastissima esperienza nel settore Oil & Gas (approvvigionamento di carburanti e servizi collegati) e nella internazionalizzazione di imprese italiane: in che termini questo sinergizza con le strategie di Infinity Biotech?"

"In misura fondamentale: girare il mondo e partecipare ai "giusti tavoli", mi ha portato non solo ad identificare scenari e strategie di sviluppo, ma a comprendere pienamente che siamo responsabili di grandi attenzioni verso il Pianeta, la cui salute è stata messa a dura prova dall'uomo. La natura si sta ribellando, al punto che l'arma più potente contro le malattie infet-

tive, quella antibiotica, è ormai "spuntata" a causa di usi impropri ed abusi. Dobbiamo quindi affrontare il problema a livello ambientale, come stiamo operando in Infinity Biotech".

"E' soddisfatto di come rispondono i mercati?"

"A fianco di Roberto Facchini abbiamo costituito una squadra vincente attorno ad Infinity Biotech SpA, con l'apporto entusiasta di Scienziati e Tecnici che fanno la differenza. L'indotto è di tutto rispetto, con una cinquantina di imprese e centinaia di addetti e la squadra è in forte espansione sul territorio nazionale e all'estero".

"Può citare qualche nome fra le aziende clienti?"

"Siamo specializzati nella manutenzione d'impianti e fra i nostri clienti posso annoverare Ferrari, Maserati, Ikea, Riello, Galbani, TechnoGym, e tanti altri, fra cui ospedali come il San Martino e il Gaslini di Genova, l'Ospedale universitario di Sassari, L'Azienda ospedaliero-universitaria di Parma, l'Ospedale di Piacenza e altri ancora (l'elenco sarebbe davvero troppo lungo), con un "segreto" assolutamente rivoluzionario: la forza dell'acqua, attivata da un'efficace cella di un sistema di disinfezione con Perossido di Idrogeno, dando vita ad una tecnologia che è in assoluto la più performante al mondo".

"Quali sono i vantaggi competitivi della tecnologia Infinity Biotech?"

"Siamo riusciti ad ottenere risultati unici, che consentono di dire basta ai detergenti chimici, allo smaltimento dei contenitori in plastica dei classici prodotti presenti sul mercato, garantendo un'igiene senza paragoni e, soprattutto, senza lasciare residui sulle superfici trattate" .

"Le prospettive di ulteriore sviluppo?"

"Questi prodotti si uniscono ad altri già diffusi, come impianti che producono ozono controllato da miscelatore di cucina per la disinfezione di alimenti e mani, per la disinfezione di ambienti e l'eliminazione di odori, sistemi di pulizia e disinfezione di superfici e ambienti, sistemi per la pulizia e la disinfezione di strumentazioni mediche e di lavoro, disgregatori molecolari, atomizzatori per disinfettare con Perossido di Idrogeno, pellicole antimicrobiche, lampade UV per la disinfezione di tastiere computer e bancomat, depuratori d'aria per allergeni, sostanze chimiche, odori, polveri sottili, particolato, batteri, virus e fumo da tabacco. Ma guardiamo anche molto più avanti, al mondo della Biorisonanza e del Bioelettromagnetismo, molto vicini agli interessi culturali e scientifici di Pianeta Medicina & Salute: vi sorprenderemo…" .

CITOZYM®

Capostipite di una nuova classe: Integratori Alimentari Biodinamici (IAB), fondamento della Terapia Complementare Enzimatica, "Nuovo Paradigma di ogni strategia medica"

Prof. S. Lenzi: "La terapia Complementare Enzimatica con preparati biodinamici" – Pianeta Salute 189, 20-21, Nov. 2016

Citozeatec S.r.l. Via Lambro, 7/8 - 20068 - Peschiera Borromeo
Tel: +39 02 518l22252 / +39 02 55305792 - Fax: +39 02 55305637
Numero Verde: 800.46.21.10 – e-mail: info@citozeatec.it

www.citozeatec.it

Infezioni aerotrasmesse

Influenza: prevenzione e terapia con metodi naturali

di **Angelo Maria Di Fede,** *Specialista in Allergologia ed Immunologia clinica, Specialista in Geriatria e Gerontologia, Specialista in Medicina preventiva*

L'influenza, che deve il suo nome ad origini astrologiche ("influenza" cioè effetto delle stelle…) è una patologia infettiva acuta aerotrasmessa, tipicamente invernale, causata dall'omonimo virus "a RNA", appartenente alle Orthomyxoviridae, dalla sintomatologia variabile anche in termini di gravità: i segni e sintomi più comuni sono febbre, faringodinia, rinorrea, tosse, cefalea, dolori muscolari e articolari e malessere generale. L'incubazione dura circa due giorni dal contagio, la contagiosità inizia uno o due giorni prima della comparsa dei sintomi e termina una settimana dopo la loro scomparsa, mentre bambini e immunodepressi possono risultare contagiosi per periodi più lunghi. Il decorso è generalmente di 5-7 giorni, anche se la tosse può persistere per settimane. Meno frequenti nausea e vomito, nell'adulto, tipici invece nei bambini: questi sintomi gastrointestinali sono la norma in infezioni gastroenteriche non dovute al virus dell'influenza, spesso impropriamente definite "influenza intestinale". Le complicanze dell'influenza più importanti sono la polmonite virale che può a sua volta complicarsi in batterica, infezioni dei seni paranasali, peggioramento di asma e insufficienza cardiaca preesistenti, che mettono a rischio soprattutto la categoria degli anziani e dei cardiopatici.

EPIDEMIE INFLUENZALI

Epidemie influenzali determinano annualmente nel mondo 3-5 milioni di casi gravi e 250.000-500.000 decessi invernali negli emisferi boreale ed australe, mentre nelle aree intorno all'equatore le epidemie si diffondono praticamente in ogni periodo dell'anno. La mortalità è maggiore in età pediatrica e geriatrica e in pazienti defedati per preesistenti patologie. La prima registrazione di pandemia influenzale risale al 1580, quando il virus, sviluppatosi in Asia, si diffuse in Europa attraverso l'Africa. Anche intorno al 1830 se ne registrò una che coinvolse circa un quarto della popolazione esposta. Nel '900 si sono verificate tre grandi pandemie di influenza: la "spagnola" nel 1918, l'"asiatica" nel 1958 e l'influenza "Hong Kong" nel 1968. In questo secolo nel 2009 l'OMS ha identificato una pandemia sostenuta da un nuovo ceppo virale, A/H1N1. La più devastante resta comunque la "spagnola" (influenza di tipo A, sottotipo H1N1), che, secondo stime attuali, provocò tra 50 e 100 milioni di decessi: "il più grande olocausto della storia" Un osservatore scrisse: "Una delle complicazioni più impressionanti è l'emorragia dalle membrane delle mucose, specialmente naso, stomaco e intestino. Può accadere anche il sanguinamento dalle orecchie o da petecchie emorragiche sulla pelle". La maggioranza delle morti fu provocata da complicanze polmonari batteriche e da emorragie ed edemi polmonari. La "spagnola" si estese fino all'Artide e alle isole più lontane dell'oceano Pacifico, risultando letale tra il 2% e il 20% degli infetti (rapporto tra contagi letali e contagi totali: "Tasso di Letalità", Case Fatality Ratio: CFR), mentre per le normali epidemie influenzali siamo intorno allo 0,1%. L'influenza "asiatica" (tipo A, ceppo K2N2), la "Hong Kong" de 1968 (tipo A, ceppoH3N2), e la "Suina" del 2009, pur portando a milioni di decessi, furono certamente meno aggressive anche per la disponibilità di antibiotici nel controllo di infezioni secondarie **(vedi tabella).**

VARIAZIONI STAGIONALI

Come si è detto il picco influenzale si osserva in inverno, e visto che nei due emisferi l'inverno arriva in periodi dell'anno diversi, ci sono due distinte stagioni influenzali ogni anno, motivo per cui l'OMS raccomanda due distinte formulazioni di vaccino ogni anno, una per emisfero.

La spiegazione più accreditata per l'insorgenza invernale è la più lunga permanenza in luoghi chiusi durante l'inverno, con contatto più frequente, in grado di favorire la trasmissione da persona a persona. Inoltre basse temperature comportano una maggiore sopravvivenza dei virus, con elevata aerotrasmissione. E'stato anche ipotizzato che le infezioni invernali di influenza possano essere connesse con fluttuazioni stagionali dei livelli di vitamina D, prodotta dalla pelle sotto l'influenza delle radiazioni solari.

TIPOLOGIA VIRALE

L'uomo può essere infettato da tre tipi di virus influenzali: Tipo A, Tipo B e Tipo C. Il contagio può avvenire direttamente con tosse o starnuti a distanza ravvicinata oppure toccando superfici contaminate portandosi poi le mani alla bocca e agli occhi: ciò rende di fondamentale importanza la pulizia frequente delle mani, mentre l'impiego di mascherine ha significato più verso gli altri, se si è malati, che per prevenzione del contagio. La ricerca del virus si effettua sulle secrezioni di gola, naso, basse vie aeree (espettorato) e saliva e consente diagnosi precisa, utile soprattutto per monitorare l'inizio dell'epidemia: il test più usato consiste nella ricerca di RNA virale con PCR (Polymerase Chain Reaction). Alla famiglia Orthomyxoviridae appartengono tre tipi di virus influenzali A, B e C; Influenza A e C infettano diverse specie, mentre l'Influenza B infetta quasi esclusivamente l'uomo. I virus di tipo A e B presentano sulla loro superficie due glicoproteine: Emoagglutinina (contrassegnata con la lettera H) e Neuroaminidasi (contrassegnata con la lettera N). A seconda delle glicoproteine di superficie, il virus A si divide in sottotipi (o serotipi). Si conoscono 18 sottotipi di emoagglutinina (da H1 a H18) e 11 sottotipi di neuraminidasi (da N1 a N11). Tutti i sottotipi sono stati ritrovati nelle specie aviarie, mentre l'uomo e altri animali ospitano solo alcuni sottotipi: ciò significa che sono gli uccelli i serbatoi naturali del virus A. In particolare i volatili selvatici sono ospiti naturali per molti virus di tipo A che, occasionalmente trasmessi ad altre specie, potrebbero essere causa di focolai devastanti nel pollame domestico e di pandemie nell'uomo: certamente le pandemie di "spagnola" (sottotipo H1N1), "asiatica" (sottotipo H2N2) e "Hong Kong" (sottotipo H3N2) sono state effetto di rimescolamento genico di virus aviari e umani, anche se la trasmissione di virus aviario all'uomo può causare gravi epidemie anche senza "rimescolamento", come nel caso del focolaio registrato nel 1997 a Hong Kong, provocato da virus A/H5N1, che fortunatamente non riuscì a rimescolarsi, acquisendo la capacità di trasmettersi da uomo a uomo. Il virus dell'Influenza B è quasi esclusivamente patogeno umano ed è meno comune di quello dell'influenza A. Questo virus muta 2–3 volte meno rapidamente del tipo A e ha quindi minore diversità genetica, con un solo serotipo. Ciò che comporta un certo grado di immunità, sia pure non permanente.

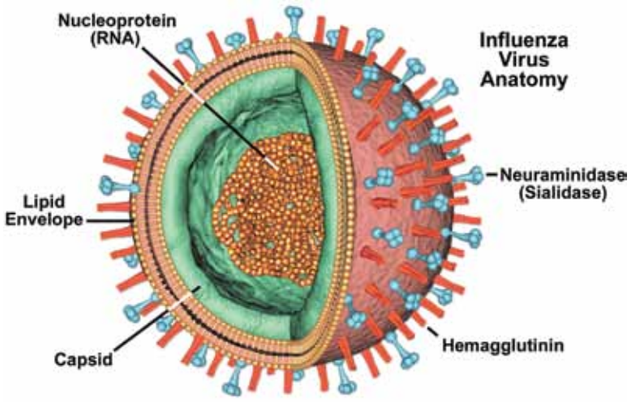
SEGNI E SINTOMI

Tutti i sintomi dell'influenza sono, inizialmente, comuni ad altre malattie, il che porta a confonderla con faringite, tonsillite, raffreddore, da cui presto si differenzia per la comparsa di

Tabella

PANDEMIE INFLUENZALI NOTE

Pandemia	Data	Decessi	Sottotipo	Indice di gravità della pandemia (Pandemic Severity Index)	Tasso di letalità associato (intervallo)
Asiatica (russa)	*1889 1890*	*1 mln*	*forse H2N2*	*?*	*?*
Spagnola	*1918 1920*	*da 40 a 100 mln*	*H1N1*	*Categoria 5*	*>2%*
Asiatica	*1957 1958*	*da 1 a 1,5 mln*	*H2N2*	*Categoria 2*	*0,1% 0,5%*
Hong Kong	*1968 1969*	*da 0,75 a 1 mln*	*H3N2*	*Categoria 2*	*0,1% 0,5%*
Suina	*2009 ?*	*migliaia*	*H1N1*	*Categoria 1*	*meno di 0,1%*



brivido e rapida salita della temperatura. Malessere e dolori osteomuscolari. Affaticamento, debolezza generale, dolori al petto durante la respirazione, tosse e fotofobia completano il quadro. Si assiste inoltre ad aumentata suscettibilità di sviluppo di altre forme morbose (bronchiti, polmoniti). Spesso ci sono anche disturbi gastrointestinali, come nausea, diarrea e crampi addominali. L'influenza può avere esito letale in soggetti deboli, neonati, anziani o con malattie croniche.

COMPLICANZE

La fase acuta dura 5-7 giorni e la maggior parte dei pazienti recupera in una o due settimane, ma soggetti defedati possono andare incontro a complicanze pericolose come la polmonite. Secondo l'OMS: "Ogni inverno, decine di milioni di persone contraggono l'influenza. La maggior parte rimane a casa per circa una settimana. Altri, la maggior parte anziani, muoiono. Sappiamo che il conteggio dei morti a livello mondiale supera il centinaio di migliaia di persone l'anno, ma anche nelle nazioni sviluppate i numeri non sono sicuri, perché le autorità mediche normalmente non verificano i veri decessi per influenza e i decessi per malattie simili". A rischio sono anziani, bambini molto piccoli e malati cronici, in quanto l'influenza può peggiorare problemi di salute già presenti. Pazienti affetti da enfisema, bronchitici cronici e asmatici possono andare incontro ad insufficienza respiratoria durante l'influenza, mentre pazienti affetti da insufficienza cardiaca o coronaropatie possono sviluppare scompenso cardiaco acuto.

TRATTAMENTO E PREVENZIONE CONVENZIONALI

Essenziali sono il riposo a letto e l'idratazione, l'utilizzo di antipiretici è sconsigliabile, a meno che la temperatura superi i 39 gradi. Bambini e adolescenti non dovrebbero assumere acido acetilsalicilico per il rischio sindrome di Reye, patologia epatica rara ma fatale, e sconsigliato è anche il ricorso a paracetamolo, purtroppo sempre più frequente, a causa della sua ormai accertata epatotossicità. E' importante che il Curante trasferisca ai pazienti il concetto che l'aumento di temperatura è una importante difesa contro i virus: contrastare la febbre, a meno che la temperatura superi i 39 gradi, è un grave errore. Gli antibiotici, attivi sui batteri, non hanno ovviamente effetto su una infezione virale, se non a titolo preventivo di sovrapposizioni batteriche in soggetti a rischio e sotto controllo medico. La vaccinazione annuale contro l'influenza è raccomandata dall'OMS per i soggetti ad elevato rischio, il vaccino risulta peraltro attivo contro tre o quattro tipi di influenza, e quello allestito per un anno normalmente è inutilizzabile l'anno successivo, data la velocità con cui il virus muta; anche però per l'utilizzo nell'anno possono verificarsi situazioni di parziale o totale inefficacia, essendo la formulazione dei vaccini basata su previsioni statistiche. Negli ultimi anni sono stati introdotti per trattare l'influenza farmaci antivirali come zanamivir e oseltamivir, inibitori della neuraminidasi: il loro impiego, teoricamente efficace, è però notevolmente condizionato dal tempo che intercorre fra diagnosi, prescrizione e reperimento in farmacia, tempo talmente lungo da determinare una partenza terapeutica solo quando la carica virale è ormai imponente; inoltre effetti collaterali anche gravi ad essi associati, soprattutto a livello neurologico, rendono comunque assai sfavorevole il rapporto rischio/beneficio.

MEDICINA ALTERNATIVA ED ETNOMEDICINA

Tisane e brodo venivano consigliati nel passato per curare influenza e raffreddore: in effetti la presenza di amminoacidi solforati (cisteina) può esser d'aiuto nel combattere l'infezione. Nelle tradizioni popolari ricordiamo il latte-miele, il succo di limone, il vin brulé e la vodka al pepe nero della tradizione russa. Arance, polmpelmi, mandarini ed altri agrumi, aglio, salvia, sedano, frutti di bosco, castagne, germe di grano, miglio sono alimenti ai quali la medicina naturale attribuisce proprietà contro le patologie invernali, più che altro a livello preventivo, tisane di menta, eucalipto, timo ed altre piante aromatiche e, soprattutto, estratti di Echinacea, vengono impiegati per curare infezioni delle vie aeree superiori in genere e recentemente l'assunzione preventiva di colostro di origine bovina ha evidenziato significativi effetti protettivi in termini di prevenzione del rischio influenzale, paragonabili se non superiori alla vaccinazione. Rimedi omeopatici sono proposti soprattutto da autori francesi e tedeschi, mentre interessanti segnalazioni vengono dall'impiego di argento colloidale. Una autentica terapia "causale" comunque non esiste, compresa l'assunzione di alte dosi di Vitamina C, utile a livello preventivo ma senza effetti significativi sul decorso influezale quando l'infezione è in atto.

APPROCCIO BIODINAMICO

I virus sono di fatto "pacchetti" di acidi nucleici infettivi circondati da un rivestimento protettivo, in pratica i più efficienti parassiti intracellulari capaci di autoriprodursi. Al contrario delle cellule non sono in grado autonomamente di generare energia metabolica né di sintetizzare proteine; una particella virale o virione, è costituita da una o più molecole di DNA o, come nel caso dell'influenza, di RNA avvolte da un rivestimento proteico e a volte anche da altri rivestimenti supplementari di struttura assai complessa, formati da carboidrati, lipidi e proteine. Nei virus sono distinguibili due fasi vitali distinte: extracellulare e intracellulare; i virioni, che rappresentano la fase extracellulare, possiedono pochi enzimi o possono esserne del tutto sprovvisti e non possono riprodursi indipendentemente da cellule viventi. Durante la fase intracellulare i virus esistono essenzialmente sotto forma di acidi nucleici in replicazione, i quali inducono il metabolismo dell'ospite a sintetizzare i componenti del virione; le eventuali particelle virali mature, o virioni completi, sono poi liberate all'esterno. Sia a livello preventivo che per il trattamento dell'influenza in atto, la svolta viene dall'Enzimologia biodinamica: alterazioni enzimatiche sono alla base di deficit immunitari, favorenti il contagio e, come in tutte le patologie virali, la prima "mossa" del virus, una volta penetrato nelle cellule, è pilotare la produzione di enzimi codificati nel proprio materiale genetico, finalizzata alla replicazione virale. Il messaggio di "normalità" apportato ai nostri enzimi da substrati portatori di "memoria biochimica" (IAB: Integratori Alimentari Biodinamici) consente di agire efficacemente nella patologia influenzale in atto, a conferma dell'efficacia riscontrabile anche in altre patologie ad etiologia virale, quali Epatite C cronica, Herpes Zoster, Herpes labialis (in quest'ultimo caso con risoluzione in poche ore di una patologia dal decorso normale di oltre 10 giorni). Nella mia personale esperienza ho potuto apprezzare l'efficacia preventiva del trattamento autunnale, per i primi dieci giorni di tre mesi consecutivi, utilizzando Citozym al dosaggio di 0,5 ml per kg di peso corporeo, mentre per il trattamento delle forme in atto ho utilizzato con successo questo schema, a base di preparati biodinamici:

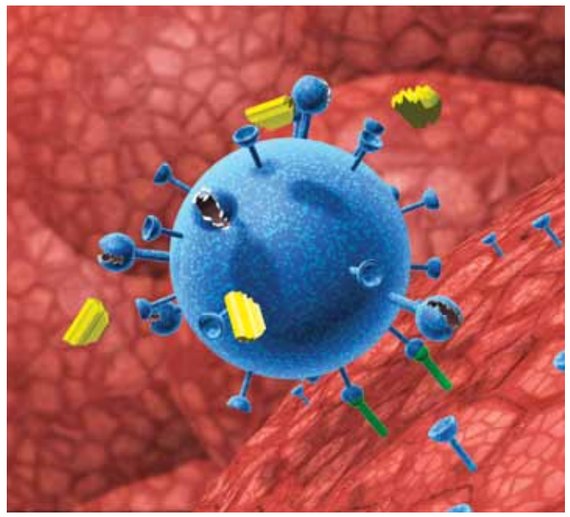
Primi 5 giorni

- 1 cucchiaino da the di Citozym ogni ora dalle 8 alle 22;
- al mattino sciogliere 1 stick di Ergozym Plus con 1 stick di Propulzym in una tazza d'acqua calda e bere alla temperatura più alta possibile;
- 20 ml di Citozym sciolti in un bicchiere d'acqua alla sera prima di coricarsi;

Aerosol composto da 50% Citozym e 50% acqua fisiologica (possibilmente strumenti con compressore).

Successivamente, fino a completa guarigione

- 20 ml di Citozym sciolti in un bicchiere d'acqua al mattino prima di colazione;
- al mattino sciogliere 1 stick di Ergozym Plus con 1 stick di Propulzym in una tazza d'acqua calda e bere alla temperatura più alta possibile;
- 20 ml di Citozym sciolti in un bicchiere d'acqua alla sera prima di coricarsi.



Nuovi orizzonti nelle Scienze della Salute

Enzimologia biodinamica

di **Dina Riccelli,** *Naturopata, Osservatorio internazionale Pianeta Medicina & Salute"- Svizzera*

di **Gianluca Boldrocchi MD,** *Specialista in Medicina Interna, Geriatria e Gerontologia, Organizzazione Servizi Sanitari già Docente Scuola Specializzazione in Geriatria e Gerontologia Università di Parma*

Il termine "Biodinamica" fu coniato in termini filosofici da Rudolf Steiner, il padre della cosiddetta "Antroposofia", concezione del mondo che nei primi anni del '900 ebbe importanti riflessi anche nel campo della Medicina e della Scienza in genere. Oggi l'aggettivo "biodinamico" si riferisce invece ai processi naturali che caratterizzano gli organismi viventi e le catene alimentari, processi fondati sull'adattamento alle condizioni esterne in termini di autoregolazione: un "equilibrio naturale" che si basa sulle straordinarie attività dei veri "operai della cellula", gli enzimi. Salute e malattia vanno interpretati in questa luce: il corpo umano, come qualsiasi vivente, può guarire resistendo ed opponedosi agli squilibri enzimatici che sostengono le patologie, tutte e nessuna esclusa inquadrabili in termini di "enzimopatie secondarie" a svariate cause, che vanno dalla tossicità di metalli pesanti alla comparsa negli ultimi decenni di migliaia di sostanze chimiche estranee, dalla conversione tumorale alle modificazioni metaboliche conseguenti ad attacchi virali e microbici, dallo stress ossidativo agli effetti cellulari derivanti dall'ingestione di organismi geneticamente modificati. Il Fondatore di questa nuova scienza che prende il nome di "Enzimologia biodinamica" è l'Ing. Pasquale Ferorelli: partendo da studi sulla biologia marina e sul disinquinamento ambientale che risalgono agli anni '70 del secolo scorso, giunse ad elaborare impianti industriali basati sulla conversione enzimatica sequenziale dell'amido di granturco biologico, ottenendo preparati chiamati Integratori Alimentari Biodinamici (IAB), cardine di quella Terapia Complementare Enzimatica (TCE) che è stata definita dal Prof. Stefano Lenzi "nuovo paradigma di ogni strategia medica". Una simile rivoluzione ha inevitabilmente generato resistenze in un mondo dominato da colossali interessi economici ma la verità ha un grande vantaggio: prima o poi viene

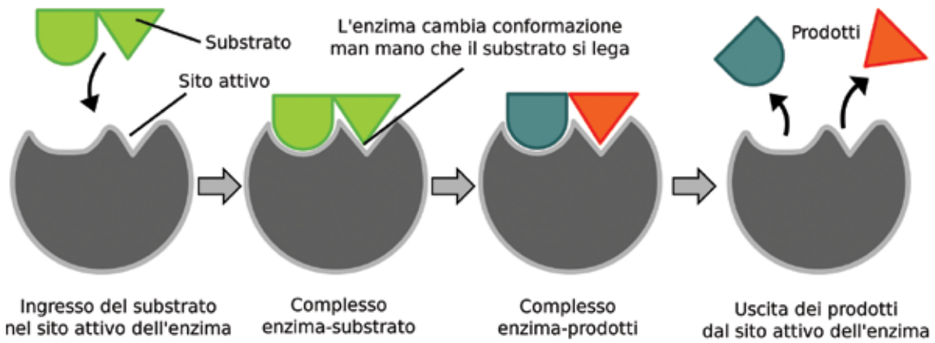
Rudolf Steiner

a galla, cone le evidenze cliniche e sperimentali che ormai fanno di questa nuova scienza, nata e sviluppata in Italia, una direttrice seguita con crescente interesse anche a livello internazionale. Quanto segue è ricavato da testi dello stesso Ing. Ferorelli, che ringraziamo per l'autorizzazione all'utilizzo.

