

## **MEDICINA ORTOMOLECOLARE. INTRODUZIONE ALLA MEDICINA CELLULARE.**

*A cura di Claudio Giordano*

*Responsabile Nazionale C.S.IN. per la Divisione di Medicina Cellulare.*

**Aulo Cornelio Celso**, inneggiando ai buoni costumi, **affermava:**

**“Ricordatevi che l'uomo è nato per vivere sano; quando si ammala è la natura che lancia i suoi segnali per dire che è stato spezzato un delicato equilibrio”.**

La Medicina Ortomolecolare rivaluta il significato profondo di questa affermazione, curando e riscoprendo “l'Uomo”, tramite l'Umanesimo unificatore della Medicina.

“Se la natura dà il tempo di scoprire la malattia, concede anche il tempo di curarla... ma la prima terapia consiste nel non nuocere...”, **Ippocrate il Padre della Medicina ammoniva di “Guardarsi dal medico che non ha una visione unitaria dell'organismo, potremmo dire, ortomolecolare, e dal medico che abusa delle terapie, perchè molte terapie sono una contemplazione della morte!”.**

L'uso dei farmaci non sempre consente la guarigione, ma soltanto di camuffare dei sintomi, convertendoli in altri più sordidi e pericolosi.

La prima condizione per vivere sani e sereni secondo la Medicina Ortomolecolare, è quella di essere in armonia con la natura, rispettando le leggi. Così come il mondo, la medicina sta cambiando, perchè la gente sta cambiando, ed è stanca delle obsolete regole che l'amministravano; è opportuno che il medico del 3° millennio si renda consapevole di ciò ed è bene che lo faccia presto.

**Nel volgere di pochi decenni verranno presumibilmente modificati alcuni capisaldi che hanno regolato l'approccio con il malato nel corso di questo secolo.**

1. La salute consiste nell'assenza di malattie.
2. I sintomi sono dannosi e come tali devono essere soppressi.
3. I farmaci e la chirurgia sono la strada per perseguire la salute.
4. I pazienti che presentano sintomi simili, presentano sempre la stessa causa iniziale, che ha innescato l'eventuale patologia.
5. Nessuno ha bisogno di supplementazione a base di aminoacidi, vitamine, minerali.
6. La maggior parte delle malattie presenta la stessa causa.
7. Le malattie devono essere trattate da uno specialista, che esamina un solo singolo organo.
8. Piccole dosi di sostanze chimiche che quotidianamente introduciamo nel nostro corpo, dal cibo che mangiamo, all'aria che respiriamo, e dall'acqua che beviamo, non provocano bioaccumulo.

Se non abbiamo mai sofferto di deficienze nutrizionali specifiche a causa di una dieta inadeguata, o sofferto d'intossicazioni chimiche di qualsiasi natura (da amalgame dentarie, da acqua conservata in recipienti di PVC, dal buco nell'ozono, dal dopo Chernobyl ecc.), probabilmente ignoriamo il significato del sistema di disintossicazione del corpo umano.

Purtroppo il concetto di salute viene costantemente equivocato e la maggior parte degli individui interpellati in proposito non esita ad affermare che salute è sinonimo di “assenza di malattie”, o comunque di non essere ammalati. **Marziale** in proposito **sosteneva** lapalissianamente che **“vivere non è vivere, ma vivere bene!”**

Il valore assoluto del significato della salute propriamente intesa, nasce con una negazione, ovvero il “non” privativo, che esclude la positività del reale e profondo significato del bene più prezioso a nostra disposizione: “La salute”.

Un organismo sano non è la semplice somma di un cuore, due polmoni, due reni ecc., ma molto di più!

I presupposti dell'attuale scienza medica risalgono al XVII secolo e sono di tipica impostazione Newtoniana, meccanicistica, e tendono a quantificare solo ciò che è direttamente commensurabile e tangibile.