LA RIVOLUZIONE COPERNICANA DELLA TERAPIA COMPLEMENTARE ENZIMATICA

Lo svolgimento di tutte le funzioni di un organismo, di qualunque genere esse siano, comporta sempre un dispendio di energia che deve essere compensato attingendo dalle sostanze nutritizie; questa energia necessaria alle attività vitali è estratta dal materiale nutritizio tramite il metabolismo, un complesso di reazioni chimiche liberatrici di energia in cui i substrati vengono combinati con l'ossigeno assunto dall'ambiente con la respirazione e trasformati in molecole più semplici. I radicali liberi derivati dall'ossigeno sono molecole che vengono a formarsi durante i continui processi di riduzione dello stesso, ne vengono prodotte piccole quantità di forme reattive e parzialmente ridotte, che sono inevitabili prodotti della respirazione mitocondriale. Alcune di queste forme sono altamente reattive e possono danneggiare lipidi, proteine e acidi nucleici. La produzione dei "radicali liberi" incrementa con l'uso di prodotti geneticamente modificati (OGM), imponendo, a livello cellulare, una condizione di stress chimico denominato " stress ossidativo" sia esso causato da un esagerato aumento di molecole radicaliche, o causato da una ridotta attività delle difese antiossidanti endogene. Se ora spostiamo la nostra attenzione sui cibi transgenici (OGM) e consideriamo che detti prodotti sono il risultato dell'introduzione di enzimi diversi dal loro bioma e associamo questa considerazione al sistema delle coltivazioni agricole, ci si può rendere conto quanto possa essere minata la salute umana. Le malattie degenerative, l'invecchiamento precoce, una ridotta efficienza delle risposte immunitarie, molteplici patologie ascrivibili ad alcune classi di tumori, possono essere causate dallo "stress ossidativo". E' quindi evidente la necessità di porre attenzione peculiare non solo alla qualità, come è stata prima descritta, ma anche ai rischi impliciti per alcuni prodotti. Purtroppo oggi gli alimenti sono fortemente invasi, "quasi intossicati", da metalli pesanti, da pesticidi, e da fitofarmaci: i preparati biodinamici sono concepiti proprio per contrastare questi fenomeni, con ricadute profonde in ogni settore della Medicina. Concetti difficili? No, semplicemente un altro piano di pensiero: così come nell'universo la Geometria euclidea lascia il posto ad altri modelli matematici, analogamente i princìpi della catalisi chimica (cioè del superamento di soglie di attivazione per reazioni termodinamicamente possibili) assumono una diversa "plasticità" nel mondo subcellulare degli enzimi. Le strategie che ne derivano, in termini di Terapia Complementare Enzimatica (TCE), sono la rivoluzione copernicana della Medicina: agire secondo natura, "dialogando" con gli enzimi nel solo linguaggio ad essi comprensibile, quello dei substrati. Qualcuno ha definito la TCE come la prima "terapia intelligente" e non siamo lontano da vero visto che "intus ligere" significa "leggere dentro": esattamente quanto accade dopo assunzione di preparati biodinamici che identificano immediatamente le situazioni conformazionali enzimatiche responsabili di disturbi e patologie. I protocolli, che in numero crescente arricchiscono il bagaglio interventistico biodinamico, sono studiati in funzione delle presumibili carenze della funzionalità enzimatica e hanno mediamente (nelle patologie croniche) una durata di almeno quattro mesi prima di eventuali aggiustamenti: patologie sviluppatesi in anni non possono certamente regredire in qualche giorno. Ne derivano due necessità: l'apertura mentale dei "curanti" a questa nuova visione "di terreno" e la consapevolezza dei "curati" che, unicamente assecondando la natura, si possono ottenere risultati, a volte eclatanti, come le recenti ricerche evidenziano, anche in patologie spesso considerate incurabili. E' stato scritto che le malattie non esistono, sono solo espressione di una autodifesa: imparare a conoscerle nella nuova luce dell'Enzimologia biodinamica può e deve rappresentare la svolta, "secundum naturam".

Pasquale Ferorelli



"La resistenza alle idee nuove aumenta in ragione del quadrato della loro importanza!" (Bertrand Russel)

Il profumo dei pensieri

(Seconda parte)

di **Carlo Alberto Zaccagna,** *Medico Chirurgo esperto di medicina complementare enzimatica*

CAMMINA, CAMMINA…..

Indubbiamente il cammino che stiamo percorrendo procede in maniera faticosa per le molteplici asperità che si presentano ad ogni piè sospinto; ad esempio sarebbe interessante capire con quali caratteristiche il pensiero si manifesta alla nostra attenzione. Ad un'indagine immediata mi pare di vedere uno schermo bianco che definirei attenzione sul quale vengono proiettati gli elaborati del pensiero, che in tal caso possono essere paragonati ad una pellicola cinematografica. L'impressione delle varie scene avviene in altre sedi, con il concorso di innumerevoli attori: immagini visive filtrate e analizzate, stimolazioni acustiche, tattili e olfattive che, previe elaborazioni in centri di montaggio, entrano in scena. Tutte queste informazioni attingono però in misura diversa ulteriori informazioni ai centri di memorizzazione, scegliendo, a seconda delle circostanze, richiami e integrazioni che nulla hanno a che fare con la tipologia dello stimolo iniziale, essendo la regia (concetto che si vuole esporre) in ultimo, quella che dà una sequenza logica ai fotogrammi ed un senso alla scena che si vuole rappresentare (pensiero): a questo punto l'elaborato finale può essere proiettato sullo schermo. L'espressione sonora delle scene che si succedono richiede il ricorso ad altoparlanti che possono essere attivati (parola) o silenti (dialogo interiore); nel primo caso però è possibile un' ulteriore affinamento della proiezione con il ricorso ad una terminologia in cui ogni espressione verbale, così come ogni suono legato alle parole, implica concetti e significati che amplificano le scene che si stanno rappresentando. Nel secondo caso, dialogo interiore, la scena si svolge in tempi più rapidi, così rapidi che di solito è impossibile cogliere il momento di inizio e di fine del processo rappresentato; in tali spazi albergano le forme più raffinate del pensiero e la traduzione verbale non rende bene giustizia alla loro grandezza: intuizione, emozione, meditazione, attrazione con tutte le " patìe" annesse.

Non so se vi siate accorti che stiamo girando intorno al concetto base della nostra avventura: il pensiero è un'emanazione complessa del cervello e può restare " dentro" o uscire all'aria aperta con una serie di suoni della laringe, di mimiche e di atteggiamenti, di espressioni oculari. Ora mi chiedo: esiste un'antenna trasmittente? Di certo è possibile misurare l'attività bioelettrica del cervello ed ultimamente ricercatori giapponesi sono riusciti addirittura ad evidenziare con strumenti molto sofisticati (termoTAC) le zone cerebrali dove si forma il pensiero, almeno nella sua forma bruta; quindi se esiste una bioelettricità esiste anche il meccanismo per la sua trasmissione e ricezione (telepatia). Orbene quando queste onde viaggiano libere nello spazio perché non potrebbero venire intercettate da recettori diversi?

Eccoci sotto le mura della città da espugnare: COME FARE AD ENTRARE?

QUESITO INIZIALE:

A tal proposito mi viene spontanea una riflessione: accettando l'affascinante teoria che il pensiero umano non sia altro che profumo, quanti e quali raffinati recettori sono in ascolto?

DIVAGAZIONI STORICHE….

Il primo tassello di questo ideale cavallo di Troia potrebbe essere quello di indagare sopra un riflesso condizionato, abbastanza abituale nel nostro comportamento. Mi riferisco al fatto che quando si annusa qualcosa di particolarmente piacevole o di sconosciuto si chiudono gli occhi e, sicuramente, potendolo fare, si chiuderebbero volentieri anche le orecchie. Chi ci ha insegnato questo automatismo? E' forse frutto di un'educazione della gestualità o non è forse legato ad un meccanismo che affonda la sua persistenza in qualche tratto genetico? Ed ancora quali possono essere le connessioni tra le vie olfattive e quelle della visione?

L'atto dell'annusare acquista una valenza quasi ieratica, come se tutta l'anima partecipasse alla soddisfazione di una percezione celestiale, oppure, nel caso di una fragranza sconosciuta, si impegnassero energie particolari nello sforzo di elaborare e di classificare quel particolare odore, confrontandolo, nel giro di pochissimi attimi, con quelli codificati. Sembra di vedere scorrere su di uno schermo tutta la serie di immagini olfattive fino ad arrivare alla contrapposizione di confronto con l'odore in esame, scelta nella gamma di quelli noti.

E' altresì risaputo che esiste uno stretto legame tra gli odori e le emozioni, sì che Sir William Temple già nel 1690 scriveva" l'uso delle fragranze non è contemplato dalla medicina moderna (sic!), mentre potrebbe rivelarsi utile, considerato che vi sono odori che inducono alla depressione e altri invece, che suscitano passioni e ispirazioni…" Osservazioni che sono di un'attualità impressionante; e visto che siamo nel campo delle citazioni, cosa dire di questa di Rudyard Kipling " più delle immagini o dei suoni, gli odori riescono a toccare i precordi…", od ancora di quest'altra di Oscar Wilde nel "Ritratto di Dorian Gray" "… più volte cercò di elaborare una vera psicologia dei profumi calcolando le varie influenze di radici odorose, di fiori ricchi di polline, di balsami aromatici, di legni fragranti: del nardo che illanguidisce, della ovenia che rende folli, e dell'aloe che, dicono, libera l'animo dalla malinconia… Si accorse che non c'era stato d'animo che non avesse una corrispondenza nella vita dei sensi e tentò di scoprire le loro vere relazioni domandandosi perché l'incenso spinge al misticismo, l'ambra eccita le passioni, le violette risvegliano il ricordo dei morti amori, il muschio turba l'intelletto, la magnolia ravviva l'immaginazione…"

Più sopra ho tentato di immaginare le caratteristiche organiche legate ai gruppi sanguigni e la tipologia genetica degli odori; beh! Credo proprio di essere sulla strada giusta sapendo ora che esistono fragranze base, classificate in base ad esperimenti, come: fragranze marine, fragranze di fieno, dei boschi e dei fiori.

DIVAGAZIONI GENETICHE

Non è azzardato immaginare quali potessero essere gli odori famigliari ai nostri lontani progenitori, avvertiti per migliaia di anni, nelle savane, nelle foreste, nelle caverne così come negli anfratti di roccia in riva al mare, lungo i fiumi o ancora sopra piante al riparo dai predatori, nel correre delle stagioni ora pregne di caldo tropicale, ora di piogge violente o di bufere di vento, mentre animali d'ogni sorta popolavano ogni luogo spargendo i loro umori, forti e penetranti; l'olfatto costituiva un rapido mezzo per la localizzazione di prede o per l'individuazione di aggressori come anche per scavare terreno che celasse tuberi o radici edule dall'odore amico. Nel correre del tempo tutti questi odori sono penetrati talmente in profondità da legare probabilmente le loro molecole a tratti di DNA per rimanere disponibili al richiamo non appena si verifichi la circostanza di rievocarli . Ed allora ecco emergere dal buio del passato preistorico atteggiamenti di difesa, di vigile guardia, di abbandono, di aggressività che lasciano interdetto l'individuo nel momento stesso in cui si accorge di un comportamento a lui inusuale; se da un lato lo stupore di un simile atteggiamento viene rapidamente allontanato, come momento fastidioso, o accettato di buon grado come piacevole, dall'altro non sarà mai possibile fornire una spiegazione logica, dal momento che sono cambiate le condizioni sociali e ambientali nelle quali tali atteggiamenti possano trovare una ragione d'essere. C'è da chiedersi a questo punto quanta parte alberghi nel nostro cosiddetto " subcosciente" che non sia frutto diretto di esperienze individuali, avvenute in periodi neonatali o infantili e magari rimosse perché spiacevoli, e quanto, per contro, non sia frutto di immagazzinamento genetico e stipato da qualche parte del nostro enorme patrimonio. Presumo che esista un solo sistema per tentare un'indagine plausibile: stimolare l'olfatto che, sappiamo, ha la prerogativa di richiamare rapidamente ricordi antichi e antichissimi, formatisi sia in periodi infantili, magari anche prenatali (sappiamo infatti che il feto ha la possibilità di avvertire gli odori del liquido amniotico), sia in periodi ancestrali dai nostri lontanissimi progenitori.

In tale senso vale per il profumo, quello che sappiamo essere per gli alimenti e quindi la mia convinzione che la facoltà di riconoscere, apprezzare o respingere un profumo o, meglio, un odore, sia strettamente legata e dipendente dal gruppo, non sarebbe del tutto peregrina.

A questo proposito mi sembra di cogliere uno spunto interessante, partendo dal concet-

to di ricercare un trait d'union che colleghi l'uomo primordiale a quello d'oggi, tratto che sia rimasto inalterato nel corso dei millenni e nell'evoluzione delle razze; per quanto possa sembrare azzardato questo tentativo, mi pare di non sbagliare se lo pongo nella donna e, precisamente nel suo stato di gravidanza.

GRAVIDANZA E OLFATTO

La donna di oggi, infatti, conduce la gestazione esattamente come la sua antichissima progenitrice, in tutto il mondo e sotto qualunque parallelo: lo stato di gravidanza ed esattamente i primissimi mesi di gestazione racchiudono e sviluppano forze che sono strettamente connesse alla sopravvivenza della nostra specie e, in quanto tali, non possono di certo soggiacere a capricci o a mode contingenti. Dopo i primi mesi, in qualche modo possono sovrapporsi fattori estranei che distraggano il naturale corso; basti pensare a tutta quella serie di esami cui la donna del mondo industrializzato viene regolarmente sottoposta, sì che frequentemente finisce per affidare il corso della propria gravidanza ai controlli di persone estranee che gestiscono in qualche modo un processo naturale. Il primo periodo di gravidanza è però caratterizzato da una serie di assestamenti e modificazioni endocrine e psicologiche che ripetono con molta approssimazione situazioni simili da sempre fin dalla notte dei tempi. Una di queste modificazioni consiste per esempio in una particolare sensibilità per gli odori, tanto che non è inconsueto raccogliere testimonianze da molte donne che definiscono sgradevoli profumi prima graditi, altre insopportabili odori che prima non avvertivano e così via.

Secondo me tali disosmie hanno una ragione ben precisa: in tale periodo infatti possono riemergere sensibilità per odori antichi la cui conoscenza genetica è stata integrata in qualche digitazione telomerica cromosomica nel corso di millenarie presenze ambientali; donne con gruppo 0 hanno avvertito per millenni odori di escrementi di belve, di savane riarse, di humus di foreste, di argille umide delle grotte, di fumo di legna, di carni sanguinolente. Per contro le gravide di gruppo A hanno immagazzinato odori di cereali maturi, di paglie bagnate dalle acque torrenziali, di pesci fluviali, di bestiame, di terre cotte al sole; la nostra donna avvertirà pertanto gli stessi odori e li troverà sgradevoli perché non più abituata, li troverà famigliari anche se forti perché i geni ancestrali scatenano memorie sopite da millenni in presenza di stimoli olfattivi analoghi. Ecco quindi il filo mai interrotto con il nostro lontano passato; traccia odorosa di vita primordiale che oggi avvertiamo sgradevole come sgradevole può essere il richiamo alla propria umile estrazione da parte di chi crede di aver acquisito livelli sociali evoluti.

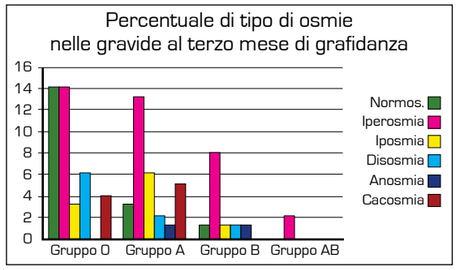
Sempre considerando la donna in istato di gravidanza, non può apparire casuale l'osservazione che non esista altra circostanza simile nell'omeostasi del nostro organismo in cui si verifichino, in tempi relativamente rapidi, tanti nuovi assestamenti ormonali: nuove regole pilotano nuovi equilibri in tutto l'asse endocrino, con conseguenti ripercussioni sulla psiche e sul sistema immunitario; sembra quasi di assistere alla mutazione di una larva in pupa: la donna subisce un rimaneggiamento totale che qualche volta si rende manifesto anche somaticamente. Non stupisce quindi che l'olfatto (le cui correlazioni con il sistema endocrino sono ampiamente note) sia l'unico senso a subire sollecitazioni che in qualche modo richiamino meccanismi mai utilizzati in altro modo, data anche la sua connessione con il sistema limbico e ipotalamico(paleopallio); possono, solo in tale situazione fisiologica, aprirsi le vie che richiamano tratti di memoria ancestrale e che pertanto vengono decodificati secondo una valutazione critica non cosciente o, quantomeno, attuale. Sono così avvertiti come sgradevoli odori semplici che o non siano stati geneticamente memorizzati (per esempio l'odore del cuoio dai gruppi 0) oppure odori memorizzati, ma resi troppo violenti perché violentemente richiamano quelli ancestralmente famigliari (per esempio l'odore di escrementi di stalla per i gruppi B).

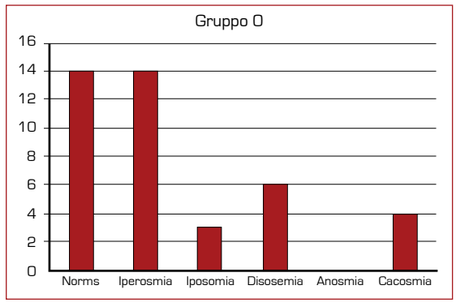
Non è strano constatare per altro la variazione di gradimento per profumi, sottoponendo le stesse donne al test colorimetrico delle fragranze; profumi graditi, possono divenire indifferenti o sgradevoli, come addirittura variare del tutto come categoria se riodorati nei primi mesi di gravidanza.

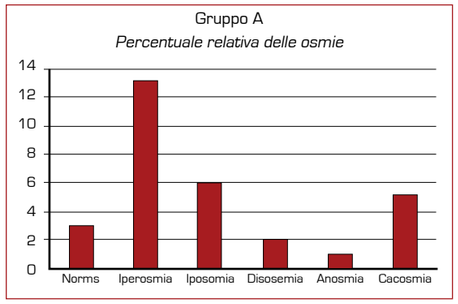
Una riprova di quanto sia importante la relazione tra gestazione e olfatto, la si potrebbe controllare percorrendo il cammino a ritroso nelle donne che presentano iperemesi gravidica; a ritroso nel senso che stimolando l'olfatto di queste donne, l'iperemesi dovrebbe diminuire sia di intensità che in frequenza di accessi.

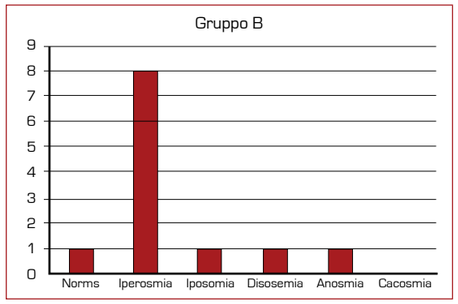
OSMIE E GRAVIDANZA

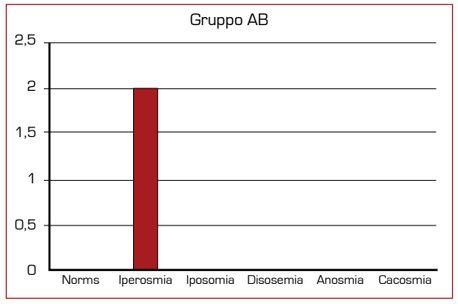
Ricerca condotta presso il Reparto di Ostetricia











dell'Ospedale di Rivoli su 85 donne in istato di gravidanza dal 1° al 3° mese; come è dato vedere nei soggetti di Gruppo 0 vi è una netta prevalenza della Normosmia (14) e della Iperosmia (14) (casi esaminati 40); sui gruppo A (casi esaminati 30) la percentuale delle iperosmie (13) è nettamente superiore; così come nei gruppo B (8) (casi esaminati 13) e negli unici due gruppo AB. Da rilevare la disosmia (6) negli 0 così come la cacosmia (4), presente in alta percentuale (5) nei gruppo A. L'iperosmia è risultata assai elevata nei gruppo B (8).

Interessante a questo proposito, è la valutazione della sensibilità individuale al profumo dell'incenso, resina ancora oggi nota e utilizzata; pensate che il suo impiego si perde nei meandri della nostra storia. Non è qui il caso di dissertare sulla sua storia, dal momento che finiremmo facilmente fuori strada; ma perché il suo aroma è avvertito come gradevole o sgradevole da tante persone? Nella mia ricerca ho potuto constatare che il suo profumo viene riconosciuto immediatamente da individui che raramente hanno avuto la ventura di sentirne la fragranza che per altro richiama ambienti sacri; ad un'indagine ancora superficiale, posso dire che i gruppi B e AB raramente lo avvertono come fastidioso, mentre gli 0 e gli A manifestano atteggiamenti contrastanti, ma solitamente negativi; addirittura in molti 0 la sola percezione del suo profumo determina sensi di soffocamento. La spiegazione di questo comportamento potrebbe essere avanzata pensando alla grande quantità di incenso (e di mirra) che è stata impiegata nei templi durante i riti sacrificali, nelle case per evocare la benevolenza degli dei come anche per esorcizzare malanni e addirittura nei luoghi pubblici come teatri i stadi, per stimolare il raccoglimento di pubblico e di attori o degli atleti. Una particolarità che è interessante sapere riguarda proprio l'impiego dei vapori di incenso nei teatri, per il fatto che in tali condizioni la propagazione della voce aumentava oltre misura; potrebbe essere anche questa proprietà ad aver tramandato fino ai giorni nostri l'usanza di utilizzarlo nelle chiese e cattedrali, durante le cerimonie cantate.

Sappiamo bene che in tale periodo storico l'uomo aveva acquisito il gruppo B per il quale, quindi, l'odore dell'incenso era diventato abituale, oltretutto legato ad una forte valenza spirituale; ciò comunque non vuol dire che tale aroma sia particolarmente gradito, nel senso che una cosa è la non avversione ed un'altra è il gradimento.

TEST DI ROSETTE

Da una nostra ricerca statistica preliminare, eseguita utilizzando il Test delle Fragranze di Rosette e applicandolo ai quattro gruppi, possiamo dedurre che il gruppo B presenta una tendenza di gradimento verso la linea fresca-verde come anche per quella floreale (nella varietà floreale pura, floreale-aldeidica); manifesta avversione, per contro, nei confronti delle linee orientale, cipriata e floreale-fruttata. Tali dati sarebbero in apparente contrasto con la fragranza dell'incenso il cui aroma è però strettamente connesso al suo grado di purezza; infatti l'incenso puro, quello prodotto in Oman o nello Yemen od ancora in Somalia (altopiano delle Migiurtinia), emana un piacevole profumo di limoncino o di resina di pino, che notoriamente sono profumi freschi; quello bruciato oggi nelle chiese è ben lungi dall'essere puro, per cui l'aroma muschioso o dolciastro memorizzato dal nostro sistema limbico nel periodo infantile, è sicuramente adulterato.

Per curiosità riportiamo una classificazione messa a punto dal Prof. G. H. Dodd dell'Università di Warwick in Inghilterra, secondo la quale le profumazioni fresche avrebbero registrato una percentuale più alta nei soggetti estroversi, mentre in quelli introversi prevaleva la tendenza ai profumi orientali; nei soggetti ambivalenti la preferenza era riferita alle fragranze floreali-cipriate. In tal caso appare curiosa l'osservazione che il gruppo B tendenzialmente tenda all'estroversione, mentre sia negato all'introversione.

In questa ricerca preliminare in cui è necessario un approccio graduale anche se faticoso alla teoria della percezione odorosa dei nostri pensieri, non sarebbe azzardato ipotizzare che come esistono stimoli olfattivi afferenti, vale a dire , che dalla periferia raggiungono i centri cerebrali di riconoscimento (per usare un termine moderno, di decodificazione), nello stesso modo ne esistano altri che dai centri raggiungano la periferia; potrei pensare che come questi inducono evocazione di memorie ancestrali e quindi di emozioni e di atteggiamenti psicologici, così lo stimolo olfattivo, nato nei centri ipotalamici, possa altresì indurre modificazioni particolari una volta raggiunta la periferia; orbene, essendo nota la medesima origine ectodermica del tessuto nervoso e di quello cutaneo, non sarebbe troppo fantasioso affermare che la cute, tra le varie funzioni note, possa rappresentare anche il recettore periferico dell'attività cerebrale più nascosta. Pensiamo al comportamento di uno stimolo visivo: il nervo ottico, raccolti gli stimoli della retina, conduce le informazioni visive ai nuclei talamici (pulvinar e tubercoli quadrigemini anteriori); dopo la lettura da parte dei centri corticali, le informazioni raggiungono la periferia in tutti i settori di competenza (muscoli mimici, scheletrici , apparato endocrino ed esocrino, apparato circolatorio, etc.) dando in tal modo la conferma che l'informazione visiva ha esaurito il suo compito; in altre parole l'occhio informa il cervello per indurlo a differenziare le sue risposte in base ai tipi di situazioni " viste"; e così, come il nervo ottico, si comporta anche il nervo acustico.

Nel caso dello stimolo olfattivo le cose però non vanno esattamente nello stesso modo; tanto per cominciare le sue fibre hanno una particolare caratteristica anatomica che le differenzia da tutte le altre; infatti il corpo cellulare del neurone primario è situato nell'organo periferico stesso ed è stimolato direttamente senza l'intervento di una cellula recettiva specializzata. Nessun altro meccanismo sensoriale possiede entrambe queste caratteristiche.

GHIANDOLE ODOROSE

Un'altra considerazione degna di nota è quella che il nostro organismo produce sostanze odorose, così uniche tanto da poter essere paragonate alle impronte digitali; mi riferisco al prodotto delle ghiandole apocrine ascellari e areolari mammarie il cui secreto è inizialmente inodoro per assumere successivamente una caratteristica odorosa particolare ad opera dei batteri autoctoni ed alla secrezione umida delle ghiandole eccrine (sudoripare). Ogni individuo produce pertanto un odore specifico che già di per sé è in grado di stimolare l'apparato olfattivo proprio; interessante è il fatto che l'adrenalina aumenta in modo vistoso la produzione del secreto ghiandolare sia eccrino che apocrino. Orbene sappiamo che questa sostanza viene prodotta dalle ghiandole surrenali in particolari momenti (stress, paura) emotivi e non pare pertanto azzardato affermare che qualunque stimolo esogeno o endogeno, atto ad aumentare la produzione di adrenalina, sia responsabile dell'odore che emettiamo (odore della paura). Seguendo tale ragionamento potremmo anche ipotizzare che sia sufficiente stimolare il surrene per emettere un odore; possono i pensieri stimolare il surrene? Possono, eccome! E' sufficiente ricordare quanto importante sia lo stimolo sessuale o quello psico-fisico (sport) per avere un'idea di quanto stretti siano i legami tra questi meccanismi.

In caso di cute lesa, irritata o sulle pelli più delicate, usa Remargin Colostrum Gel.

È un preparato a uso topico completamente naturale.
Il colostro, utilizzato fin dall'antichità per le sue proprietà immunostimolanti e protettive, favorisce la corretta cicatrizzazione e accelera la ricostituzione di pelle e mucose.

È un potente riepitelizzante.
I test in laboratorio sulla cute lesa ne confermano l'efficacia in termini di neutralizzazione del danno, incremento dello spessore del tessuto e visibile ricostruzione epiteliale.

Privo di conservanti e allergeni,
è un prodotto sicuro per la pelle di bambini e anziani.
E funziona in un lampo!

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

Scopri di più su: **www.colostrumgel.it**

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

La dolce attesa

Fa differenza se siamo concepiti nell'amore, nella fretta o nell'odio, e se la madre ha deciso intenzionalmente di concepire… i genitori dovrebbero vivere in un ambiente sereno e stabile, in assenza di conflittualità e con il sostegno della famiglia e degli amici (Verny e Weintraub 2002).

Nel periodo successivo al concepimento una vasta serie di ricerche documenta l'importanza dell'atteggiamento dei genitori per lo sviluppo del feto e dimostrano che sveglio o addormentato, il feto è continuamente sintonizzato su ogni gesto, pensiero ed emozione della madre. Sin dal momento del concepimento, l'esperienza intrauterina modella il cervello e getta le basi della personalità, del temperamento emozionale e del potere del pensiero più elevato. La madre e il padre sono entrambi coinvolti nel concepimento e nella gravidanza, anche se è la madre che porta in grembo il bambino.

Ciò che fa il padre influenza profondamente la madre che a sua volta influenza il bambino che si sta sviluppando. Ad esempio se nascono conflittualità e la madre è preoccupata, l'interazione tra la madre e il feto cambia radicalmente.

L'essenza della genitorialità consapevole sta nel fatto che sia il padre sia la madre hanno enormi responsabilità nel favorire la crescita di bambini sani, intelligenti, produttivi e felici.

Di conseguenza non basta chiedere alla madre se si nutre adeguatamente, se assume vitamine, se fa regolare esercizio fisico. Sono tutte domande incentrate su quello che viene ritenuto il ruolo principale della madre, cioè la fornitura di sostanze nutritizie al feto geneticamente programmato. Ma il bambino in via di sviluppo riceve ben di più che alimenti dal sangue della madre. Infatti, oltre alle sostanze nutritizie il feto assorbe glucosio in eccesso se la madre è diabetica, o un eccesso di cortisolo se la madre è in una situazione di stress, stati d'animo minati o presenta disagi fisici ad esempio a carico di organi come intestino, esofago, fegato, reni ecc.

Il capolavoro che si realizza con la gravidanza può venirsi a trovare in condizioni di pericolo nel corso della sua evoluzione, per minaccia di aborto nel corso del primo trimestre sino al rischio di un parto prematuro. Quali possono essere le possibili cause e come la fitoterapia può intervenire ed essere utile? Il primo passo è sicuramente attraverso una valutazione osservazionale atta a individuare eventuali disagi presenti prima della gravidanza o nei primi mesi della stessa. I complessi cambiamenti che coinvolgono il corpo della madre, per quanto fisiologici, comportano una crisi dell'equilibrio precedente a cui la fitoterapia può fornire un valido aiuto. Vediamo insieme quali sono i vegetali che possono intervenire nell'alleviare alcuni dei principali fastidi tipici della gravidanza:

Zenzero fresco: le proprietà dello zenzero durante la gravidanza per il trattamento dell'iperemesi gravidica, come anche delle nausee più lievi, sono confermate da diversi studi nei quali è stato dimostrato come l'assunzione di radice di zenzero durante la gestazione abbia determinato una significativa riduzione delle nausee e del vomito. Durante la gravidanza molte donne presentano difficoltà a digerire alcuni cibi; la presenza del feto in crescita inoltre schiaccia lo stomaco portandolo in una posizione più alta rispetto al normale, e ciò può causare un leggero reflusso gastrico che porta a bruciori di stomaco. Lo zenzero, per il suo contenuto in gingerolo e numerose vitamine (A, gruppo B, K) che accelerano la digestione, alleviano acidità e bruciore di stomaco e aiutano la peristalsi intestinale regolarizzando il transito. Antibatterico e antinfiammatorio, lo zenzero aiuta anche a combattere i sintomi influenzali, efficace per tosse, raffreddore, febbre e mal di gola; essendo un espettorante aiuta il muco a fluire per liberare le vie aeree.

Altri preparati ad uso orale si rendono validi per la salute dell'apparato gastrointestinale:

Angelica: digestiva, eupeptica, aromatica, vince le coliche, utile per il benessere dell'intestino e della cistifellea. Calendula: antispasmodica, cicatrizzante, utile per il corretto funzionamento dell'apparato gastroenterico. Fieno Greco: proprietà digestive, svolge azione emolliente e lenitiva sul sistema digerente. Colostro: proprietà antispasmodiche e cicatrizzanti utili per il corretto funzionamento dell'apparato gastroenterico. Psillio semi integrale: ottima azione sfiammante, lenitiva, calmante e antiacida sulle mucose gastrointestinali. Aloe: proprietà depurative, detossinanti, amaro-toniche, eupeptiche, lenitive e gastroprotettive, riequilibra la flora batterica intestinale. Liquirizia: antinfiammatoria, antiulcera, gastroprotettiva, digestiva, emolliente, epatoprotettva e riepitelizzante Sodio alginato: le soluzioni colloidali viscose formate dagli alginati a contatto con l'acqua sono sfruttate anche dalla medicina ufficiale per ostacolare il reflusso gastroesofageo e proteggere la mucosa dello stomaco in presenza di gastrite o ulcere peptiche.

La stitichezza in gravidanza si presenta frequentemente ed è imputabile a cause ben precise in particolare l'aumento del progesterone che, se da una parte impedisce le contrazioni uterine dall'altra rallenta la peristalsi intestinale A ciò vanno aggiunti gli effetti dei modificati stili di vita: il ridotto movimento fisico, le variazioni di dieta e l'aumento di peso. Ecco alcuni rimedi naturali utili per combattere la stipsi durante la gestazione: i semi di lino sono uno dei rimedi più indicati, grazie alle mucillagini di cui sono ricchi permettono di ritrovare la regolarità intestinale nel giro di poco tempo. Basta versare un cucchiaio di semi di lino in un bicchiere d'acqua la sera, si lascia coperto e la mattina si filtra e si beve solo l'acqua ricca di mucillagini diventata un po' gelatinosa. Anche i semi di psillio sono ricchi di mucillagini, a contatto con l'acqua formano un gel utile al benessere e alla regolarità dell'intestino. Si possono assumere anche dopo averli lasciati in acqua per tutta la notte come si fa con i semi di lino.

E poi non dimentichiamo la malva che svolge anche un'azione antinfiammatoria e idratante. Nel caso quindi di stipsi o di infiammazioni intestinali e persino in presenza di muco, la malva, assunta sotto forma di infuso, è ottima per aiutare in modo modulato lo svuotamento intestinale. Anche l'apparato urinario trae giovamento da questo vegetale in particolare nei casi di cistite o altre infiammazioni all'apparato genitale. In caso di colite può essere utile sia per la mamma che per il neonato.

La clorofilla: è chiamata "emoglobina vegetale" per la struttura chimica quasi uguale a quella dell'emoglobina. Portando simbolicamente l'energia del sole all'interno del nostro corpo, la clorofilla può essere considerata un vero rigeneratore per le cellule in quanto migliora l'apporto di ossigeno nel sangue aumentando del 20% il consumo di ossigeno in tutte le cellule del corpo umano, è un ottimo antianemico perché aiuta i globuli rossi a trasportare meglio il ferro, facilita l'assorbimento del calcio e aumenta la resistenza allo stress. Svolge azione tonificante su tutto l'organismo, aiutandolo a rinvigorirsi soprattutto dopo periodi di debilitazione.

Il tiglio è conosciuto soprattutto per le sue proprietà calmanti. Aiuta il sistema nervoso centrale a rilassarsi, viene impiegato nei casi di insonnia e nervosismo soprattutto se causati

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

da ansia e stress. Buona fonte di vitamina C, è in grado di supportare le difese immunitarie offrendo protezione da affezioni a carico dell'apparato respiratorio. Tra le proprietà del tiglio vi è poi la capacità di agire come antispasmodico intestinale e come mucolitico in caso di problemi all'apparato respiratorio come tosse e catarro.

Il finocchio è un rimedio naturale consigliato a chi ha difficoltà di digestione, anche accompagnata da crampi, gonfiore e fastidi vari, disturbi che in gravidanza sono piuttosto comuni. È utilizzato anche in preparati per aumentare la secrezione lattea negli ultimi mesi di gravidanza e durante la fase dell'allattamento. Aiuta a contrastare le coliche dei neonati.

Importante è l'integrazione di acido folico che interviene nel processo di divisione cellulare e risulta quindi particolarmente importante per i tessuti in rapida generazione, ad esempio, nella formazione dell'embrione. Per questa sua azione contribuisce alla crescita dei tessuti materni in gravidanza: il folato è necessario per aumentare la quantità di globuli rossi, per la formazione di placenta, dell'utero, del seno e degli altri tessuti materni e per la corretta crescita del feto.

Il folato risulta inoltre di supporto per il mantenimento dei normali livelli di omocisteina, sostiene il sistema immunitario, le normali funzioni psicologiche e mentali e contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

Il magnesio è un costituente essenziale di ogni cellula: partecipa a quasi tutti i processi biochimici che avvengono nell'organismo. favorisce l'assimilazione delle vitamine B, C, E e della vitamina D. Fondamentale per la salute del tessuto scheletrico, contribuisce al benessere generale della gestante in quanto aiuta a prevenire e contrastare tanti piccoli ma fastidiosi disturbi tipici della gravidanza: debolezza, stanchezza, irritabilità, insonnia, tono dell'umore.

La vitamina D regola in particolare il metabolismo del calcio, ne favorisce l'assorbimento a livello dell'intestino e il riassorbimento a livello renale, favorisce l'assorbimento intestinale anche del fosforo e stimola i processi di corretta mineralizzazione dello scheletro

I fruttoligosaccaridi mantengono l'equilibrio acido-base nell'ecosistema intestinale, assicurando un pH ottimale che inibisce la crescita di batteri patogeni. I FOS esercitano un'azione benefica nei confronti del microbiota intestinale, salvaguardandone la biodiversità e la funzionalità. Contiene diversi composti antiossidanti che contrastano l'attività dei radicali liberi.

Anche il mondo apistico fornisce nutrienti importanti che contrastano la stanchezza e sollecitano la resistenza fisica e mentale, oltre che essere modulatori dell'umore:

Il miele è un alimento energetico composto da zuccheri semplici (fruttosio-glucosio) facilmente digeribile, contiene: enzimi, vitamine, oligominerali, sostanze antibiotico-simili e sostanze che possono favorire i processi di accrescimento. In generale è un ottimo antinfiammatorio per la gola ed è indicato per alleviare e ridurre la frequenza della tosse. Il miele possiede anche proprietà sedative, molto utili contro l'eccitazione nervosa e l'insonnia. Svolge azione cardiotropa; azione protettiva e disintossicante per il fegato; azione protettiva, stimolante e regolatrice per l'apparato digerente; azione diuretica e antianemica. Svolge inoltre azione sulle ossa favorendo la fissazione del calcio e del magnesio.

Il polline ha un contenuto proteico molto superiore a quello contenuto nella carne o nel pesce, e contiene una ventina di amminoacidi diversi, fra i quali molti di essi sono essenziali.

Il polline d'api è consigliato in situazioni di stress e di affaticamento dell'organismo, in quanto è una sostanza energizzante e biocatalizzatrice in grado di migliorare l'attività cerebrale, il livello di attenzione, la memoria e le performance fisiche in generale. L'effetto tonico e rinforzante che il polline d'api svolge sull'organismo è ottimo per bambini e ragazzi in fase di crescita, per gli sportivi di ogni livello e per le donne in stato di gravidanza o allattamento; Viene impiegato anche in virtù delle sue proprietà antibatteriche ed antivirali, utili per contrastare raffreddore, tosse ed influenze tipiche della stagione invernale. La pappa reale è indicata per bambini, adulti e anziani. Rappresenta uno dei rimedi principe per le cosiddette "cure ricostituenti": regola l'appetito, contrasta la stanchezza e sollecita la resistenza fisica e mentale, ed è un modulatore dell'umore. Per le donne in gravidanza può essere indicato come rimedio modulatore dopo il terzo mese se particolarmente stanche, con difficoltà a dormire e a rilassarsi; rappresenta inoltre una fonte importante di acido folico, fondamentale per la salute del feto e il benessere della mamma. Alcuni confondono la pappa reale con la propoli e parlano di controindicazioni legate a possibili effetti indesiderati causati dalla componente di bioflavonoidi e di olii essenziali, ma ricordiamo che questi riguardano la propoli, che pur essendo un prodotto apistico è completamente diverso dalla pappa reale.

E per la cura del corpo? La pelle della mamma durante la gravidanza è bellissima, ma può essere anche più secca del solito. L'aumento di peso e poi il calo dopo il parto, possono mettere a dura prova il derma, mettendolo a rischio smagliature, accentuate soprattutto in punti critici quali l'addome, il seno, i fianchi e i glutei. L'utilizzo di trattamenti fitocosmetici protettivi e idratanti può prevenire e contenere questi fastidiosi inestetismi. Via libera quindi a morbidi fluidi per il corpo e per la delicata zona del decoltè e seno a base di:

Colostro: a contatto con strutture epiteliali o mucose danneggiate o lese attua un'azione di contrasto verso i microrganismi patogeni promuovendo la riparazione tissutale e la ricostruzione degli epiteli lesi, contaminati e infiammati. L'azione lenitiva, antibatterica e riepitelizzante, esercitata dai principi attivi, rende questo prezioso elemento un utile fattore di prevenzione e di trattamento nei confronti dei processi di riepitelizzazione, mantenimento dell'integrità e risanamento di cute e mucose danneggiate.

Cetriolo: famoso per le sue proprietà idratanti. Grazie alla ricchezza di acqua, di acidi grassi naturali e vitamina E si rivela un ottimo rimedio per la cura della pelle, che rende morbida e luminosa oltre ad idratarla a fondo. Svolge azione lenitiva, antinfiammatoria, decongestionante, emolliente e rinfrescante.

La vitamina E dalle proprietà antiossidanti, emollienti e riepitelizzanti, è fondamentale nella protezione della pelle dai danni ossidativi indotti dai radicali liberi e dalle insidie ambientali.

Olio di macadamia: eutrofico, antiossidante ed emolliente, è ricco di acidi grassi, in particolare acido oleico, palmitoleico e, in misura minore, acido linoleico, palmitico e stearico. Aammorbidisce la pelle, protegge e lenisce le pelli sensibili, reattive e delicate. Quest'olio è indicato anche nella cura delle pelli secche e screpolate, per idratare le pelli dopo l'esposizione solare e proteggere i capelli dalla disidratazione. Utile nella prevenzione di smagliature e nel trattamento delle cicatrici. Il burro di karitè, emolliente, antiossidante, lenitivo e riepitelizzante, contrasta la secchezza cutanea e delle mucose delicate e sensibili. Si rivela molto utile per riparare il tessuto cellulare danneggiato e per contrastare le smagliature.

Estratti di: alfa alfa, idratante restitutiva ed elasticizzante, favorisce la rigenerazione e la ridensificazione cutanea; di Finocchio, stimolante e tonificante sui tessuti, restituisce elasticità e turgore; di Carvi, dalle proprietà stimolanti ad effetto tonificante.

Non dimentichiamo l'olio di mandorle dolci dalle proprietà emollienti, nutrienti e lenitive, è da sempre un ottimo elasticizzante e rigenerante della cute, ottimo rimedio naturale per prevenire le smagliature e la perdita di tonicità.

L'alimentazione ricopre un ruolo di fondamentale importanza come altrettanto importante è praticare attività fisica, anche con piccoli gesti, ma sempre in armonia con il proprio essere e il proprio corpo. Passeggiate, nuoto, esercizi garbati in ambienti armonici, seguendo l'istinto materno che riceve e trasmette gli input necessari per imparare a conoscersi meglio proprio mentre il piccolo sta crescendo.

Rivolgiamoci con tranquillità al professionista della natura che saprà proporre rimedi naturali per rendere lieto l'evento dell'essere una mamma in attesa.

Haloterapia

Le grotte del Sale In ogni stagione dell'anno, per ogni età della vita

di **Simonetta Adamanti,** *Medico Chirurgo, Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute*

L'Haloterapia, dal termine greco che significa "sale", è un'antichissima pratica naturale che utilizza le proprietà antinfiammatorie, antibatteriche, purificanti e disinfettanti del sale estratto dal mare. Respirare il vento marino quando le onde si infrangono sulle rocce è esperienza vivificante ben nota, oggi proponibile anche all'interno di città inquinate dentro le "Grotte del Sale", alla portata di tutti i cultori della salute naturale alla ricerca di valide terapie complementari per le più svariate patologie o anche, semplicemente, di un momento di benessere e riequilibrio psico-fisico in ambienti dove luci e colori contribuiscono all'oggettiva efficacia del contatto salino, documentata da una crescente mole di studi scientifici a supporto di un rimedio antico come la vita, che nel mare si è formata, nella notte dei tempi. Oggi possiamo affermare in assoluta certezza che il ricorso periodico a sedute di Haloterapia è una cura preventiva in grado soprattutto di rinforzare il sistema immunitario, trattare stati infiammatori, alleviare lo stress e promuovere il benessere psico-fisico generale, ad ogni età ed in ogni periodo dell'anno, con specificità che vanno dalla profilassi delle patologie invernali in autunno, al loro trattamento in inverno, dalla prevenzione di allergie primaverili al trattamento delle forme respiratorie croniche che hanno paradossalmente in estate il periodo più critico.

MCB Angelo Di Vito con una Collaboratrice

UN PO' DI STORIA

Ippocrate suggeriva ai medici di praticare ai pazienti l'inalazione di vapori di acqua marina per "sfiammare" il tratto respiratorio, mentre nel Medioevo, abbiamo notizia scritta che i monaci si curavano bronchiti ed altre patologie invernali recandosi in grotte naturali di sale, frantumando le stalattiti per diffondere gli effetti nell'ambiente.

Nell' '800 L'Haloterapia si veste di scienza grazie alle osservazioni del fisico polacco Felix su minatori delle grotte di sale che non si ammalavano di malattie dell'apparato respiratorio. A seguire centinaia di studi hanno definitivamente accreditato l'Haloterapia fra le terapie mediche riconosciute ufficialmente nei paesi ex-sovietici mentre ulteriori ricerche sono in corso per l'accreditamento di questa terapia anche nei paesi dell'Unione europea.

COME AGISCE

Il sale è un disinfettante naturale, antimicrobico e antibatterico e la sua assimilazione ha effetti sull'attività cellulare, la produzione metabolica e la glicemia. Il sale utilizzato in Haloterapia deve essere non trattato e non raffinato, opportunamente selezionato fra quelli integrali, di tipo marino, oceanico, o proveniente da giacimenti quali il Mar Morto e l'Himalaya, che contengono oltre al cloruro di sodio un'ottantina di minerali ed oligoelementi riscontrabili nell'organismo umano. Negli ambienti dove si effettua Haloterapia è importante il controllo dell'umidità in quanto l'aria salata secca è più potente di quella umida nel veicolare ioni carichi negativamente, notoriamente in grado di migliorare lo stato di salute mentale (umore) e fisico: l'inalazione delle particelle ha effetti su stati infiammatori e ristagno di muco bronchiale, migliorando le condizioni respiratorie in patologie quali asma, allergie, bronchite, malattia polmonare cronica ostruttiva (BPCO).

LA GROTTA DEL SALE

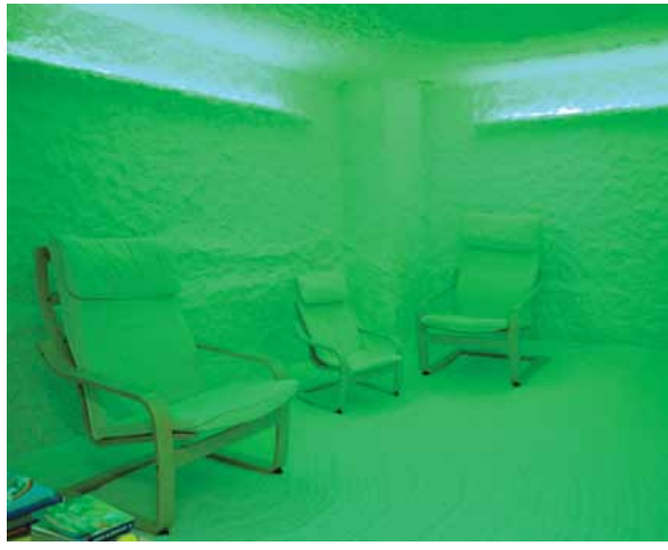
In appositi ambienti viene riprodotto il microclima delle grotte saline naturali, consentendo ai pazienti di respirare un'aria molto ricca di microparticelle di sale di roccia, cariche negativamente, all'interno di stanze ricoperte interamente di sale integrale purissimo. Le microparticelle agiscono direttamente su microrganismi dannosi e sostanze "inquinanti", tossiche per l'apparato respiratorio, inoltre il cloruro di sodio stimola l'attività ciliare bronchiale, favorendo l'eliminazione del muco in eccesso veicolando batteri, virus e agenti inquinanti verso l'alto, dove vengono espulsi attraverso la tosse.

EFFETTI DELL'HALOTERAPIA

1. Antimicrobico Azione diretta delle particelle su batteri, microrganismi patogeni e sostanze "inquinanti" del tratto respiratorio.
2. Mucolitico. NaCl dipendente (stimolazione delle ciglia bronchiali.
3. Antinfiammatorio. Azione importante in svariate patologie resporatorie
4. Detossificante. "Pulizia" delle vie aeree, specialmente per fumatori e per chi vive in città inquinate.
5. Psicostimolante. Legato agli effetti degli ioni negativi, anche sul tono dell'umore.
7. Anti-inquinamento elettromagnetico. Con effetti rilassanti e rigeneranti.

CHI E PERCHÉ

L'Haloterapia non ha limiti di età ed è raccomandabile anche ad anziani e bambini per un trattamento non invasivo senza rischi per la salute. Molte patologie cutanee traggono giovamento da questa terapia: psoriasi, dermatiti, acne, eczema e micosi. In ambito respiratorio l'Haloterapia è altamente raccomandabile in caso di asma, bronchiti, faringiti, tonsilliti, riniti allergiche, tosse cronica, sinusiti, ipertrofia tonsillare e adenoidea: uno studio del Policlinico di Bari ha riguardato l'utilizzo di Haloterapia con salgemma in bimbi soggetti ad ipertrofia tonsillare ed adenoidea, con risultati estremamente interessanti. In ambito neurologico varie cefalee ed insonnia rispondono in modo eccellente, mentre in ambito reumatologico artriti, artrosi e disturbi collegati (dolore, rigidità articolare) trovano nell'Haloterapia importante strategia complementare alla medicina convenzionale. Le controindicazioni sono poche e cautelativa-



mente limitate a cardiopatici, ipertesi gravi, pazienti con insufficienza renale, pazienti in chemioterapia, pazienti con irritazioni agli occhi o congiuntivite o soggetti a frequenti epistassi.

LE COMPETENZE TECNICHE

La figura professionale di riferimento nelle Grotte del Sale è identificabile nel Masso-Idroterapista appartenente in Italia all'Arte ausiliaria delle Professioni Sanitarie (M.C.B.), per le competenze idroterapiche acquisite in un percorso di studio dedicato presso Scuole accreditate, come nel caso di Angelo Di Vito, MCB diplomatosi presso la più importante scuola italiana di riferimento (St. George School, Milano-Darfo Boario), Titolare del Centro "Il Sale di Carlotta", a Rho (Milano) www.ilsaledicarlotta.it.

"Lei è Masso-Idroterapista-MCB, figura che rientra nelle Arti ausiliarie delle Professioni sanitarie: è questo che l'ha spinta ad entrare nel mondo della Haloterapia?"

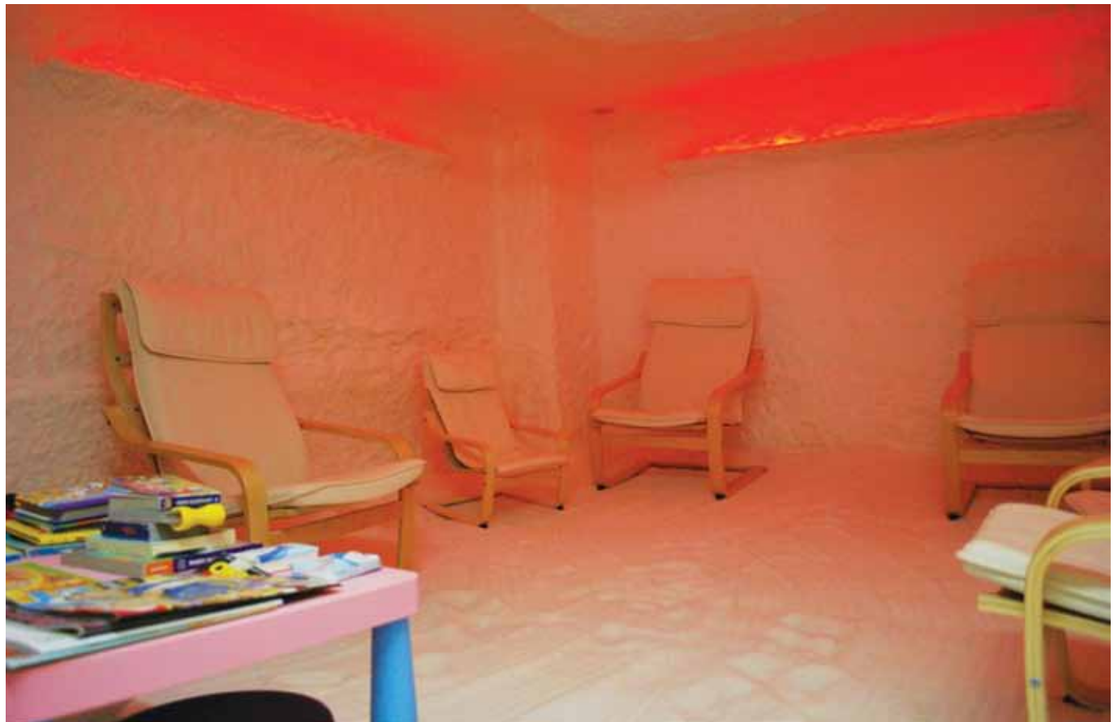
"Certamente: quando alla St. George School ci parlavano di Termalismo ho subito pensato che molti degli effetti crenoterapici, nelle SPA che utilizzano variamente acqua di mare o acque fossili, dipendessero dalle sostanze saline disciolte, decine e decine, oltre al cloruro di sodio: questo mi ha convinto di portare il mare in città anche a chi vive lontano e non può permettersi per motivi economici o di tempo di recarsi periodicamente in località marine. In effetti 40 minuti di trattamento nella Grotta del Sale valgono almeno tre giorni al mare, e la gente se ne rende conto, soprattutto i genitori di bambini soggetti a frequenti patologie respiratorie."

"Non solo benessere, quindi, ma una reale terapia complementare?"

"Proprio così, e solo una competenza sanitaria riconosciuta ci consente, a differenza di altre strutture similari, di suggerire ai clienti la giusta frequenza in funzione dell'effetto desiderato: l'Haloterapia è in fondo una branca dell'Idroterapia e il motto della nostra Associazione professionale (A.Na.M.), nata dalla lungimiranza di St. George School, non a caso è "Salus per Aquam Manusque", la Salute atraverso le mani e l'Acqua, elemento primordiale senza cui la vita non sarebbe possibile. La ionizzazione negativa delle Grotte di Sale entra costantemente in contatto con processi vitali che avvengono nell'ambiente liquido delle nostre cellule, anche in termini di biorisonanza: le nuove figure professionali di Masso-Idroterapista, a cui mi onoro di appartenere, hanno questa grande differenza rispetto al passato, conoscenze e competenze nuove, in stretta collaborazione con la classe medica.

"Quanto costa una seduta?

"E' alla portata di tutte le tasche: dai 5 euro per i bambini ai 25 degli adulti, con agevolazioni per anziani e possibilità di abbonamenti molto vantaggiosi".



PROFESSIONE SANITARIA
riconosciuta

APRIRE UN PROPRIO STUDIO
ESENZIONE I.V.A
DETRAIBILITA'
TRATTAMENTO DATI SENSIBILI
UTILIZZO DI ELETTROMEDICALI

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

MASSOIDROTERAPISTA
MCB

CAMPUS

TITOLO RICONOSCIUTO
MINISTERO DELLA SALUTE
ELENCO PROFESSIONI SANITARIE

www.saintgeorge.it
tel. 0364 536046

a cura di **Michela Cicuttin,**
Biologa Nutrizionista e Mindful Eating Coach, Visiting Professor Sain George School ("Nutrigenomica") scrive per il blog "My Mindful Bite" (michelacicuttin.com) ed è membro del Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute ("Disturbi del comportamento alimentare")

Cosa ho scoperto perdendomi in un bicchiere di acqua (i benefici che mai diresti)

L'acqua rappresenta almeno il 60% del tuo corpo ed è essenziale per ogni cellula. Infatti, puoi rimanere senza cibo per settimane (anche fino a 40 giorni) ma senza acqua non resisterai più di 3 giorni. Per questo motivo non dovrebbe sorprenderti che bere una sufficiente quantità di acqua (almeno un litro e mezzo al giorno) sia fondamentale, non solo per stare bene, ma per mantenerti proprio in vita!

Il problema principale sta nel fatto che le persone bevono solo quando iniziano ad avvertire lo stimolo della sete. Non tutti sanno però che la sete viene percepita dall'organismo quando ormai è troppo tardi, ovvero 45 minuti dopo che il livello dell'acqua è diventato decisamente troppo basso.

QUELLO CHE TI CONSIGLIO E' DI BERE UN BICCHIERE DI ACQUA OGNI ORA

Questo perché le pareti dello stomaco riescono ad assorbire poca acqua alla volta e se si assume una quantità troppo grande tutta assieme, come succede quando si arriva ad avere tanta sete, l'acqua rimane lì, causando pesantezza e mal di stomaco. L'acqua è fondamentale per tanti motivi, molti di più di quelli che puoi immaginare. Vediamo quali sono i principali.

I 10 benefici dell'acqua che non diresti mai.

1. TI RENDE PIÙ INTELLIGENTE

Una ricerca inglese ha dimostrato che gli studenti del college che portavano con loro acqua durante l'esame prendevano voti più alti rispetto ai loro compagni sprovvisti di acqua. I ricercatori hanno ipotizzato che bere acqua possa migliorare l'attività cerebrale degli studenti (questo succede anche quando fai colazione) o comunque aiutarli a rimanere più calmi diminuendo la loro ansia (in ogni caso entrambe le cose migliorano la prestazione). Sarebbe bene quindi permettere ai bambini di tenere una bottiglietta di acqua a scuola: potendo bere un po' di acqua durante le lezioni riuscirebbero a mantenere una maggiore concentrazione e risultati migliori. Questo ovviamente vale anche per gli adulti.

2. TI FA PERDERE PESO

Bere molta acqua aiuta a riempire lo stomaco e, di conseguenza, a farti sentire più sazio mangiando meno. Inoltre bere più acqua aiuta a stimolare il metabolismo in quanto attiva la termogenesi, ovvero i meccanismi metabolici di produzione di calore, con conseguente dispendio energetico e consumo di calorie.

3. PREVIENE LA CARIE

L'acqua mantiene la tua gola e le labbra umide e previene la bocca dal diventare secca. La secchezza della bocca ti può causare alito cattivo, sapore sgradevole e può inoltre promuovere la formazione della carie.

4. PROMUOVE LA TUA SALUTE CARDIOVASCOLARE

La disidratazione abbassa il volume del sangue, così che il tuo cuore deve lavorare più duramente per pompare il sangue e dare abbastanza ossigeno alle tue cellule. Questo rende anche le attività semplici e quotidiane, come fare le scale, decisamente più faticose. Bevendo molto avrai un cuore più forte e preparato per affrontare le fatiche della giornata.

5. E' IL MIGLIOR "DETOX" CHE ESISTA

I tuoi reni hanno bisogno di acqua per filtrare le scorie dal sangue e riversarle nelle urine. Mantenerti idratato può anche aiutarti a prevenire le infezioni del tratto urinario e i calcoli renali. Se sei gravemente disidratato, i tuoi reni possono smettere di lavorare, permettendo l'accumulo di tossine nel tuo corpo.

6. AIUTA IL TUO INTESTINO PIGRO

Molti miei pazienti si lamentano di stitichezza cronica e mi chiedono di consigliare loro erbe o tisane lassative. Ricordati sempre che i lassativi fanno davvero male alla salute del tuo intestino, lo irritano e nel tempo lo rendono dipendente da questi prodotti. Molte volte basterebbe bere un po' di più, mantenendo l'intestino idratato il transito sarà più facile.

7. TI MANTIENE GIOVANE

Quando una persona è seriamente disidratata, la pelle è meno elastica. Questo è diverso dalla pelle secca, che è di solito il risultato del sapone, dell'acqua calda o dell'esposizione all'aria secca. Pelle più elastica significa meno probabilità che si formino le rughe.

8. TI EVITA IL MAL DI TESTA

Non tutti sanno che la disidratazione è una delle cause più comuni del mal di testa. A volte, invece di assumere un farmaco, basterebbe bere un po' di più.

9. MIGLIORA LE TUE PRESTAZIONI SPORTIVE

L'acqua alimenta i muscoli dei nutrienti adeguati, rimuove efficacemente le scorie e lubrifica le articolazioni. Tutto questo ti permetterà di sentirti meno stanco, di ridurre il rischio di crampi e di evitare distorsioni.

10. TI RENDE PIÙ FELICE

Questo effetto sono certa che non lo conosci. L'acqua stimola il flusso di sostanze nutritive e di ormoni nel nostro organismo e questo permette un miglior rilascio delle endorfine, il noto ormone della felicità. Quando sei più felice ti senti meglio, la tua mente è più serena e limpida e di conseguenza anche il tuo corpo ha più possibilità di migliorare, in un circolo vizioso positivo da cui nessuno vorrebbe mai uscire!

A presto, Michela.

Antiquam Exquirite Matrem (Aen., III, 96)

Ichnussa, alla ricerca delle origini della Sardegna

di **Luigi Maria Bianchini,**
Neuropsichiatra, Giornalista

Sempre importantissimi sono stati gli scambi e i conseguenti legami etnici e culturali stabilitisi nel corso di millenni con le altre civiltà mediterranee, con le popolazioni iberiche, dell'Africa settentrionale, la Fenicia, la Grecia, Roma. Sarebbe stato addirittura Dedalo, emigrato da Creta a progettare i nuraghe e il compagno di Ercole, Iolao, alla guida dei coloni tespiesi e Aristeo, figlio di Apollo e di Cirene, vir bonus, figura civilizzatrice, benefattore divino che portò l'agricoltura, la caccia, donò all'uomo latte, olio e miele –decima parte dell'immortalità-, fondò Cagliari ed ebbe due figli, Charma e Callicarpo –in greco, rispettivamente, Grazia e Belfrutto-, ricollegandosi alla civiltà greca. Erodoto la definisce pari, per grandezza e condizioni felici, alle isole più celebrate. Pausania definisce questa remota isola "la più grande delle isole e la prima per felici condizioni". Dice ancora di non sapere il nome che le davano gli isolani, ma che i greci che vi approdavano per i commerci, l'avevano chiamata Ichnussa (Ιχνουσσα, da ιχνος, orma) dalla forma che ha d'impronta di un piede umano, o Sandalia (Σανδαλια, da σανδαλιον, sandalo), per la forma di un sandalo. Isola felice, opulenta, con fertili pianure, tra gli animali il muflone, mentre non ci sono serpenti velenosi né lupi né piante velenose, tranne una, la ferula che chi ne mangia muore ridendo. Da ciò, Omero parla del riso sardanio, o sardonico. Giunsero in Sardegna anche gli Iberi, guidati da un figlio di Ermes o Mercurio, Norace, che fonderà la città di Nora. Per quarto, arrivò Iolao, nipote di Ercole, con i figli di Eracle e delle Tespiadi, assieme a locresi, etoli, cadmei: fondò Olbia. Ma duplice è la discendenza da Ercole, lo è anche e proprio nel nome dell'isola, che deriva dal figlio

di Eracle, Sardo -Sardus Pater-, proveniente dalla Libia, che le diede il nome di Sardò, che sostituì quello di Ichnussa. Dopo la caduta di Troia, alcuni profughi si rifugiarono in Sardegna, mescolandosi con i greci e i locali. Fu poi la volta dei libici, che vi si insediarono, scacciando i troiani che si rifugiarono sui monti. Il periodo romano va dal 283 a. C. al 456 d. C., quando fu invasa dai vandali, reduci dal sacco di Roma. I romani la conquistarono nell'intervallo tra la I e la II guerra punica, ma, nel corso dei secoli vi furono una serie di ribellioni contro di loro, non fu mai completamente assoggettata –soprattutto le zone più interne-. Il latino penetrò lentamente –un'iscrizione in punico, ancora al tempo di Marco Aurelio-, ma si radicò profondamente, tanto che il sardo è una lingua neolatina. Fu il goto Godas, alla guida dei sardi, a difendere, senza successo, la romanità contro i vandali. La leggenda cristiana narra che il Signore, quando s'accinse a modellare la Sardegna, come completamento e coronamento per ultimare la creazione della Terra, s'accorse d'avere consumato quasi tutto il materiale necessario per l'impresa e che gli era rimasto solamente un enorme mucchio di massi di granito. Ci pensò un istante e –certo, le idee non gli mancavano-, sparse nel mare quelle pietre e per modellarle le calcò col suo piede rivestito da un sandalo, lasciando così che la sua impronta fosse visibile in eterno, apponendo, quindi, la propria firma all'opera appena compiuta. Fatti i contorni, perché non restasse brulla, senza sconvolgere quanto aveva già fatto, diede uno sguardo d'insieme al suo capolavoro e rimodellò un po' il mondo. Tolse un po' qua e un po' là dalle altre parti qualche foresta di roveri, di sugheri, fiumi, ruscelli, verdi vallate, pianure con grano, viti, olivi, pascoli, stagni, dune, meravigliose coste a strapiombo, baie ospitali. Fu soddisfatto di questa sua ultima fatica: l'impronta del suo piede, lì, in mezzo al mare, già bellissima, era diventata ancora più bella, ricca di panorami unici, di colori smaglianti, col clima mite in tutte le stagioni dell'anno. Magari un po' … ventosa, ma nulla la proteggeva dai venti, da qualunque parte venissero.

a cura di **Daniele Rossignoli**,
Direttore Responsabile di Pianeta Medicina & Salute

Il Blue Note chiude l'anno sulle note dell'Angels in Harlem Gospel Choir

Sul palco Sara Jane Morris & Antonio Forcione, Peter Cincotti, Ridillo, Sergio Caputo, le Sorelle Marinetti, Luca Jurman, Johnny O'Neal, Karima, Nick the Nightfly Orchestra

Per l'ultimo mese dell'anno il Blue Note di Milano riconferma alcuni dei più attesi appuntamenti tradizionali come il gradito ritorno di uno dei cori gospel più importanti al mondo, l'Angels in Harlem Gospel Choir, serate all'insegna delle musiche natalizie, l'esibizione del pianista statunitense Peter Cincotti, il leggendario artista internazionale Johnny O'Neal e molto altro ancora! Dicembre si apre con Sara Jane Morris & Antonio Forcione l'1 e il 2 dicembre, un incontro tra due artisti dalle lunghe carriere che affondano le radici nell'eredità artistica di Janis Joplin, Tom Waits e Jimi Hendrix. Il 3 dicembre è poi la volta di Marilyn in Jazz, un settetto di eccellenze del jazz italiano che crea un'atmosfera frizzante ma delicata in un tributo alla diva del cinema. Il più giovane musicista della storia a raggiungere la vetta della classifica Jazz di Billboard, Peter Cincotti, è il protagonista della serata del 5 dicembre mentre Pep Ragonese & The Migthy Groovin' Stuff, musicisti di provenienza jazzistica e non, presentano il nuovo omonimo disco il 6 dicembre. Il 7 dicembre è la volta degli Italian Dire Straits, la miglior tribute band dei Dire Straits e l'8 dicembre del funk melodico e travolgente degli italianissimi Ridillo. Sergio Caputo replica il 9 dicembre la sua presenza al Blue Note dopo il sold out di ottobre, questa volta allargando la formazione al quartetto e il trio delle Sorelle Marinetti accompagnano il pubblico nel loro mondo a suon di swing d'altri tempi e canzoni di Natale il 10 dicembre.

Le Sorelle Marinetti

Sarah Jane Morris e Antonio Forcione

Il 15 dicembre Luca Jurman è protagonista di un viaggio emozionale all'insegna del Soul; Johnny O'Neal, grande narratore jazz, swing, blues con una conoscenza enciclopedica della tradizione, è in scena con il suo Trio il 16 dicembre; Karim dal jazz al soul, al gospel, porta sul palco uno show pieno di emozione e grande musica il 17 dicembre; uno dei più talentuosi e giovani crooner italiani Naim, ospite del Blue Note per uno spettacolo di musica e parole il 20 dicembre e il consueto appuntamento con Nick the Nightfly e la sua Orchestra il 22 e il 23 dicembre. Quindi, per concludere in bellezza il 2017, l'immancabile appuntamento in compagnia dell'Angels in Harlem Gospel Choir, uno dei cori gospel più importanti al mondo dal 26 al 31 dicembre.

Come di consueto, in particolare, per la serata di Capodanno, il Blue Note prevede la possibilità di partecipare al grande cenone dalle 19.30, o di unirsi alla serata alle 23.00 per brindare al nuovo anno, sempre accompagnati dalle note dell'Angels in Harlem Gospel Choir

È ancora in via di definizione la programmazione del mese di gennaio, ma si riparte in compagnia di Fabrizio Bosso Quartet che presenta il progetto discografico "Merry Christmas Baby" accompagnato dal suo quartetto e con la partecipazione straordinaria del cantante Walter Ricci (6 gennaio) e si prosegue con il ritorno della CDpM Europe Big band di Bergamo (7 gennaio); Haiku Trio feat. Kuriya, Battini De Barreiro, Malaman, una formazione speciale che riunisce musicisti di diversa estrazione che si fondono creando uno stile unico, personale e di grande impatto sonoro (10 gennaio); uno dei più grandi artisti italiani Eugenio Finardi con l'inedito spettacolo "Finardimente" con cui il cantautore svela la sua verità dietro ogni forma di rappresentazioni artistica con un racconto sincero delle emozioni di intere generazioni e della sua musica (12 e 13 gennaio); il ritorno sul palco del Blue Note Milano della cantafiorista Rosalba Piccinni (16 gennaio); è poi la volta del Fly Trio di Mark Turner, Larry Granadier e Jeff Ballard che porta il Blue Note sulle più alte vette del jazz moderno (17 gennaio); una miscela esplosiva di Soul, Funk, Jazz, Spy Movies, R'n'B, con il James Taylor Quartet, una delle band che ha definito il genere acid jazz (19 e 20 gennaio). Sono, inoltre, già sicure cinque serate in compagnia degli Incognito, la band pioniera dell'Acid Jazz che in oltre 30 anni di carriera ha pubblicato 15 album in studio e ha visto alternarsi nel proprio organico decine e decine di musicisti e cantanti, sempre di altissimo valore (20, 23, 24, 25, 26 e 27 gennaio), la presenza dell'eclettico duo di Anat Cohen e Marcelo Goncalves (30 gennaio) e il mese si conclude con un progetto d'eccezione che raccoglie alcuni dei migliori talenti del jazz internazionale: Scott Colley, Benjamin Colley e Enrico Pieranunzi (31 gennaio).

L'Angels in Harlem Gospel Choir

IN UNA NUOVA RACCOLTA TUTTO L'UNIVERSO POETICO DI FABER RESTITUITO AL FUTURO

"La voce di Dio": Fernanda Pivano amava descrivere così le capacità vocali, e non solo, dell'amico Fabrizio De Andrè. A distanza di anni Morgan rincara la dose sostenendo che il popolare Faber, a quasi vent'anni dalla sua scomparsa, rimane "il padre della canzone italiana" e lo fa in occasione della presentazione della nuova raccolta dedicata al cantautore genovese "Tu che m'ascolti insegnami", 78 brani rimasterizzati in alta definizione dalla Sony Music e in vendita in tre versioni: Bookset 4 cd e Box 8 Lp, che contengono entrambi 78 brani, e Essential Selection 4 Lp per un totale di 40 canzoni.

"Fabrizio sosteneva che se vuoi dire cose di senso devi prima di tutto saper ascoltare gli altri", sottolinea Dori Gezzi, spiegando così il senso del titolo di questa nuova raccolta che rappresenta "un patrimonio che va restituito al futuro. In questa operazione discografica -precisa la moglie di Faber- ho scelto di seguire quattro aree tematiche distinte, tentando di ottenere quattro concept album, ciascuno dei quali racconta dimensioni emotive molto care a Fabrizio": l'amore e l'universo femminile, la spiritualità e il sogno, la guerra e la pace, l'infanzia la vita e oltre.

Ad accompagnare il tutto anche l'uscita di un video, "Il Pescatore" dove il regista Stefano Salvati ripropone il capolavoro di De Andrè in chiave moderna e più che mai attuale. Tutto questo in attesa di poter ripercorre la vita di Fabrizio De Andrè, dagli esordi alla fine degli anni ottanta, nel film, "Principe libero" con Luca Marinelli nei panni di Faber, firmato da Luca Facchini, la cui uscita nelle sale è prevista per il prossimo febbraio, cui seguiranno due serate su Rai1.

"COME È PROFONDO IL MARE" DI LUCIO DALLA TORNA E FESTEGGIA I SUOI PRIMI QUARANT'ANNI

A quarant'anni di distanza dalla prima pubblicazione, Sony Music ripropone "Come è profondo il mare" Legacy Edition, uno dei capolavori di Lucio Dalla, in versione Cd che comprende l'album "Come è profondo il mare" + 1 Cd bonus contenente 7 brani live in versione inedita e un libretto di 40 pagine con foto e contenuti inediti e la versione LP dell'album rimasterizzato a 24bit/192KHZ, la migliore definizione attualmente possibile, + 1 Cd bonus con 7 brani live in versione inedita e libretto. "Come è profondo il mare", pubblicato per la prima volta nel 1977, è il primo disco in cui Lucio Dalla è autore anche dei testi ed è proprio con questo album che si consacreranno le sue doti da solista. Ad accompagnare questa nuova operazione discografica anche

un videoclip di "Come è profondo il mare" con Luca Carboni e con la regia di Gianluca "Calu" Montesano.

Informazione: come trasformare le notizie in un successo editoriale

Lo fa da 27 anni il “Libro dei Fatti”

di **Daniele Rossignoli,** *Direttore Responsabile di Pianeta Medicina & Salute*

È stato definito “l’enciclopedia delle notizie” e va in stampa da ventisette anni riscuotendo successo anche nell’era digitale. Il Libro dei fatti, nato da un’intuizione del Cavaliere del Lavoro Pippo Marra presidente del Gruppo Adnkronos, raccoglie in 960 pagine, 30 sezioni di approfondimenti, 5 inserti fotografici, oltre 20mila notizie arricchito da curiosità, quiz e tutto quello che può servire per conoscere o ripassare i fatti accaduti nell’anno passato.

Il 2016 è stato l’anno dell’elezione di Trump, della Brexit, del tentativo di golpe in Turchia, dei gravi attentati terroristici, del terremoto in Centro Italia, del caso Regeni e della scomparsa di tante celebrità nel mondo dello spettacolo, giusto per citare le notizie più impresse nella memoria collettiva.

Ma la 27esima edizione del Libro dei Fatti ci permette di richiamare alla mente tante altre notizie che il tempo ha quasi rimosso dai nostri ricordi, con una catalogazione che lo rende unico nel suo genere e di facile consulto.

Per chi si trova a trattare un argomento che ha avuto sviluppo nel tempo, la pubblicazione edita da Adnkronos Libri, disponibile anche nei formati app e ebook e web, offre un’enorme quantità di informazioni molto dettagliate divise per argomenti che spaziano dalla geografia alla storia, dall’economia al lavoro, dall’istruzione ai trasporti, dalla scienza all’ambiente, dalla religione alla cultura, dallo spettacolo allo sport. Significativo anche lo spazio alle istituzioni e all’Europa. Per questi motivi la pubblicazione è utile a chi si accinge a scrivere o a preparare concorsi o magari a comporre cruciverba. Per non parlare dei giornalisti, che devono verificare ogni momento informazioni e notizie.

L’attentato a Giovanni Paolo II avvenne mercoledì 13 maggio 1981, per opera di Mehmet Ali Ağca.

Quest’anno, il Libro dei Fatti si apre con una prefazione del ministro dell’Interno Marco Minniti sull’emergenza “immigrazione” e il rapporto tra terrorismo e mancata integrazione.

Tra le novità, l’aggiunta della Meteorologia nella rubrica dedicata alla Natura e all’Ambiente e ben tre speciali dedicati a temi attualissimi come i grandi fenomeni catastrofici del passato e quelli più recenti, la Sostenibilità con la segnalazione dei fatti del 2016 in materia ambientale e un accurato speciale Robotica.

Nei suoi ventisette anni di vita il Libro ha sempre dato grande spazio alla Salute. Nell’edizione 2017, oltre ad un’intera sezione dedicata a questo settore, tra i fatti principali vale la pena ricordare la dichiarazione del comitato di esperti convocato dall’OMS a Ginevra del 1° febbraio 2016, che ha classificato il Virus Zika “emergenza internazionale”, così come il 25 agosto a Torino l’annuncio del trapianto di cuore artificiale a una bambina nata con un solo ventricolo, primo intervento di successo con grazie all’“approccio sequenziale alla sostituzione dell’assistenza cardiocircolatoria con il cuore artificiale”; il 1 dicembre a New York Unicef annuncia che ogni 2 minuti un giovane rimane contagiato dall’AIDS. Il numero di decessi tra gli adolescenti è triplicato negli ultimi 15 anni. Senza ulteriori progressi i nuovi casi di contagio per questa fascia di età aumenteranno del 60%.

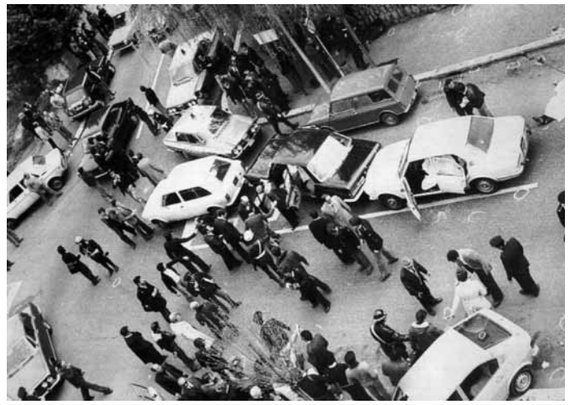
Tra le personalità eccellenti, il Libro ricorda la scomparsa del prof. Umberto Veronesi, avvenuta l’8 novembre 2016 e notizie di salute sono segnalate nello speciale sostenibilità a proposito dell’inquinamento con la pubblicazione dello studio dell’Aaas che ha quantificato in oltre 5,5 milioni le persone che muoiono prematuramente ogni anno nel mondo per l’inquinamento dell’aria (oltre la metà dei decessi avviene in Cina e India) e con il Rapporto dell’ISS sulla situazione epidemiologica nei 55 comuni campani all’interno della Terra dei Fuochi.

Nello speciale robotica dove si ricorda che i robot in ‘camice bianco’ sono ormai una realtà: nel settore della salute, della chirurgia o della riabilitazione iniziano a dotarsi di sistemi robotici avanzati. È il caso di Hunova, robot riabilitativo pensato e progettato all’Istituto italiano di tecnologia di Genova e prodotto da Movendo Technology.

Sfogliando il Libro dei Fatti si possono trovare in altre sezioni altre informazioni o notizie riguardanti la salute come i dati relativi alla vita media in tutti paesi del mondo all’interno della sezione “Nazioni del mondo” oppure quelle contenute tra i fatti curiosi dai titoli emblematici come: “Si può morire anche di troppa felicità” oppure “le case degli accumulatori compulsivi invase da muffe e batteri”, “invecchiare è anche una questione di… naso”, “un anticancro ringiovanisce le ovaie” e “così lo smog entra non solo nei polmoni ma anche nel cervello”.

L’ultima sezione, dedicata allo sport, si apre con un intervento del presidente del CONI Giovanni Malagò che ricorda, tra l’altro, l’impegno del Comitato Olimpico sulla promozione della pratica motoria, per il benessere degli italiani e i risparmi legati alle spese sanitarie. I dati Istat rivelano che la percentuale di praticanti sportivi è cresciuta di un punto e mezzo nell’ultimo anno e di 4,2 punti tra il 2013 e il 2016, aumentando in media di circa 1,4 punti percentuali ogni 12 mesi.

E a proposito di salute, il segreto della longevità del Libro dei Fatti sta nella capacità di immaginare i temi principali del futuro e nel saper introdurre sempre nuovi elementi, iniziando a lavorarci in anticipo: la versione 2018 è già in lavorazione e promette un numero ancora maggiore di approfondimenti e speciali.



Nella foto, in alto, la strage di via Fani e il sequestro di Aldo Moro (16 marzo 1978). Sotto, il presidente Usa George W. Bush e il presidente del gruppo ADNKronos Giuseppe Marra.

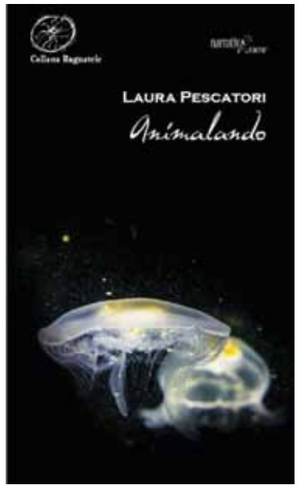
Pianeta Libri

a cura
di **Lorenzo Federico Radaelli**

Consigli per la lettura

"ANIMALANDO"
Laura Pescatori
NarrativAracne
Collana: Ragnatele
Pagine: 50
Prezzo: € 10,00

Animali usati, mangiati, indossati, cacciati, vivisezionati sono la fonte di ispirazione di questa raccolta di poesie: "Mi hanno sempre attratto le poesie come forma d'arte, mia figlia ad esempio porta il nome della mia poetessa preferita Emily Dickinson. Credo che con la poesia si riesca a trasmettere il malessere viscerale di una persona, attiva o passiva a questo malessere s'intende; la Dickinson stessa nelle sue poesie ci rende partecipi dell'oblio della solitudine, dell'amaro dolore dell'amore non corrisposto e soprattutto l'aspra certezza di una morte solitaria. In questo piccolo lavoro esprimo il mio disappunto ed il mio disagio di fronte a quello che ormai è diventata realtà quotidiana: animali mangiati, indossati, sfruttati, maltrattati per puro egocentrismo ovviamente antropocentrico, una società ormai all'orlo del collasso ed una terra ormai devastata e deturpata. Nuovi lager, guerra tra poveri, bisogna lottare per liberare esseri innocenti e dar voce a chi non ha voce, ho scelto di essere vegan (e per vegan non intendo solo a livello alimentare, vegan è uno stile di vita) puramente per motivi etici all'età di 17 anni. Già da piccola non amavo molto la carne ed abitando in campagna vicino a piccoli allevamenti di maiali e mucche ho avuto modo di venire a conoscenza e purtroppo ahimè vedere con i miei occhi l'angusta vita che li spetta quotidianamente".



Eloquente l'introduzione di questa avvincente raccolta, ogni poesia è la reazione ad un grido soffocato, proveniente da esseri viventi torturati, rinchiusi e uccisi per finire nei piatti, indossati sotto forma di calzature e abiti o sacrificati senza rispetto per la sofferenza cosciente in sperimantazioni inutili e ripetitive.

Laura Pescatori, 32 anni, vive a Brescia e ha scelto di essere vegana fin dall'adolescenza: il libro, come spiega l'Autrice, nasce come stimolo all'empatia verso di milioni di vite innocenti, che, nella generale indifferenza, generata dall'abitudine, madre di ogni male, vengono sfruttate e uccise senza pietà. Un invito a fermarsi, a guardare e far propria la sofferenza di esseri viventi che non possono parlare: "Il libro nasce dall'esigenza di esternare e rendere partecipe il lettore della mia sofferenza davanti ai comportamenti che gli esseri umani hanno verso gli animali ma anche con i loro simili. Spesso siamo complici e partecipi di questa sofferenza direttamente o indirettamente, ogni volta che decidiamo cosa comperare al supermercato, come nutrirci e cosa indossare, ogni volta che andiamo a visitare un acquario piuttosto che un circo o uno zoo, ogni volta che compriamo cosmetici o prodotti per la casa testati su animali... noi possiamo scegliere e fare la differenza".

Poesia: l'origine greca del termine porta al concetto di creazione, riproduzione di stati d'animo, antica come la musica, cretrice di armonia, che ne rappresenta l'eco sonora. Poesie brevi, efficaci quanto lunghi trattati, per scardinare la gabbia mentale dell'abitudine al male che lo rende impercettibile; qualcuno ha scritto che l'abitudine al sangue animale è il perfido viatico verso crimini contro i nostri simili: riflettiamoci e contribuiamo a diffondere questo libro delicato e forte, anche come regalo natalizio alle persone che amiamo e che ancora sono intorpidite dall'abitudine, per un risveglio mentale che prima o poi dovrà colpire tutte le coscienze.

Biorisonanza e Bioelettromagnetismo

Nuova Scienza, Vecchio Spirito
(Prima parte)

di **Stefania de Matteo**, *Visiting Professor at Saint George School – Bioelettromagnetism MCMA – Member of Complementary Medical Association Student of Bachelor Degree in HEALTH SCIENCE at UoP – University of the People – Accredited online American University – in collaboration with University of NY, UC Berkeley, Yale Board Advisor of online newspaper PLANET HEALTH Associate Editor of online newspaper CONFINIA CEPHALALGICA – Cephalalgy Medicine Board Advisor of A.NA.M. – Association National Massoterapists– responsable Quantum Idrotherapy Study in Naturopathy at Campus Borri, responsable blog "Physics and New Frontiers", HealthQE Consortium President*

Il mio ambito trattato è il bioelettromagnetismo, che mi ha affascinato da quando anni fa ho risolto una patologia con la medicina fisiologica di regolazione, che usa citochine, ormoni, neurotrasmettitori a basse dosi; a mio avviso è un campo molto interessante, e pregno di punti di contatto con la spiritualità: basti pensare all'energia di cui si è sempre parlato….la mitica "energia" (o prana o chi) di cui parlano da sempre alcune tradizioni antiche.

Prima di addentrarci in meandri che possono essere anche complessi, ho ritenuto opportuno dotare il lettore di PMS di un glossario, per evitare che il lettore non informato sprofondi nei termini e in un "mare magnum quantistico". Ecco qui di seguito quindi un elenco dei principali argomenti scientifici di punta oggi, con una descrizione, seppur sommaria.

Meccanica classica e quantistica: la meccanica classica descrive in modo sostanzialmente accurato gran parte dei fenomeni meccanici osservabili direttamente nella nostra vita quotidiana. La meccanica classica è applicabile ai corpi continui, a velocità basse (cioè molto inferiori alla velocità della luce) e per dimensioni molto superiori a quelle atomiche o molecolari. Dove non sono valide queste ipotesi è necessario applicare una delle teorie meccaniche più recenti. Tipi di meccanica classica: newtoniana e analitica (Lagrange, Hamilton, Liouville, Jacobi). L'inconsistenza e l'impossibilità della meccanica classica di rappresentare la realtà sperimentale, a livello sub-molecolare, in particolare della luce e dell'elettrone, furono le motivazioni principali che portarono lo sviluppo della meccanica quantistica nella prima metà del XX secolo. Il nome "meccanica quantistica", introdotto da Max Planck nella teoria agli inizi del Novecento, si basa sul fatto che alcune quantità di certi sistemi fisici, come l'energia o il momento angolare, possono variare soltanto di valori discreti, chiamati anche "quanti". Come caratteristica fondamentale, la meccanica quantistica descrive la radiazione e la materia, sia come un fenomeno ondulatorio che allo stesso tempo come entità particellari, al contrario della meccanica classica dove per esempio la luce è descritta solo come un'onda o l'elettrone solo come una particella. Questa inaspettata e contro intuitiva proprietà, chiamata dualismo onda-particella, è la principale ragione del fallimento nel rappresentare completamente i fenomeni a livello microscopico di tutte le teorie classiche sviluppate fino al XIX secolo. La relazione fra la natura ondulatoria e quella corpuscolare delle particelle è formulata dal principio di indeterminazione di Heisenberg .

Universo olografico di Bohm: nell'universo esisterebbe un ordine implicito (implicate order), che non vediamo e che egli paragona ad un ologramma nel quale la sua struttura complessiva è identificabile in quella di ogni sua singola parte, e uno esplicito (explicate order) che è ciò che realmente vediamo; quest'ultimo sarebbe il risultato dell'interpretazione che il nostro cervello ci offre delle onde (o pattern) di interferenza che compongono l'universo. Secondo tale ipotesi, il principio di località risulterebbe perciò falso. Poiché Bohm riteneva che l'universo fosse un sistema dinamico e quindi in continuo movimento, e siccome con il termine ologramma solitamente ci si riferisce ad una immagine statica, Bohm preferiva descrivere l'universo utilizzando il termine, da lui creato, di Olomovimento. Dopo l'esperimento del 1982 di Alain Aspect che rivelò una comunicazione istantanea fra fotoni a distanze infinitamente grandi, Bohm, che si era già confrontato con lo stesso problema durante la sua riformulazione del paradosso di Einstein-Podolsky-Rosen, ribadì come non vi fosse alcuna propagazione di segnale a velocità superiori a quella della luce, impossibile secondo la teoria della relatività di Einstein, bensì che si trattasse di un fenomeno non riconducibile a misurazione spaziotemporale. Il legame tra fotoni nati da una stessa particella sarebbe quindi dovuto all'esistenza di un insieme di variabili nascoste che formano un ordine delle cose che noi normalmente non percepiamo, nel quale ogni cosa (particella) non è da considerarsi come cosa separata o "autonoma", bensì come facente parte di un ordine atemporale e aspaziale universale, cioè l'Olomovimento.

Non località o Entanglement: termine coniato nel 1935 da Erwin Schrodinger che descrive questo fenomeno in fisica quantistica: se due particelle interagiscono tra loro per un certo periodo di tempo, e se successivamente vengono separate, mantengono un legame che gli consente di acquisire alcune grandezze fisiche che le caratterizzano, qualora queste vengono trasferite nella controparte in maniera immediata, al di là del tempo e dello spazio.

Campo morfogenetico: il biologo britannico Rupert Sheldrake ritiene che i sistemi siano regolati non solo dalle "leggi" conosciute dalla scienza, ma anche da campi, da lui definiti morfogenetici, introducendo la nozione di causazione strutturale o formativa. In base alla sua teoria, quando emersero per la prima volta, le molecole di proteine avrebbero potuto ordinarsi in un numero qualsiasi di modelli strutturali: non esistono, infatti, leggi conosciute che implichino la produzione di una sola di queste forme. Tuttavia quando un numero bastevole di molecole assume una determinata configurazione, tutte le molecole successive, anche in tempi e spazi diversi, acquisiscono la medesima forma. Una volta in cui una molecola si organizza in un pattern, esso sembra influire sui patterns simili. Inoltre questi campi emersero come novità creative della natura, ma in seguito diventarono abitudini cosmiche in grado di agire su elementi inanimati ed animati. Questo spiegherebbe la cristallizzazione sincronica di molecole complesse, l'apprendimento simultaneo o quasi di nuovi percorsi in un labirinto per opera delle cavie, ma anche la coniazione di nuovi termini, l'apprendimento di tecniche (si consideri il caso della centesima scimmia). La teoria di Sheldrake suppone che, se l'individuo di una specie impara un nuovo comportamento, il campo morfogenetico cambia, mentre la risonanza morfica, con una sorta di vibrazione, si trasmette all'intera specie. Lo scienziato distingue anche tra causazione morfogenetica e causazione energetica: la prima è un arké che si concreta attraverso un substrato di materia-energia. Secondo la ricercatrice Maria Caterina Feole, poiché la vita è coscienza e tutto è collegato, applicando le idee di Sheldrake allo sviluppo degli stati di coscienza, si può arguire che anche tali stati siano connessi ai campi morfogenetici. In tale contesto, le cosiddette forme-pensiero sarebbero in grado di fungere da calamita verso altre forme-pensiero simili, attirando persone con caratteristiche analoghe. L'elaborazione concettuale concisamente presentata mostra degli addentellati con la filosofia aristotelica, in ordine a quelle che lo Stagirita definì causa formale (campo morfogenetico) e causa materiale: la prima è, infatti, il modello, il principio generatore, la legge di una cosa; la seconda è la materia. Anzi pare proprio che, mutatis mutandis, Sheldrake rivisiti i concetti aristotelici passibili di stabilire un collegamento tra un quid immateriale e la sfera energetica. Anche l'espressione "campo morfogenetico" richiama il pensiero del "maestro di color che sanno": il vocabolo greco "morphé" vale "forma", intesa in tutta la sua gamma di possibili significati, anche piuttosto difficili da concettualizzare. Il nesso tra campo morfogenetico e campo energetico ricalca il sinolo aristotelico, unione di elemento formale e materiale. Ancora una volta nihil novi sub sole. È comunque significativo che varie ricerche di frontiera tendano, in questi ultimi decenni, a

convergere verso acquisizioni risalenti alle tradizioni antiche.

Etere: termine vietato per anni nel mondo scientifico (tanto che i fisici non potevano usare questo termine), ma usato da Rudolf Steiner che lo descrisse mirabilmente. Che cos'è l'etere? E' lui "l'agente unificante?" "Il grande connettore"? Da sempre a livello cosmico si pensava che tra le galassie ci fosse il vuoto, mentre ora si sa che l'universo non è vuoto, ma composto per il 73% da energia oscura e per il restante 23% da materia oscura. Ma cosa sono energia e materia oscura? Ancora tutto da scoprire. Di certo sempre più analogie si fanno tra il vecchio etere e il nuovo vuoto quantistico, o quantum vacuum. Si definisce stato di vuoto di un sistema quantistico, o semplicemente vuoto quantistico, lo stato caratterizzato dal valore minimo dell'energia. In meccanica classica, il concetto di stato di vuoto è molto meno significativo che in meccanica quantistica perché, classicamente, lo stato di vuoto è quello di un sistema in cui non siano presenti né particelle né campi. Alternativamente, lo stato di vuoto classico è quello in cui le particelle che compongono il sistema sono tutte ferme, ovvero possiedono quantità di moto (o momento) ed energia cinetica nulli. Poiché l'energia potenziale, che con l'energia cinetica concorre a formare l'energia meccanica totale, è definita a meno di una costante additiva arbitraria, essa può essere, in particolari condizioni, assunta nulla per questo stato del sistema; ne deriva che lo stato di vuoto classico coincide con lo stato a energia totale nulla, ove si trascuri l'energia di massa relativistica.

La situazione è del tutto differente nella meccanica quantistica, ove il principio di indeterminazione di Heisenberg vieta la determinazione simultanea di quantità di moto e posizione di una particella (o equivalentemente di energia e tempo di vita di uno stato energetico), impedendo che anche la misura dell'energia dello stato di vuoto dia come risultato un valore nullo, da intendersi come esattamente zero. Poiché in meccanica quantistica le particelle possono essere descritte come quanti di opportuni campi (per es., fotoni per il campo elettromagnetico), anche il campo di vuoto può non avere stati a energia nulla. È pertanto inevitabile definire lo stato di v. q. come quello a energia minima.

Coerenza elettrodinamica quantistica: la teoria della coerenza elettrodinamica quantistica ha a che fare con l'interazione fra campi di materia e campi elettromagnetici all'unisono, su certe frequenze portanti particolari, con certe relazioni di fase. La teoria della coerenza elettrodinamica quantistica è una particolare realizzazione dell'aspetto coerente della teoria quantistica dei campi a cui inizialmente si era dato il nome di "superradianza", termine coniato da Robert H. Dicke, fisico di Princeton che fu il primo a concepire questo comportamento coerente, di oscillazioni in fase, fra sistemi atomici e campi elettromagnetici, che poi ha portato al laser e ad altre scoperte. Di fatto, avrebbe dovuto chiamarla iporadianza, perché a differenza di quello che succede al laser, che lavora in uno stato eccitato, il campo elettromagnetico non viene proiettato al di fuori del sistema, come un raggio laser che esce, ma rimane intrappolato nel sistema atomico e ne garantisce un'evoluzione coerente. Per cui il campo elettromagnetico coerente e interiorizzato é il collante dei sistemi, degli individui atomici fra loro. La vita è quindi un delicato equilibrio tra coerenza e non coerenza. (dagli scritti del fisico G.Preparata).

La proprietà della coerenza elettrodinamica è stata dapprima studiata nel campo di quelle interazioni tra atomi e campo elettromagnetico che rendono possibile la realizzazione del laser; la "superradianza", cioè la produzione di un campo elettromagnetico eccezionalmente intenso e concentrato su un numero ristretto di modi di oscillazione, è una manifestazione della coerenza. Un altro aspetto è quello alla base della condensazione della materia nei liquidi e nei solidi a partire dai gas; in questo caso il nome dovrebbe essere "subradianza" poiché il campo elettromagnetico, invece di essere proiettato all'esterno è tenuto all'interno di reazioni - i "domini di coerenza" - in cui gli atomi si muovono collettivamente, governati da una "fase" da essi stessi generata; esempio di autoregolazione nella natura, in contrasto con l'intervento "dall'esterno" tipico della mentalità della fisica classica. Inoltre questi "domini di coerenza" non vanno visti come "monadi" nell'universo; essi hanno porte e finestre.

Energia-Informazione: dall'energia si è passati all'energia-informazione. Le relazioni tra Energia e Materia vanno riconsiderate entro un nuovo paradigma "E.M.I", per dare comprensione anche alle relazioni tra mondo materiale ed immateriale, dove tutte le forme di energia operano mediante codificazioni e de-codificazioni, attivate sulla base di una basilare forma di "energia di informazione" (I); quest'ultima, per la sua specifica dimensione spazio –temporale, si comporta, come un campo energetico esteso (non-locale), necessario per coniugare un continuo interscambio dei differenti codici di informazione. In tal guisa il nuovo paradigma "E.M.I" rende comprensibile la effettiva interdipendenza dinamica tra sistemi fisici e biologici, intesi come un unico sistema coerente, composto da tre principali forme di energia Energia/Materia/Informazione. L'informazione nel suo stato fondamentale pertanto è assunta essere una forma di energia. L'energia-informazione deriva dall'entanglement quantistico: per mezzo di differenti codificazioni della informazione, l'energia stessa diviene riconoscibile assumendo varie forme che appartengono o alla energia libera, nelle forme di onde vibrazionali ed elettromagnetiche (E), ovvero alla energia condensata come materia (M), come risulta dalla definizione della relatività ristretta "E= mc 2 " di A. Einstein. Resta ancora valida l'idea di Aristotele per il quale l'Informazione era un qualcosa di sostanzialmente indefinito, in quanto essa come il pensiero di un artigiano o di un artista, anticipa la forma agendo poi come elemento fondamentale delle trasformazioni della materia. Così si prova ad ammettere l' esistenza di una forma di Energia di Informazione (I) distinta dalla Energia Condensata come Materia (M) e dalla Energia nelle forme di onde vibrazionali ed elettromagnetiche (E), in quanto tale ammissione diviene una assunzione necessaria per completare il campo delle forme di energia che comprendano entrambe le realtà, definite normalmente come "oggettiva" e "virtuale". Quindi per dare una plausibile interpretazione alla ipotesi della esistenza della "Energia di Informazione" (I) ho precedentemente descritto come le relazioni evolutive tra le tre forme di energia correlate di Energia, Materia ed Informazione, conducano ad una profonda revisione concettuale dei modelli scientifici acquisiti ed appresi durante l'epoca industriale dalla scienza meccanica, e successivamente quanto-meccanica.(Manzelli).

Ma insomma, la fisica può dimostrare l'esistenza di un campo unificante? Di regole codificanti della Vita che usano le stesse forme e frequenze?

L'Universo a tutti i livelli della Vita è Forma e Frequenza, questo possiamo dirlo: lo dimostrano la ricorsività di PHI, o numero aureo, di certe forme geometriche (esagono, dodecaedro, ed altre), come la spirale e il toroide, e il loro rapporto.

Un cenno al toroide e ai campi torsionali: anche qui gli scienziati russi fanno scuola: Kozyrev, poi Puharich, poi Akimov. Addirittura Akimov afferma: nella misura in cui vi è un'onda sonora, ci sono campi di torsione; in altre parole, qualsiasi struttura costruita sulla terra, ogni linea tracciata sulla carta, la parola scritta o anche una lettera - per non parlare di un libro - viola l'omogeneità dello spazio e crea un campo di torsione.

E ancora mi viene in mente lo studio del chimico prof. Corrado Malanga, sulla corrispondenza di forma tra le 22 lettere ebraiche e i 22 aminoacidi, e la "linguistic wave genome theory" del genetista russo Peter Gariaev.

Chi mi conosce sa che sono anche una studiosa di Kabbalah: cosa pensa la Kabbalah dell'Universo Olografico? Lo contempla? Troviamo nella Kabbalah elementi di convergenza?

"In principio era il Verbo", afferma la Bibbia. Se Chockmah contiene i turbinii primi, l'energia creativa della prima esplosione da Kether, allora, nel nostro modello, Chokmah è dove il suono iniziale si verifica; in Binah, piccole particelle (atomi forse) rispondono alle vibrazioni e cominciano a fare forme e forme, fino a Daath; i dati, ora organizzati in forme, cominciano a diventare informazioni, anche seguendo energie archetipiche che vengono da Chesed.

(Tutti i nomi citati sono alcune delle 10 Sephirot dell'Albero Kabbalistico). Analogie anche qui, insomma.

In Russia stanno facendo ricerche ed esperimenti sul genoma attraverso la bioelettrofotonografia. I vecchi Maghi che chiedevano immagini per avere un testimone della persona: forse si riferivano al loro campo eterico, oggi tradotto in campo energo-informazionale biofotonico?

Sono certamente concetti ed elementi, come quelli della ricorsività di certe forme e frequenze nei vari piani dell'universo e della vita, che fanno pensare. Sempre e solo coincidenze? O la prova di un disegno intelligente? Del resto, Arthur C. Clarke ha detto: "Una tecnologia sufficientemente avanzata è indistinguibile dalla magia".

Lusso aromatico

Un mondo da scoprire

di **Concetta Maugeri,** *Università di Catania*

La passione per l'Enologia e nello specifico per ciò che riguarda il settore dei vini aromatici, nonché la scelta degli studi accademici in Scienze e Tecnologie Agrarie (Università degli Studi di Catania, Dipartimento di Agricoltura, Alimentazione e Ambiente (Di3A) corso di laurea in Scienze e Tecnologie agrarie (L25), sensibilizzata ulteriormente nell'ambito della disciplina Tecnologie alimentari (prof. Riccardo N. Barbagallo) è stata uno dei catalizzatori che ha portato alla presentazione di un lavoro circa la tematica descritta al Merano WineFestival 2017 tenutosi nella città di Merano nel novembre scorso. Vini aromatici, un mondo da scoprire, un argomento da chiarire soprattutto per i meno esperti che potrebbero far confusione con i "vini aromatizzati". Questi ultimi sono dei vini a cui vengono addizionati aromi, sono degli esempi il Vermouth, il Barolo chinato, il Retsina. I vini aromatici invece devono tale denominazione alle uve con cui vengono prodotti, vitigni aromatici per l'appunto. Ma perché aromatici? Negli acini, nello specifico sotto la buccia, sono presenti composti in seguito descritti. Olfattivamente sono

responsabili dei cosiddetti "profumi primari", riscontrabili sia nelle bacche mature che nei vini. Sotto l'aspetto chimico si illustra brevemente il profilo dei principali composti che contribuiscono alla denominazione di vino aromatico:

- Norisoprenoidi che scaturiscono dall'azione della luce e degli enzimi ossidasici (polifenolassidasi e lipossigenasi) sui carotenoidi (molecole di pigmenti organici a 35/40 atomi di carbonio), contenuti nella buccia dell'uva, trasformando questi ultimi in frammenti molecolari più piccoli, quindi maggiormente solubili, volatili, e soprattutto odorosi.
- Pirazine, sostanze aromatiche che ricordano il peperone verde e l'asparago.
- Terpeni, detti anche isoprenoidi. Questi composti procurano ai vini fragranze molto gradevoli, di rosa, di tiglio, di limone, arancio, salvia, muschio, pera, pesca ecc. e sono assolutamente indispensabili per la formazione del profumo di vini aromatici quali il Moscato o il Gewurztraminer. Esempi ne sono il Linalolo, il Nerolo, il Geraniolo, il Citronellolo, il Mentolo, ecc.

Oltre ad essere presenti nelle uve in forma libera, si possono ritrovare anche legati alla molecola di glucosio come glucosidi. Nelle bacche se ne possono individuare circa un centinaio, ovviamente differenti in numero e proporzione da vitigno a vitigno.

Ma quali sono i vitigni con i quali è possibile realizzare i vini aromatici? Sono tutti quelli che manifestano la presenza di aromi primari, ovvero tutti Moscati, solo alcune Malvasie, il Brachetto, il Traminer aromatico e pochi altri.

Ovviamente nei vini suddetti non è presente solo la componente di profumi primari, infatti come in molti altri è possibile distinguere profumi secondari (derivati dalla fermentazione e dalle tecniche di vinificazione) e profumi terziari (scaturiti dal processo di invecchiamento). Detto quanto, i vitigni aromatici sono quelli che presentano le principali caratteristiche olfattive già a partire dall'uva (profumi primari), e che il processo di fermentazione non fa altro che mantenere e plasmare. In realtà vi sono anche altri vitigni che pur presentando caratteristiche simili non possono definirsi propriamente aromatici ma si classificano come "semi-aromatici". Questi, per comprendere quale è l'entità enologica in questione, sono: Sauvignon, Chardonnay, Merlot, Cabernet sauvignon, Müller Thurgau e Riesling.

Il settore dei vini aromatici certamente merita una ulteriore valorizzazione, rivalutazione, nuova interpretazione in quanto si tratta di vini che posseggono un certo fascino in termini di classicita, esclusività, autenticità, originalità e distintività, al pari dei vini spumantizzati. In sintesi, il complesso di profumi di vario ordine che caratterizza i vini aromatici sfocia in quello che si descrive come coesione di Benessere mentale, arma di seduzione e attrazione che sfocia in un'apoteosi di piacere, di contemplazione, di meditazione, che in ordine attraversa terroir, cantina, bottiglia, calice, olfatto, palato e psiche, ciò per far comprendere al degustatore che in qualunque vino e nello specifico quelli aromatici non è semplicemente un rapporto diretto che si instaura in vigna e si esaurisce spazialmente e temporaneamente nel calice ma continua attraverso i sensi e il ricordo nel tempo. Certamente, oltre gli aspetti tecnici e un'analisi sensoriale a tutto tondo è bene considerare in un vino (e meglio che nei vini aromatici non si può) la componente sensuale che conferisce un valore aggiunto, seppur sentimentale, che attribuisce una nota di "etereo" a questi magnifici prodotti che continuano ad evolversi nella storia e nella durata fisiologica della loro vita. Tali vini, senza voler screditare quelli realizzati con altri vitigni, per via di tali caratteristiche non rappresentano esclusivamente un insieme di composti chimici e organici che seguono una determinata filiera, bensì sono, nel vero senso della parola, dei veri e propri gioielli di un patrimonio descrivibile come "lusso aromatico".

a cura di **Andrea Savini**,
Naturopata - Sports Nutrition Specialist ISSN
Saint George University Visiting Professor - Staff Medico Sanitario Brianza Sport & Salute

Nuovi orizzonti per il trattamento della "leaky gut syndrome"

Intestino: un universo per troppo tempo sottovalutato, un universo dotato di molteplici interconnessioni con tutto il sistema uomo.

E' un dato di fatto che esistano correlazioni tra intestino ed asse ipotalamo-ipofisi-surrene, come è evidente che esistano delle connessioni dirette tra intestino e nervo vago oppure intestino e canali spinali, connessioni rappresentate ad esempio dal Sistema Nervoso Enterico, o Metasimpatico, in grado di modulare molteplici funzioni quali l'attività secretoria del tubo digerente grazie al plesso di Meissner o sottomucoso, oppure l'attività motoria gastrointestinale lungo tutta la sua lunghezza grazie al plesso di Auerbach o mioenterico.

Da considerare con attenzione anche tutti gli aspetti riguardanti l'ambito neurotrasmettitoriale, soprattutto in relazione a serotonina, dopamina, norepinefrina e acido γ-amminobutirrico (GABA), uno dei più importanti neurotrasmettitori inibitori nel sistema nervoso centrale umano.

Inquinamento ambientale, metalli pesanti, contaminazione e scarsa qualità degli alimenti, cattive abitudini alimentari, abuso di alcool e di farmaci, sedentarietà, stress e fumo sono certamente tra i principali fattori che maggiormente incidono sulla salute dell'uomo iniziando la loro azione negativa proprio a livello intestinale.

Aumenta costantemente il numero di persone con problematiche legate all'apparato gastro-enterico o derivanti dal suo malfunzionamento, problematiche quali gonfiore e tensione addominale, stitichezza, diarrea, debolezza, malessere generale, instabilità dell'umore, disturbi del sonno, cistite, candida vaginale, intolleranze alimentari, fino ad arrivare alle sindromi autoimmuni.

Studi osservazionali pubblicati in ambito universitario, ma soprattutto una sempre maggiore casistica clinica, dimostrano come un'alterazione della flora batterica intestinale e della mucosa con conseguente alterazione delle funzioni di parete siano concreto innesco per sviluppare condizioni patologiche severe quali la sindrome da iperproliferazione batterica (SIBO - small intestinal bacterial overgrowth), la sindrome dell'intestino irritabile (IBS - irritable bowel syndrome), fino ad arrivare alla condizione più complessa, ovvero la sindrome dell'intestino permeabile o gocciolante (leaky gut syndrome).

Le evidenze confermano sempre più come un soggetto affetto dalla condizione di intestino permeabile abbia maggiori probabilità di sviluppare malattie in molteplici distretti del corpo, ad esempio:

- **Sistema Nervoso** - Ansia, depressione, autismo, sclerosi multipla
- **Articolazioni** - Artriti, artrite reumatoide, fibromialgia, polimialgia
- **Tiroide** - Tiroiditi autoimmuni, disturbi tiroidei
- **Ghiandole surrenali** - Disfunzioni ghiandolari, stanchezza cronica
- **Metabolismo** - Aumento ponderale, obesità
- **Seni fronto-nasali** - Asma, allergie, cefalee, sinusiti, riniti croniche
- **Cute** - Eczema atopico, allergie, psoriasi, rosacea, micosi, alopecia
- **Intestino** - Colite, morbo di Crohn, colite ulcerosa
- **Vasi sanguigni** - Vasculiti

Per comprendere meglio cosa sia la leaky gut syndrome, occorre ricordare quanto accennato prima, ovvero che tutto il processo degenerativo inizia con l'alterazione della mucosa intestinale e della relativa flora batterica, processo legato quindi ad un deterioramento della barriera intestinale non più in grado di svolgere la propria funzione protettiva in maniera consona ed appropriata.

L'alterazione della barriera produce come immediata conseguenza l'alterazione dell'assorbimento dei nutrienti venendo inoltre meno alla propria capacità di inibire il passaggio di tossine, patogeni e sostanze allergizzanti.

Una barriera deteriorata produce come risultato una drastica alterazione delle proprie funzioni che portano a sviluppare una condizione di infiammazione sistemica, di sovraccarico epatico e del sistema nervoso oltre ad una iper-reattività del sistema immunitario.

Quando l'intestino è in equilibrio ed efficienza viene consentito soltanto ad alcune sostanze di attraversare la mucosa ed entrare nel flusso sanguigno, ma quando l'equilibrio e la corretta funzionalità vengono meno con conseguente infiammazione specialmente del colon e del retto, si assiste alla diminuzione della sua impermeabilità ed alla conseguente entrata nel flusso sanguigno di molteplici particelle estranee, tra le quali diversi batteri, che disseminando nell'intero organismo sviluppano dei reali focolai con conseguente risposta immunitaria infiammatoria.

A proposito di sistema immunitario ecco quindi entrare fortemente in gioco il MALT, ovvero il tessuto linfoide associato alla mucosa, tessuto tipico di innumerevoli organi e distretti che rappresenta un sistema disseminato in tutto il corpo: il GALT, ovvero quello associato all'intestino, in virtù dei circa 300 metri quadrati di superfice dell'intestino stesso rappresenta il più esteso. Il ruolo del MALT in generale e del GALT nello specifico è quello di assicurare una risposta immunitaria completa attraverso la fase umorale (linfociti B e anticorpi sia nel sangue che nei fluidi extra-cellulari) e quella cellulo-mediata (macrofagi, linfociti T e cellule NK) in seguito a stimoli antigenici locali.

Nelle mucose intestinali è tra l'altro presente ben il 10 per cento delle cellule M, ovvero quelle cellule mucosali in grado di campionare gli antigeni discriminando tra self e non-self mantenendo di fatto la tolleranza immunitaria.

Non deve meravigliare pertanto come un intestino alterato possa modificare in negativo molteplici funzioni fisiologiche, producendo condizioni patologiche espresse dai conseguenti e tipici segni e sintomi.

Se si vuole pensare ad un miglioramento fino alla remissione del problema, l'iter "curativo" deve partire obbligatoriamente da un cambiamento dello stile di vita.

A tal proposito sarà indispensabile ridurre al minimo l'utilizzo dei farmaci, soprattutto antibiotici, cortisonici piuttosto che ormoni quali i contraccettivi orali.

Ma l'aspetto certamente più importante riguarda il cambiamento delle abitudine in ambito alimentare.

Va intrapresa una radicale modificazione che porti innanzitutto alla sospensione delle bevande alcoliche e degli alimenti confezionati, in quanto ricchissimi di sostanze chimiche quali coloranti e grassi idrogenati,

Inoltre, saranno da eliminare anche per lunghi periodi lo zucchero, i prodotti a base di farina bianca, i cereali contenenti glutine specificatamente frumento, orzo, avena e segale, il latte ed i latticini, gli alimenti grassi ed i fritti, le carni cotte alla brace e l'abbondante consumo di caffè.

Da preferire quindi tutti gli alimenti ricchi di sostanze antinfiammatorie naturali quali vitamina D, omega 3, flavonoidi e polifenoli, ad esempio cereali quali quinoa, miglio, sorgo e grano saraceno, la frutta fresca e secca, le verdure il pesce ed i legumi eventualmente frullati a purea per migliorarne la digeribilità.

Valutando poi l'aspetto terapeutico, va considerato che nella maggior parte dei casi viene improntato sul trattamento sintomatico, ponendo un freno ma senza risolvere i gonfiori specialmente dopo i pasti piuttosto che l'alternanza tra stitichezza a diarrea: nella maggior parte dei casi vengono impiegati in prima istanza i probiotici, che spesso però possono addirittura peggiorare la condizione del soggetto.

Le visioni terapeutiche più accorte ed innovative, pur non tralasciando il supporto teso alla riduzione dei sintomi, hanno come obiettivo primario l'identificazione dell'origine del problema per poi rimuoverla.

L'obiettivo primario diviene quindi la ricostituzione dell'integrità delle mucose intestinali passando per il ripristino delle giunture compromesse, ma per fare questo bisogna predisporre a che tutti gli elementi necessari riconfigurino le condizioni fisiologiche.

Un ruolo fondamentale è rappresentato dagli enzimi e dal loro corretto equilibrio. Se ne stimano di circa 5000 tipi diversi, ognuno con un compito definito e specifico e per la maggior parte sono sintetizzati da batteri. E' pertanto evidente come, se è in essere uno squilibrio della flora batterica intestinale, anche l'equilibrio enzimatico possa venire meno.

Gli enzimi sono indispensabili perché si concretizzino tutte le reazioni chimiche all'interno del nostro corpo. Cellule, tessuti ed organi, in condizioni fisiologiche sono attivi grazie ad un ottimale equilibrio enzimatico sostenuto presumibilmente da una corretta alimentazione ed un corretto stile

Naturopatia

a cura di **Andrea Savini**,
Naturopata - Sports Nutrition Specialist ISSN
Saint George University Visiting Professor - Staff Medico Sanitario Brianza Sport & Salute

di vita: in condizioni di alterazione piuttosto che di problema conclamato, richiedono un "riassetto" che la sola rieducazione alimentare e corretto stile di vita non sono in grado di garantire rendendo pertanto indispensabile ed appropriato il supportato con specifici integratori enzimatici biodinamici. Va da sè che una volta riequilibrato l'asset enzimatico, andrà valutato nel tempo quando e come intervenire periodicamente con dei cicli di assunzione in modo da mantenerlo al massimo dell'efficienza.

Valutata l'imprescindibile necessità dell'integrazione enzimatica, restando in ambito integratori, ne esiste una grande molteplicità che può essere utilizzata con raziocinio.

Se però si valutano le necessità d'intervento sulla leaky gut syndrome, ci si rende conto che l'azione deve essere molteplice, ovvero antimicrobica, antinfiammatoria, cicatrizzante le mucose, modulante il sistema immunitario per poi concludere con il ristabilire il "microbioma", ovvero la flora batterica intestinale.

Da qui la necessità di utilizzare in concomitanza differenti prodotti con differenti caratteristiche e capacità d'intervento, con il rischio di non avere la giusta compliance da parte della persona, ovvero il corretto rispetto del percorso di trattamento che possa consentire la risoluzione del problema e l'instaurarsi di un nuovo stato di salute e benessere.

Fortunatamente, aziende leader nel settore degli integratori sviluppano un numero sempre maggiore di prodotti di qualità e di concreta utilità, preparati studiati appositamente per approcciare condizioni patologiche quali nel caso specifico la leaky gut syndrome.

Una vera innovazione in tal senso è costituita oggi da due prodotti registrati sotto il marchio

progutina®

un marchio che non rappresenta di per sé il nome dei prodotti, ma che racchiude appieno la logica e la filosofia d'approccio alle problematiche intestinali, considerando l'intestino non come un elemento a sé, bensì come parte predominante all'interno del "sistema uomo", il famoso "secondo cervello" che ogni giorno di più viene scoperto essere parte fondamentale per la salute della persona a 360 gradi.

Lo studio e la vera e propria "progettazione" di Progutina hanno portato alla realizzazione di prodotti modulati sia per principi attivi che per dosaggi, garantendo rimedi di sicura efficacia, qualità ed affidabilità anche in termini di sicurezza d'impiego.

Le formulazioni prevedono l'utilizzo concomitante delle principali sostanze naturali utili al trattamento ed al miglioramento delle problematiche intestinali, leaky gut syndrome in primis.

L-Glutammina, acido Alfa-lipoico, vitamine B12 / C / D, zenzero, curcuma, aloe, pompelmo ed echinacea, soddisfano sinergicamente le necessità antimicrobiche, antinfiammatorie, cicatrizzanti le mucose e modulanti il sistema immunitario. Una volta ricostituito l'ambiente fisiologico intestinale, grazie ai ceppi di Lactobacillus Acidophilus, Lactobacillus Casei e Frutto-oligosaccaridi (FOS), viene ristabilito l'equilibrio della flora batterica intestinale.

Le garanzie d'efficacia di questo vero "volano terapeutico", suffragate anche dalla pratica clinica quotidiana di molteplici professionisti, dimostrano come questi prodotti possano innanzitutto migliorare l'assorbimento dei cibi e dei relativi nutrienti, ridurre le intolleranze e le allergie ai cibi e migliorare la capacità immunitaria.

Di pari passo si riscontra il miglioramento della funzionalità del sistema nervoso centrale (CNS) e del tono dell'umore, unitamente alla riduzione della condizione ansiosa e ansioso-depressiva.

Nell'insieme, viene espresso un significativo miglioramento dello stato di benessere generale come dell'energia percepita, con conseguente maggiore capacità di gestire la quotidianità vivendo al meglio anche i momenti di vita sociale.

Per affrontare il numero sempre più dilagante di problematiche intestinali, sarà sempre più importante approcciarle con una visione multilivello, avendo ora a disposizione un armamentario efficace ed utile a migliorare fino a risolvere le problematiche intestinali anche di più articolata complessità.

Il cibo che nutre e mantiene in salute, il rimedio che può sostituire i farmaci, il make up che rispetta la tua pelle e il Pianeta, la pedagogia che dà speranza al futuro della umanità. Spunti e consigli dal mondo olistico e da tutto ciò che lo circonda. Un viaggio tra anime e libri, arricchito con nuove esplorazioni di luoghi lontani e diversi. In questo mio blog, all'interno delle varie categorie, potrai conoscere esperti ed amici che, oltre alle competenze, hanno un'arma in più: quella del sorriso.

Loretta Gregori - Mamma, Giornalista e Blogger.

SALUTE E BENESSERE INFANZIA RICETTE MODA E COSMESI ARTE ED ABITARE HELLO WORLD!

www.laviaggiatriceolistica.it

Instagram YouTube facebook

a cura di **Vincenzo Di Loreto**
Dottore in Scienze delle Preparazioni alimentari - vincenzo.diloreto@nutrisanitalia.com

Inverno

Dicembre, il mese del solstizio d'inverno, segna l'inizio astronomico della stagione più fredda dell'anno: l'inverno. Il sole, basso all'orizzonte, completa il suo ciclo quotidiano rapidamente, come se, stanco dopo una torrida estate e i tepori autunnali, sentisse il bisogno di riposare più a lungo e così la notte prevale sul giorno.

Le foglie, per la maggior parte ormai rinsecchite, giacciono a terra dove la neve, se e quando cadrà, le coprirà come un freddo sudario. Li sotto, però, la "fiammella della vita" resterà accesa nonostante il buio ed il gelo, in attesa che il "generale Inverno" porti le sue truppe in lidi remoti.

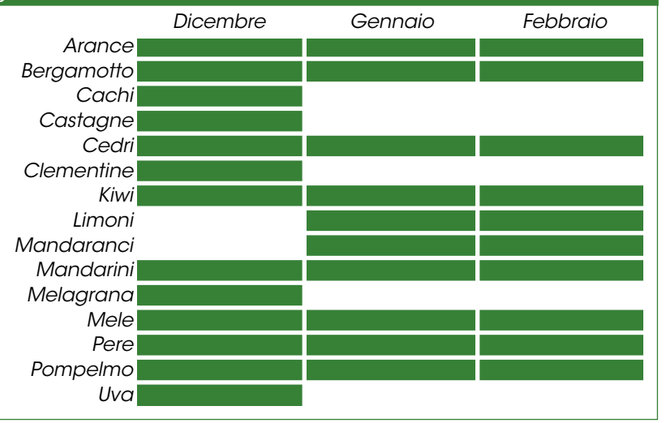
Complice il freddo ed il buio, le attività nei nostri giardini risulterà ridotta al raccolto di quanto ancora sopravvive ai rigori invernali. Questa è la stagione di lavori al chiuso, di preparazione per il nuovo anno.

Ma cosa resta in questa stagione nei nostri giardini?

Troveremo ancora gli ultimi grappoli d'uva ed ancora cachi e castagne. Al termine del proprio ciclo annuale ci sarà anche la melagrana, frutto prezioso, ricco di "suggestioni" e di proprietà benefiche, grazie al contenuto di ferro e potassio (e non solo), di vitamine (principalmente quelle del gruppo B, la A, la C, oltre alla E ed alla K) e di antiossidanti (tra cui si segnalano i flavanoidi, l'acido ellagico, la quercitina, ecc.).

Mele e pere (importanti per il significativo contenuto di fibre e potassio) ci accompagneranno per tutta la stagione. Gli agrumi, in primis arance, mandaranci, mandarini, clementine, cedri, limoni e pompelmi, insieme ai kiwi, ci "copriranno" nel corso della stagione fredda, garantendoci un adeguato apporto di vitamina C. Oltre a quelli già ricordati, in questa stagione è possibile trovare un altro agrume, il bergamotto, che si distingue per il fatto che il frutto intero normalmente non è messo in vendita al dettaglio ma utilizzato quasi esclusivamente per la trasformazione in essenza anche grazie al significativo contenuto di oli essenziali (molto utilizzati, tra l'altro, nelle composizioni di profumeria); il suo succo è molto amaro per la presenza di naringina e sembra essere attivo, grazie al contenuto in polifenoli, nell'abbassare il tasso di colesterolo nel sangue.

Figura 1



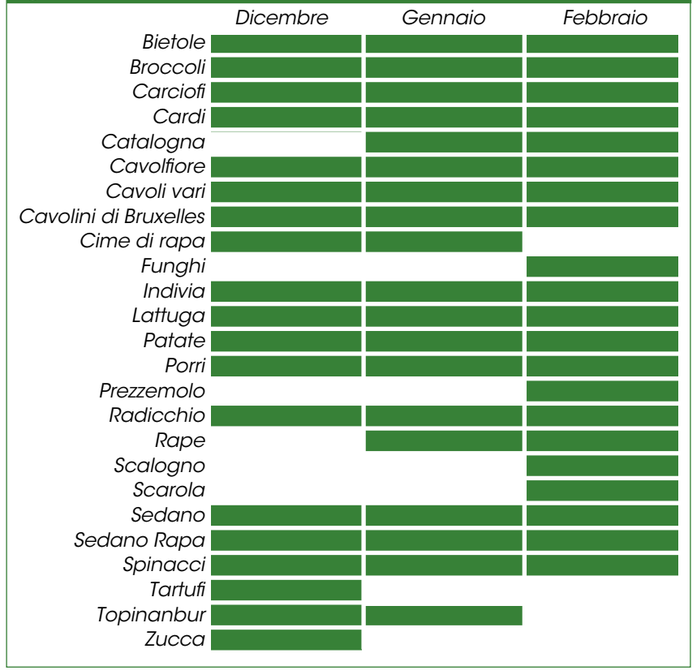
Nella figura 1 è riassunta la cronologia della frutta invernale.

Anche in questa stagione non manca una grande disponibilità di ortaggi e verdure.

Tartufi e zucche completeranno il proprio ciclo naturale ad inizio stagione; mentre i funghi, "diraderanno" la loro presenza per ripresentarsi quando la "morsa del gelo" si allenterà.

Broccoli, sedano e sedano rapa, catalogna, rape, bietole, cavolfiore e cavoli (di varie forme e colori), cavolini di Bruxelles (questi ultimi ricchi, tra l'altro, di acido folico e di vitamine C, A, K e del gruppo B), indivia, lattuga e topinanbur metteranno a disposizione fibra alimentare e sali minerali (soprattutto potassio).

Figura 2



Fibra e non solo anche da radicchio, spinaci, cime di rapa e cardi che ci "accompagneranno" per tutto il freddo inverno. Importante, anche per l'estrema versatilità nell'utilizzo, la disponibilità di porri (ricchi di fibra alimentare e sali minerali) e patate (ricche di amidi complessi e potassio).

Particolarmente ricco di proprietà, molto apprezzato per i suoi effetti positivi sul fegato e nella riduzione del colesterolo, utilizzato anche in medicina naturale ed in fitoterapia il carciofo può essere considerato l'ortaggio "principe" di questa stagione.

All'approssimarsi della primavera, cominceremo a trovare anche scalogno, scarola e prezzemolo (quest'ultimo ricchissimo di acido folico). La cronologia di verdure e ortaggi nei nostri giardini è riassunta nella figura 2.

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

La cottura della pizza in teglia e non solo...

È ormai risaputo che, grazie alle sue tipiche proprietà, il sale (o cloruro di sodio) è un componente molto versatile e, dunque, trova applicazione in diversi settori. Inoltre il sale possiede vari vantaggi, tra cui la peculiarità di avere un buon calore specifico, un'elevata densità, una buona conducibilità termica, nonché la capacità di trasferire e immagazzinare calore. Tutte queste caratteristiche rendono il sale idoneo per essere utilizzato come componente essenziale per la cottura dei nostri cibi. La cottura al sale, per certi versi può essere paragonata alla cottura sottovuoto, perché non necessita di grassi durante il trattamento e garantisce agli alimenti una cottura uniforme. Utilizzare questa tecnica di cottura non è difficile e, se applicata correttamente, vi assicuro che i vantaggi sono davvero numerosi.

Ho sempre considerato la cottura della pizza, soprattutto quella in teglia, come un qualcosa di semplice e scontato e ogni qualvolta che mi capitava di fare delle pizze il mio unico pensiero era quello di aumentare o diminuire le quantità di lievito curandomi poco di tutto il resto. Con il tempo ho cominciato ad appassionarmi alla preparazione dei lievitati approfondendo soprattutto la tematica della preparazione della pizza in teglia. Insieme ad un mio collaboratore abbiamo creato speciali celle di maturazione/lievitazione a temperature controllate e sottoposto gli impasti da noi prodotti a processi di maturazione e lievitazione con diffusione di frequenze musicali a 432 hertz. Il risultato è stato straordinario! Tutto questo è stato possibile grazie a uno studio fatto in modo capillare su ogni ingrediente che compone l'impasto della pizza in teglia e a varie prove di laboratorio ripetute a cadenze regolari e per più di un anno. Altro elemento fondamentale è stato l'aver trovato le giuste farine che rispondevano alle nostre esigenze, farine di qualità che avessero un sapore diverso dalle altre e che contribuissero a fare la differenza. Dopo una lunga ed estenuante ricerca siamo riusciti a trovare le farine giuste e le persone giuste che ci potessero consigliare come utilizzarle al meglio. L'incontro con Ermanno Denti dell'omonimo molino di Borzano di Albinea (Reggio Emilia) e a Vicofertile (Parma) è stato fondamentale per il nostro progetto. Infatti, grazie ai suoi consigli su come utilizzare le sue farine per ottenere i migliori risultati e alla sua disponibilità di poter utilizzare i laboratori del suo molino siamo riusciti a creare una pizza in teglia che ha superato anche le nostre aspettative. Grazie all'utilizzo delle farine della linea **infibra denti** ricche di vitamine, fibre, sali minerali e germe di grano siamo riusciti a coniugare esigenze di gusto e benessere mantenendo inalterati i sapori di un tempo. Come nella maggior parte delle preparazioni anche nella pizza in teglia la cottura è determinante. Tempo e temperature qui giocano un ruolo importante come anche l'utilizzo di corrette attrezzature. Insomma tutto può fare la differenza.

ANDIAMO AD IMPASTARE

L'impastamento è senza dubbio la fase più importante e delicata di tutto il processo e non va sottovalutata: la sequenza e il modo in cui gli ingredienti vengono incorporati durante questa fase possono influenzare la riuscita e l'ottimizzazione del risultato finale. L'obbiettivo dell'impasto è quello di formare una maglia glutinica resistente che è la struttura portante del nostro impasto e che permetta di intrappolare ossigeno per una migliore attività dei lieviti che durante la lievitazione svilupperanno anidride carbonica.

La pizza in teglia a differenza della pizza tirata (o per intenderci quella stesa dai pizzaioli e subito cotta) subisce uno stress in più per via della stesura in teglia e per via di una successiva lievitazione che influisce sulla sua croccantezza. Questo comporta più attenzione durante la fase di maturazione e lievitazione che deve rispettare tempi e temperature precisi. Se l'impasto è fatto bene, matura bene, lievita bene e cuoce bene. Prima di impastare è utile ossigenare la farina sia perché l'ossigeno stimola l'attività aerobica dei lieviti, ma anche per permettere alla farina di aprirsi e inglobare aria: in questo caso basta mettere la farina dentro l'impastatrice e iniziare a girare alla prima velocità senza aggiungere altri ingredienti. In questo modo la farina facilita l'ingresso dell'acqua al suo interno lasciandole compattare subito l'impasto. Per questo motivo sconsiglio di impastare iniziando a versare la farina nel liquido perché si creano maggiori grumi e la farina non riesce ad ossigenarsi completamente. Una buona ossigenazione della farina stimola l'attività aerobica dei lieviti. Le farine da utilizzare per la cottura della pizza in teglia devono essere sempre farine di forza mai al di sotto dei 280 W perché di solito la pizza in teglia richiede un idratazione maggiore e tempi di maturazione e lievitazione più lunghi della pizza tirata (o stesa al momento e cotta). Una farina di forza infatti si presta meglio per essere idratata con alte percentuali di liquido perché lo riesce ad assorbire meglio e a trattenere l'anidride carbonica durante la fase di lievitazione con il risultato di una maglia glutinica più resistente. L'aggiunta di acqua nella farina da origine all'impasto e tutto ciò deve avvenire in modo lento e graduale. Innanzitutto l'acqua deve essere alla giusta temperatura: non troppo fredda perché se un impasto è troppo freddo il glutine non si sviluppa in modo corretto e l'impasto risulta debole con una fermentazione lenta. Se invece l'impasto è surriscaldato tende ad irrigidire la maglia glutinica con il rischio di strapparsi e causando un aumento di acidità. Calcolare la temperatura dell'acqua non è così semplice, bisogna considerare alcuni fattori:

- La temperatura ambiente del luogo in cui viene fatto l'impasto
- La temperatura della farina che è sempre ad un 1 grado in meno rispetto all'ambiente di lavoro
- La temperatura dell'acqua (calcolata in un secondo momento)
- La temperatura di riscaldamento causato dall'impastatrice : spirale 9°c – forcella 3°c

Un esempio teorico può essere il seguente:

- Temperatura finale dell'impasto 26°Cx 3= 78-
- Temperatura dell'ambiente 27°C
- Temperatura della farina 26°C
- Riscaldamento forcella 3°C
- Totale=22
- La temperatura dell'acqua in queste condizioni dovrebbe essere di 22°C

Le varianti riguardo alla temperatura finale del prodotto sono tante tra le quali la quantità di farina che si intende impastare e il tempo per cui l'impasto è sottoposto all'azione meccanica dell'impastatrice. La temperatura inoltre cambia da impasto a impasto: impasti di consistenza morbida per esempio devono avere una temperatura interna finale di 25 gradi, mentre impasti molli 27 gradi e asciutti meno idratati 23 gradi. Durante l'impastamento l'acqua non deve essere versata subito tutta dentro l'impastatrice in quanto la farina non riuscirebbe ad assorbirla e si rischierebbe di annegare l'impasto senza riuscire ad idratare perfettamente l'amido e il glutine. Il mio consiglio è di aggiungere all'inizio circa l'80% dell'acqua in modo da non far soffrire l'impasto (e allo stesso momento evitare di annegarlo) e aggiungere il rimanente 20% alla fine, dopo aver aggiunto il sale. In questo modo garantiamo una buona e costante idratazione al nostro impasto. In queste due fasi risulta importante selezionare la giusta velocità dell'impastatrice: quando aggiungiamo la prima acqua l'impastatrice deve girare lentamente per meglio incorporare l'acqua con la farina ed evitare di surriscaldare troppo l'impasto. Nella seconda fase, prima di aggiungere la rimanente acqua (20%)

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

e soprattutto se, come nel caso della pizza in teglia, l'impasto deve essere molto idratato, selezionare la seconda velocità permette di poter inglobare nell'impasto molta più acqua e di stimolare maggiormente il glutine ottenendo un impasto liscio ed omogeneo. Durante la fase d'impastamento bisogna prestare molta attenzione affinché l'impasto non si danneggi a causa di stress meccanico dovuto ad un eccessivo impastamento. Infatti, surriscaldare l'impasto comporta delle conseguenze come lo strappo della maglia glutinica, la perdita di ossigeno precedentemente incorporato o la fuoriuscita di anidride carbonica. Tutto questo si ripercuote sull'impasto anche durante la cottura. Il lievito è un altro elemento importante per lo sviluppo dell'impasto e per la sua cottura. La temperatura ideale per la moltiplicazione delle cellule del lievito oscilla tra i 25 e i 30 gradi e tale processo inizia subito dopo l'impastamento. Le scelte che si possono fare riguardo alla procedura di lievitazione sono di quattro tipi: utilizzare il lievito madre, la biga, il Poolish o il lievito di birra. La preparazione con il lievito madre richiede molte accortezze e soprattutto un procedimento di rinfresco prima del suo utilizzo. La biga invece non è altro che un preimpasto che viene fatto almeno 18-24 ore prima aggiungendo alla farina l'1% di lievito e il 44% di acqua e che si lascia fermentare a una temperatura di 18-20°c per essere utilizzato con percentuali che vanno dal 20% al 100%. Il Poolish è sempre un preimpasto che deve essere preparato in anticipo con un tempo che cambia a seconda della quantità di lievito aggiunto e la sua percentuale in acqua è uguale al peso della farina. Anche per il Poolish la conservazione deve avvenire a una temperatura tra i 18-20 gradi. Il lievito di birra o lievito fresco é il classico panetto che si utilizza per fare pane, pizza e focaccia e le sue quantità devono essere ben calibrate per ottenere un prodotto fragrante e leggero.

Per la pizza in teglia consiglio di utilizzare un preimpasto che sia Biga o Poolish per i seguenti motivi:

- Il prodotto finale ha una digeribilità migliore
- Il prodotto ha una shelf-life più lunga
- L'aggiunta di lievito per l'impasto è minima
- Si ha una migliore distribuzione delle cellule del lievito e quindi in cottura cresce in modo uniforme
- Il prodotto finale ha un profumo e un gusto migliore

Anche il sale gioca un ruolo fondamentale: se la sua aggiunta è moderata oltre a conferire sapidità all'impasto agisce positivamente sul glutine rendendolo più resistente e accentua il colore dell'impasto in cottura. Un fattore da tenere sempre presente è che tende a rallentare lo sviluppo delle cellule del lievito, motivo per cui sale e lievito di birra non devono essere aggiunti contemporaneamente negli impasti.

Per quanto riguarda l'aggiunta di grassi nell'impasto essi non vanno aggiunti prima e vicino al sale altrimenti quest'ultimo non si scioglie. E' sempre meglio aggiungere i grassi alla fine perché se messi (in una certa quantità) all'inizio creano un'impermeabilizzazione che non fa legare le proteine tra loro. Messi in giusta quantità e nel momento giusto lubrificano i filamenti di glutine rendendo l'impasto più morbido e meglio predisposto a trattenere l'anidride carbonica. Per ottenere una pizza croccante consiglio l'utilizzo di olio di semi nell'impasto.

DOPO AVER IMPASTATO…

Conclusa la fase d'impastamento è utile far riposare l'impasto: il primo riposo si chiama puntatura che può variare da un tempo di 15 minuti per impasti semplici ad un massimo di 60 minuti per grandi lievitati. Questa operazione serve a far rilassare la maglia glutinica e ad attivare la fermentazione alcolica. Successivamente la pasta viene messa in frigo alla temperatura di 4°C per almeno 24 ore per maturare, per essere più fragrante e digeribile una volta cotta. Successivamente avviene la formazione delle palline che servono a preparare la pizza. Questa operazione è molto delicata in quanto si deve cercare di mantenere l'aria all'interno di ogni pallina e renderla liscia esternamente. La formatura della pallina deve avvenire il più velocemente possibile in modo da ridurne un eccessiva manipolazione che rischia di vanificare tutto il lavoro fatto precedentemente. Una volta formata la pallina va fatta rilassare e lievitare per poi essere stesa e inserita all'interno della teglia.

LA STESURA

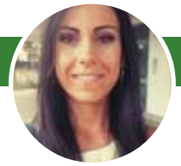
Riuscire a chiudere l'impasto in modo corretto permette di ottenere una solida struttura e di stendere la pasta in modo uniforme senza lesioni o strappi. Una regola importante è quella di non far lievitare troppo la pallina altrimenti si ha una fuoriuscita di aria durante la stesura con il rischio di compromettere la successiva lievitazione. Durante la stesura della pasta bisogna fare attenzione che l'aria inglobata nei passaggi precedenti non vada perduta. La stesura deve essere fatta utilizzando solo i polpastrelli delle mani senza schiacciare eccessivamente, senza allargare, cercando di fare sempre un movimento circolare. La teglia in cui va adagiato l'impasto deve essere di alluminio perché conduce meglio il calore e favorisce una veloce fuoriuscita dell'umidità del

prodotto una volta in cottura. La teglia va unta con del grasso tipo olio di semi o girasole e dentro la teglia l'impasto non va schiacciato ma solo allargato prendendolo con entrambe le mani da sotto. Coperto poi con un sacchetto di nailon trasparente va fatto lievitare a una temperatura di 27-28° gradi fino a quando si presenta raddoppiato e ben sviluppato. Questo comunque è solo un esempio di lievitazione perché ci possono essere diverse varianti, ma ne possiamo parlare in un altro articolo.

LA COTTURA

La pizza in teglia va cotta in forno a una temperatura che va dai 280 ai 300 gradi . Sarebbe opportuno che prima di essere condita con pomodoro o altri ingredienti avesse subito un processo di precottura per contenere meglio gli ingredienti. Infatti la precottura permette all'impasto di far evaporare con facilità tutta l'acqua, stabilizzandosi. Utilizzare inoltre le teglie giuste permette di ottenere i risultati sperati. Personalmente preferisco le teglie in alluminio al posto di quelle in ferro per il semplice motivo che essendo un miglior conduttore di calore l'alluminio permette una più veloce evaporazione dell'acqua all'esterno dell'impasto durante la cottura. Ma cosa avviene durante la cottura della pizza? Quando l'impasto viene infornato si ha un'evaporazione dell'acqua verso l'esterno e grazie all'elevata idratazione l'acqua evaporando verso l'alto protegge la superficie della pasta favorendone il suo sviluppo. Raggiunta la temperatura di 30-40 gradi, nell'impasto si ha una sorta di fermentazione che genera un aumento di anidride carbonica che provoca un'evidente dilatazione e sviluppo dello stesso. Questa fase continua fino alla temperatura di 50-60 gradi dove i lieviti ormai soccombono per lasciare spazio a una notevole attività enzimatica e all'inizio della solidificazione dell'amido. Alla successiva temperatura di 60-70 gradi la pasta continua a svilupparsi grazie alla spinta combinata del vapore d'acqua formatosi e alla dilatazione generata dall'anidride carbonica. A 72 gradi l'amido inizia la sua coagulazione bloccando la lievitazione e la creazione di alveoli, mentre intorno ai 100 gradi l'acqua e tutte le sostanze che hanno una temperatura di evaporazione inferiore a 100 gradi, come l'alcol etilico e quelle formatesi durante la fermentazione e la cottura, evaporano completamente e inizia la formazione della crosta in superficie che termina con la gelatinizzazione dell'amido.

Buona pizza a tutti!



a cura di **Stefania Siani**,
Naturologa, Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute

Stress ... cosa bisogna sapere

Mi sentivo come un criceto che corre sulla ruota senza arrivare da nessuna parte. Spesso lavoravo 16 ore al giorno e non avevo quasi mai il fine settimana libero. Riuscivo a vedere la mia bambina solo quando ormai era addormentata. Che rabbia! Lo stress mi stava facendo ammalare" (Kari, Finlandia).

Kari non è un caso isolato. Secondo un istituto di igiene mentale del Regno Unito, un lavoratore britannico su cinque avrebbe accusato disturbi fisici a causa di stress nel corso della sua carriera, e uno su quattro avrebbe pianto sul posto di lavoro a causa di pressioni che non riusciva a gestire. Durante la recente recessione economica le ricette per antidepressivi hanno subìto un'impennata senza precedenti. Vediamo quali i fattori da considerare:

Cosa vi ha causato stress?

- Incertezza (economica o di altro genere)
- Un programma molto intenso
- Conflitti interpersonali
- Un evento traumatico

Come ha influito su di voi?

- Problemi di salute
- Stanchezza emotiva
- Difficoltà a dormire
- Depressione
- Difficoltà a relazionarsi

L'organismo reagisce allo stress attivando un sistema di emergenza. Vengono rilasciati ormoni che accelerano il respiro e il battito cardiaco e aumentano la pressione sanguigna. Inoltre si riversano nel flusso sanguigno cellule ematiche e glucosio. Questa serie di reazioni ci prepara a far fronte al cosiddetto stressor, cioè lo stimolo che causa lo stress. L'organismo torna alle sue condizioni normali quando questo stimolo scompare. Ma se persiste, si può finire in uno stato di ansia o tensione cronica, come un motore che rimane accelerato. Quindi per il nostro benessere fisico e mentale è importante riuscire a gestire lo stress.

Quale tipologia di persone ha una sofferenza maggiore allo stress?

In generale le personalità che hanno più difficoltà a interagire e gestire lo stress sono quelle persone che hanno una competitività spinta in tutti gli aspetti della vita, un atteggiamento molto aggressivo e una insofferenza spigliata verso i ritmi e le condizioni altrui. Queste persone in generale hanno molta tensione muscolare e difficoltà al rilassamento; hanno una ipervigilanza e la volontà assidua di voler fare un illimitato numero di cose in un limitato periodo di tempo. Una persona capace di tenere e mantenere nel tempo una aggressività ridotta, una competitività giusta, una capacità di adattarsi ai bisogni altrui e una tendenza a fare cose proporzionalmente al tempo disponibile avrà un rilassamento generale del corpo anche a livello muscolare, oltre a riuscire maggiormente a fronteggiare qualsiasi tipologia di stress con una minor possibilità di ammalarsi. Oggigiorno lo stress è visto solo dal suo lato negativo; in effetti viviamo in un periodo in cui i livelli di stress sono altissimi, livelli mai visti prima d'ora e ogni giorno la necessità di una maggiore velocità propositiva e produttiva porta il corpo e la mente di ognuno di noi a problematiche sempre più serie con un allontanamento sempre maggiore dal cosiddetto "BENESSERE" o Vivere Bene! Bisogna tener conto però che non tutto lo stress è negativo: in questo caso ci troviamo a parlare di eustress caratterizzato da stimolazioni ambientali costruttive e interessanti (promozione lavorativa con maggiori responsabilità, ma anche maggiori soddisfazioni).

Quando invece parliamo di problematiche serie dovute a stress stiamo parlando si distress: lo stress cattivo diventa causa primaria di scompensi emotivi e fisici.

Lo sforzo causato da distress per cercare di cambiare una situazione che non si può cambiare o per adattare il nostro corpo a una condizione non fisiologica e non salutare porta a un interessamento cronico dello stress e quindi a malattia.

GESTIRE LO STRESS

Di per sé lo stress non è nocivo. L'American Psychological Association ha dichiarato: "Lo stress sta agli esseri umani come la tensione sta a una corda di violino: se è poca il suono sarà spento e cupo, ma se è troppa sarà stridulo oppure la corda si spezzerà. Lo stress può darci il colpo di grazia o può rendere frizzante la nostra vita. Il segreto sta nel saperlo gestire". C'è anche da dire che le persone variano in quanto a temperamento e salute. Ciò che stressa una persona forse non stressa un'altra. Ad ogni modo, se a motivo del vostro programma siete così tesi da non riuscire a rilassarvi o a gestire eventuali imprevisti, forse siete troppo stressati. Per cercare di "far fronte" al continuo stress, alcuni fanno uso di alcol, stupefacenti o tabacco. Altri instaurano un rapporto anomalo con il cibo o vegetano davanti alla TV o al computer, abitudini che, anziché risolvere il vero problema, forse non fanno altro che peggiorare la situazione. Come possiamo dunque imparare a gestire lo stress?

Molti sono riusciti a gestire le situazioni stressanti della vita applicando i pratici consigli contenuti nella Bibbia. Sono consigli la cui saggezza è stata collaudata nel corso del tempo. Potrebbero essere utili anche a voi? Pensate a questa domanda analizzando quattro comuni cause di stress.

1 INCERTEZZA

Nessuno è al riparo da tutti i problemi. Come dice la Bibbia, "il tempo e l'avvenimento imprevisto capitano a tutti" . Come potete affrontare il senso di incertezza? Provate a fare quanto segue. Parlate delle vostre preoccupazioni con un familiare o un amico fidato. Gli studi dimostrano che il sostegno di chi ci vuole bene rappresenta sempre una protezione contro i disturbi collegati allo stress. In effetti, "il vero compagno ama in ogni tempo, ed è un fratello nato per quando c'è angustia" Non siate pessimisti cronici. Un simile modo di pensare non farebbe altro che esaurire le vostre energie emotive. E poi i vostri timori potrebbero non verificarsi mai. Un detto saggio dice: "Non siate mai ansiosi del domani, poiché il domani avrà le proprie ansietà" Avvaletevi del potere della preghiera e della meditazione, focalizzando la vostra attenzione su tutto quello che vi può donare pace e benessere interiore.

2 UN PROGRAMMA MOLTO INTENSO

Un programma estremamente denso fatto di spostamenti, lavoro, studio, figli piccoli o genitori anziani può innalzare il livello di stress. Per giunta sottrarsi ad alcune di queste attività potrebbe essere impossibile. Allora cosa potete fare?

Cercate di ritagliarvi dei momenti per voi e concedetevi il giusto riposo perché È meglio una manciata di riposo che una doppia manciata di duro lavoro e correr dietro al vento. Stabilite cosa ha la priorità e abbiate uno stile di vita ragionevole. Pensate a come potreste semplificarvi la vita, magari riducendo le spese o la quantità di tempo che passate al lavoro magari ottimizzandone la qualità. Kari, menzionato all'inizio, a un certo punto si è fermato a riflettere. "Mi resi conto che il mio stile di vita era improntato all'egoismo", ha scritto. Ha ceduto la sua attività e ha cominciato a fare un altro lavoro, che gli permette di passare più tempo a casa. "Abbiamo un tenore di vita un po' più basso", ha ammesso, "ma io e mia moglie ora non siamo più costantemente sotto stress e abbiamo più tempo da passare in famiglia e con gli amici. La pace interiore che provo adesso non la baratterei per nessuna opportunità di lavoro".

3 CONFLITTI INTERPERSONALI

I contrasti, soprattutto nell'ambiente di lavoro, possono generare molto stress. Se incontrate questo tipo di difficoltà potete fare diverse cose per migliorare la situazione. Quando qualcuno vi fa innervosire, cercate di non perdere la calma. Non gettate benzina sul fuoco. "La risposta, quando è mite, allontana il furore, ma la parola che causa pena fa sorgere l'ira", dice un antico proverbio. Cercate di appianare i contrasti in privato e in maniera rispettosa, così facendo mostrerete considerazione per l'altra persona. Provate a capire i sentimenti e il punto di vista altrui. Chi fa questo "rallenta la sua ira", dato che si mette nei panni dell'altra persona . Inoltre riesce anche a vedersi con gli occhi dell'altro.

Cercate di perdonare. Il perdono non è solo un gesto nobile: è anche terapeutico. Secondo uno studio del 2001 "provare risentimento" produce "un considerevole aumento" della pressione sanguigna e del battito cardiaco, mentre un atteggiamento pronto a perdonare diminuisce lo stress .

"IL MIGLIOR PUNTO DI PARTENZA" PER RIDURRE LO STRESS

"Apportare certi cambiamenti allo stile di vita è il miglior punto di partenza" per ridurre lo stress, affermano gli Istituti Sanitari Nazionali americani. "Cominciate a seguire una dieta sana ed equilibrata, a concedervi sufficiente riposo e a fare esercizio. Inoltre limitate l'assunzione di caffeina e alcol e state alla larga da nicotina, cocaina e altre sostanze che creano dipendenza". Lo stesso ente suggerisce anche di prendersi qualche giorno di vacanza, passare del tempo con familiari e amici, imparare a fare qualche lavoretto manuale o a suonare uno strumento.

Ricerca Gfk , dotazione tecnologica aumentata di oltre 50% in 5 anni

Medici sempre più connessi, il 93% usa il web per lavoro

Scienza e tecnologia sempre più a braccetto: il 93% dei medici italiani usa ogni giorno il web per il lavoro, collegandosi in media 8 ore alla settimana. La dotazione tecnologica dei camici bianchi è aumentata di oltre il 50% in 5 anni, secondo una ricerca Gfk, promossa da Univadis, portale di riferimento della divulgazione scientifica specialistica, che oggi a Milano presenta la rinnovata piattaforma italiana nel corso del convegno 'Il futuro dell'in-formazione medica'.

Gli accessi avvengono non più solo da pc, ma anche da altri dispositivi mobili: l'88% dei medici utilizza uno smartphone per lavoro (con un incremento del 51% rispetto al 2013) e il 61% un tablet (+55%). Il medico cerca soprattutto aggiornamenti professionali e informazioni: linee guida per diagnosi e trattamenti, informazioni e studi sui farmaci, approfondimenti sulle patologie. Univadis, servizio di Aptus Health, è una piattaforma rivolta a oltre 3 milioni di professionisti della salute in più di 90 paesi e in 17 lingue.

"Univadis rappresenta fin dalla sua origine un portale che racchiude in sé informazioni di alta qualità, non finalizzate a pubblicizzare farmaci, e sintesi di alto valore scientifico. Una bussola, un buono strumento per la pratica clinica per tutti i medici e anche per i medici di famiglia", spiega Paolo Spriano, medico di medicina generale, vice presidente Snamid e medical writer Univadis.

"Più del 30% degli aggiornamenti scientifici dei medici avviene attraverso la rete, soprattutto per il medico specialista. Internet con i siti web, i portali dedicati, le banche dati, la letteratura, le riviste e gli articoli rappresenta uno dei primari canali di informazione", osserva Paolo Bortolussi, product manager - brand and customer experience Gfk Italia. I portali di servizio dedicati, come Univadis, da più di 10 anni presente sul mercato italiano, rappresentano il terzo canale di informazione digitale più utilizzato dai medici.

"C'è un vuoto da parte delle istituzioni pubbliche a fornire informazioni, vuoto che viene colmato da progetti come Univadis che ha la capacità di avvicina i medici alle informazioni di cui hanno bisogno", sottolinea Eugenio Santoro, responsabile del Laboratorio di informatica medica dell'Irccs Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri.

I social ricoprono ormai un ruolo attivo anche nella formazione del medico: più della metà del campione, il 59% degli specialisti e il 54% dei medici di base, utilizza i canali social per la propria professione: network di colleghi, associazioni scientifiche, riviste scientifiche e siti di aziende farmaceutiche. Il 30% di tutti i medici utilizza Facebook, mentre LinkedIn viene consultato soprattutto dagli specialisti per il 28%, contro il 17% dei medici di base.

Attiva, secondo i dati della ricerca, anche la comunicazione 'peer to peer' per un confronto con i colleghi: si creano gruppi WhatsApp (38% di specialisti e 32% di medici di base) o mailing list tra colleghi (29% tra gli specialisti e 23% tra i medici di base). Mentre lo specialista utilizza il confronto per analizzare casi clinici (80%), il medico di base, nell'82% dei casi, si scambia informazioni sugli aspetti normativi e burocratici della professione.

L'uso di Youtube è sostanzialmente analogo: 46% per lo specialista contro 41% medico di base. Lo specialista usa il canale per seguire congressi, presentazioni di esperti o tutorial sull'uso di un device medico; mentre il medico di base per diagnostica, per immagini e tutorial sull'uso di un device medico. Anche le App dedicate alla professione vengono utilizzate: l'85% dagli specialisti e il 73% dai medici di base, soprattutto per la posologia dei farmaci, per i calcoli di indici medici specifici e per le interazioni farmacologiche.

Oggi, il 10% dei medici consiglia al paziente app specifiche che consentono di ricordare al paziente le visite di controllo, monitorare l'aderenza alla terapia, comunicare e condividere esami e referti con il medico. "Mi sembra incoraggiante questa apertura verso la tecnologia e le app, ma c'è anche molto da fare sulla formazione per muoversi in questa 'giungla'. La tecnologia è importante, ma deve esserci sempre spazio per il confronto specialistico umano", sottolinea Guendalina Graffigna, coordinatrice del Centro di ricerca sull'engagement EngageMinds Hub.

Tumori, la proposta in 15 punti per cure ideali

"Un accordo di legislatura" in 15 punti, che delinea un percorso assistenziale ideale per i pazienti malati e onco-ematologici, finalizzato a ottimizzare la loro presa in carico e cura. E' la proposta, presentata oggi a Roma, per un'intesa fra le associazioni di pazienti aderenti al progetto 'La salute: un bene da difendere, un diritto da promuovere' e i politici nazionali e regionali che fanno parte degli Intergruppi parlamentari e consiliari del progetto. Il documento - di cui si è parlato al Forum istituzionale 'Lotta ai tumori e tutela dei pazienti: un impegno per la nuova legislatura', in corso nella capitale - sarà presto fatto pervenire sui tavoli di tutti i partiti che si presenteranno alle prossime elezioni legislative e regionali e sarà oggetto di discussione e di confronto con tutti gli attori del sistema salute.

"L'accordo di legislatura vuole essere una sorta di programma politico sulle patologie oncologiche - dichiara Annamaria Mancuso, presidente di Salute Donna Onlus, l'associazione pazienti che coordina il progetto 'La salute: un bene da difendere, un diritto da promuovere' - dalle Reti oncologiche alle Breast Unit, dallo psico-oncologo al centro di assistenza e servizi, dal programma 'Guadagnare Salute' sugli stili di vita alla lotta alle fake news, il paziente oncologico è oggi al centro di un universo che necessita di politiche attente e dedicate. Come associazioni pazienti vigileremo affinché tutto ciò avvenga nel rispetto dei vincoli e della sostenibilità del nostro sistema sanitario".

Questo accordo, "contiene elementi di dibattito che sono costanti nell'universo dell'oncologia, ma ha il pregio della sintesi e della chiarezza negli obiettivi", secondo Paolo Marchetti, direttore dell'unità operativa complessa Oncologia Medica dell'ospedale Sant'Andrea di Roma. "I percorsi diagnostico-terapeutici assistenziali, ad esempio, sono stati approvati in molte Regioni" ma si tratta spesso di strutture che non sempre assolvono alla loro 'missione'. Questo per una serie di ragioni, spiega Marchetti, come "la mancanza di un soggetto dedicato all'applicazione pratica delle decisioni del 'percorso', l'estrema frammentazione dei sistemi informatici, che rende pressoché impossibile ottenere una reale e qualificata attività d'integrazione delle informazioni, inficiando il risultato della discussione interdisciplinare. Tutto questo si può decisamente migliorare".

Tra i 15 punti dell'accordo: il Piano oncologico nazionale (scaduto nel 2016 e non ancora rinnovato), le reti oncologiche, i registri tumori, le Breast Unit, i Pdta e il team multidisciplinare nella gestione a 360° del paziente oncologico. E ancora: i centri accoglienza e servizi, il fondo per i farmaci oncologici innovativi, i test diagnostici e l'accesso agli studi clinici, la psico-oncologia, le campagne di comunicazione sugli screening oncologici e gli stili di vita, fino all'annoso fenomeno delle fake news.

"Questo accordo è un manifesto di politica sanitaria che, nei limiti della sostenibilità del sistema, può davvero costituire un programma ambizioso ma realizzabile", precisa Ruggero De Maria, direttore dell'Istituto di Patologia Generale dell'università Cattolica di Roma e presidente di Alleanza Contro il Cancro. "Nella Regione nella quale lavoro, il Lazio, sarà importante, insieme a un lavoro qualitativo in profondità, implementare un'informatizzazione efficace per essere preparati alla rivoluzione delle nuove strategie diagnostiche che analizzano il genoma tumorale".

Aziende informano: Consorzio promozione caffè

Caffè e Benessere: una nuova ricerca fa chiarezza sugli effetti della caffeina su memoria, vigilanza e rischio di malattia

Un nuovo studio pubblicato su Scientific Report potrebbe aiutare a capire come il consumo di caffeina influenza il cervello e l'organismo. Esperimenti sulle cellule neuronali umane possono contribuire a spiegare gli effetti della caffeina sul rischio di malattia, sulla memoria e sulla vigilanza.

Una nuova ricerca ha studiato l'effetto della caffeina sui neuroni con dosi comparabili alle normali abitudini di consumo: "Acute doses of caffeine shift nervous system cell expression profiles toward promotion of neuronal projection growth", pubblicata a settembre su Scientific Report (https://www.nature.com/articles/s41598-017-11574-6).

Lo studio ha evidenziato che la caffeina promuove le connessioni neuronali, fornendo possibili ulteriori informazioni sul meccanismo d'azione di questa sostanza sulla memoria e sulla cognizione.

La ricerca rappresenta un'esplorazione dei processi cellulari che possono aiutare a spiegare i molti effetti fisiologici della caffeina, come l'aumento della vigilanza[1-2] e la capacità potenziale di ridurre il rischio di malattie neurodegenerative[3-7]. In particolare, il team di ricercatori di Svezia, Finlandia, Regno Unito e Giappone che hanno condotto lo studio - primo nel suo genere - hanno analizzato la perturbazione dei cambiamenti di espressione genica causata dalla caffeina in un modello di cellule neuronali umane, il modello più vicino al sistema nervoso centrale umano[8].

I ricercatori hanno stimolato i neuroni con livelli di consumo normali di caffeina (3 µM e 10 µM) per periodi di 1, 3 e 9 ore. I risultati hanno mostrato un'attivazione dipendente dal dosaggio dei primi "geni immediati precoci" dopo 1 ora. I "geni immediati precoci" sono geni che rispondono rapidamente – spesso in pochi minuti – agli stimoli cellulari. Alcuni di questi geni sono legati al sistema immunitario e altri sono legati all'apprendimento e alla memoria. L'esperimento ha rivelato che la caffeina ha incrementato alcuni processi neuronali ("upregulation") e ne ha ridotto altri ("downregulation"). L'"upregulation" è un processo che incrementa il segnale a una cellula; è simile a quando un segnale radio viene aumentato per assicurare che il messaggio verrà trasmesso; al contrario, la "downregulation" riduce il segnale alla cellula. Una cellula riceve da varie fonti segnali – come il sistema immunitario e nervoso - che trasmettono informazioni su cosa fare. La caffeina ridurrebbe i processi del sistema immunitario e potenzierebbe i processi di sviluppo della proiezione neuronale che sono legati alla memoria e ad altre connettività neuronali. Nel complesso, più geni sono soggetti a "downregulation" che ad "upregulation" a causa della caffeina; tuttavia, maggiore è la dose di caffeina utilizzata nell'esperimento, più geni immediati precoci si attivano.

Il professor Juha Kere dell'Istituto Karolinska, in Svezia, uno degli autori dello studio, ha dichiarato: "La caffeina nel caffè è una delle sostanze psicoattive più diffuse al mondo, ma sappiamo relativamente poco su come influisce sui neuroni e sulle loro funzioni cellulari. Saperne di più su come la caffeina influenza il nostro organismo potrebbe aiutare a spiegare perché il caffè e la caffeina sembrano ridurre il rischio di alcune malattie e migliorare la memoria e la cognizione ".

Il professor Kere sottolinea: "Ad esempio, la nostra ricerca dimostra che l'inibizione della connettività neuronale è ridotta dal normale livello di caffeina – livelli simili a quello che potreste bere in un giorno. Questo potrebbe aiutare a comprendere in parte perché è stato ipotizzato che il caffè possa migliorare la memoria e proteggere contro la perdita della stessa negli anziani".

Il caffè, bevuto con moderazione, rappresenta un valido aiuto per il nostro benessere: un piacere per il palato, una fonte di buon umore per il suo aroma inconfondibile e, in generale, un alleato per la salute dell'organismo.

Il Consorzio Promozione Caffè riunisce Aziende che producono e commercializzano le diverse tipologie di caffè torrefatto, caffè decaffeinato, caffè solubile e capsule e cialde di caffè. Da oltre 20 anni il Consorzio è impegnato a promuovere un programma di educazione e informazione su caffè e caffeina e i loro effetti sulla salute, sulla base delle evidenze scientifiche pubblicate.

Nota

Lo studio "Acute doses of caffeine shift nervous system cell expression profiles toward promotion of neuronal projection growth" può essere letto su: https://www.nature.com/articles/s41598-017-11574-6

Questo studio è stato parzialmente finanziato da ISIC (institute for Scientific Information on Coffee). Tale finanziamento non ha influito in alcun modo sulla produzione o sui contenuti della ricerca. Gli autori hanno dichiarato di non avere conflitti di interesse.

Bibliografia

1. *Lorist M.M. and Tops M. (2003) Caffeine, fatigue, and cognition. Brain Cogn, 53(1):82-94.*
2. *Lazarus M. et al. (2011) Arousal effect of caffeine depends on adenosine A2A receptors in the shell of the nucleus accumbens. J. Neurosci, 31(27):10067-75.*
3. *Quintana J.L.B et al. (2007) Alzheimer's disease and coffee: a quantitative review. Neurol. Res, 29(1):91-5.*
4. *Santos C. et al. (2010) Caffeine intake and dementia: systematic review and meta-analysis. J. Alzheimers. Dis, 20 Suppl 1:S187-204.*
5. *Fredholm B.B. et al. (1999) Actions of Caffeine in the Brain with Special Reference to Factors That Contribute to Its Widespread Use. Pharmacol. Rev, 51(1):83-133.*
6. *Costa J. et al. (2010) Caffeine exposure and the risk of Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies. J. Alzheimers. Dis, 20 Suppl 1:S221-38.*
7. *Qi H. and Li S. (2014) Dose-response meta-analysis on coffee, tea and caffeine consumption with risk of Parkinson's disease. Geriatr. Gerontol. Int, 14(2):430-9.*
8. *Yu N. et al. (2017) Acute doses of caffeine shift nervous system cell expression profiles toward promotion of neuronal projection growth. Sci. Rep, published online ahead of print.*

Prossimamente su Pianeta Medicina & Salute

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- *Educazione all'igiene*
- *Il metodo Kousmine*
- *Pianeta acqua*
- *La donazione del sangue e dei suoi derivati*
- *Turbe del sonno e Melatonina*
- *Musica, energia e frequenze: energia creatrice*
- *Nuovi orizzonti per il trattamento della "leaky gut syndrome".*
- *Fibromialgia*
- *La verde Irlanda*
- *Asse intestino-cuore*
- *Alimentazione e patologie croniche*
- *Produzione alimentare, salute dell'ambiente e salute umana*
- *Morbo di Parkinson*
- *Le basi molecolari del Cancro*
- *Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo*
- *Lievito-madre e grani antichi: alle origini del Pane*
- *Donna e Dolore*
- *La cassetta del pronto soccorso domestico*
- *Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste*
- *Nascono i Comitati Tecnico Scientifici del Centro Italiano di Ricerche in Neuroscienze Avanzate (CIRNA)*
- *Peter Gariaev e il DNA fantasma*
- *PSO.HEL.L insieme, contro la psoriasi*
- *Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire*
- *Il metodo Tomatis e la Rieducazione Sonico-Vibrazionale*
- *UNESCO: i 53 siti italiani Patrimonio dell'Umanità*
- *Glutine: facciamo chiarezza*
- *Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro*
- *Il cancro del "fettone" dei cavalli*
- *Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura*
- *Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana*
- *Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci*
- *Enzimopatie secondarie: il fattore unificante in Medicina*
- *Grana Padano: il formaggio DOP più venduto e consumato al mondo*
- *Adattogeni naturali*
- *La Memoria dell'Acqua*
- *Omeopatia*
- *Osteopatia animale*
- *Omotossicologia*
- *Luppolo, Silicio e prevenzione dell'Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile*
- *I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze*

In primo piano:

Post-menopausa, età dell'oro della donna

infinity biotech

Tecnologia nella Disinfezione

i|mini i|basic i|evo

Technology in Disinfection

infinity biotech
Via Madre Teresa di Calcutta 7/9
29122 Piacenza - italy
Tel. +39 0523 1860316
Fax +39 0523 1860317
info@infinitybiotech.com

NUMERO VERDE H 24
800 945 935