Pur confermando l'incontestabile significato del valore della ricerca Newtoniana che oggi ci permette di dissertare sulla circolazione corporea, sulla tomografia assiale computerizzata, sulla risonanza magnetica nucleare e sui voli spaziali ecc., **è tempo che ci si prepari ad applicare i principi Einsteniani della fisica quantica alla Medicina del 3° millennio**, insomma ampliare il nostro campo di visuale.

**Il corpo umano non può più essere considerato un mero insieme di ingranaggi di un ipotetico orologio.**

La salute non è l'espressione del perfetto assemblaggio e funzionamento dei singoli pezzi che aritmeticamente compongono l'essere umano, non considerando neanche per un attimo l'afflato energetico cosmico causale dal quale tutto si origina e prima o poi dovrà fa ritorno, visto che il "nulla si crea e nulla si distrugge" una volta per tutte sembra mettere d'accordo medicina meccanicistica Newtoniana e quantica post-Einsteniana.

**La malattia scaturisce allorchè una zona del corpo si distacca dal ritmo fondamentale.**

Per tale motivo gran parte degli intenti scientifici erano volti alla comprensione dell'aspetto anatomico descrittivo, più specificatamente mirato ad evidenziare eventuali anomalie nell'unità funzionale fondamentale, “la cellula”, ritenuta l'evento causale capace d'innescare la patologia.

L'organo che cessa di sintetizzare o di metabolizzare un determinato enzima od ormone o vitamina, crea uno squilibrio che se non compensato dalla gradualità del tempo e della reattività individuale, sfocia nell'evento malattia.

La capacità di autodeterminazione delle cellule spaventa gli scienziati del 3° millennio?

Tutto ciò presuppone che il corpo commetta degli errori, o che in senso lato il nostro progetto primitivo di fabbrica sia stato realizzato con un vizio di fondo, cosa che, oltre a peccare di

presunzione, configura il significato della malattia come evento erroneo e come tale da perseguire aspramente a tutti i costi, utilizzando le armi farmacologiche.

Proviamo per un attimo invece a pensare che **il corpo non è sbagliato, in quanto tale, ma che talora, quando alcune delle regole di fondo richieste per il suo funzionamento non vengono da “noi” ottemperate, una timida luce di allarme si accende sul cruscotto della nostra vettura, per avvisarci che c'è un problema e che è giunto il momento di affrontarlo, interrompendo per un attimo la nostra folle corsa.**

Come medici dobbiamo tener conto che spesso con il farmaco possiamo spegnere la lampadina, ma l'allarme oggettivamente rimane, con l'aggravante che non ne siamo più informati.

Se non ci affrettiamo a fermarci ad una stazione di servizio per i dovuti controlli, i danni potrebbero essere irrimediabili.

La medicina meccanicistica-newtoniana utilizza delle molecole farmacologiche che combattono in modo diretto i sintomi, responsabili dell'evento morboso, senza chiedersi, neanche per un attimo, perchè l'evento si è verificato.

**La febbre era considerata, da Ippocrate, il padre della medicina, l'espressione della reazione di difesa adottata dal corpo per contrastare spontaneamente delle tossine, microbiche, per esempio.** Attualmente, al benchè minimo brivido di febbre ci si allarma ed il medico, spesso anche per tacitare le incalzanti richieste del paziente, somministra farmaci, tipo antipiretici o addirittura antibiotici, che tendono a reprimere la fisiologica e preziosa reazione di depurazione della febbre, che però non consente di espellere quelle tossine che “impregneranno l'organismo”.

A distanza di anni le tossine coniugate sotto forma di omotossine esiteranno a restituire, con i dovuti interessi, tale bagaglio morboso, sotto forma di ulteriori, apparentemente inspiegabili, malattie, per le quali un altro collega non esiterà a riprescrivere il fatidico farmaco peggiorando ulteriormente l'intossicazione endogena preesistente in base al principio della “ **Vicariatione Progressiva di Reckeweg** “.

La Medicina Ortomolecolare può spezzare quest'interminabile catena, perchè rivaluta l'uomo come strumento e non come fine ultimo di tutte le cose.

Il cristallo del prezioso vaso della medicina non è irrimediabilmente rotto, possiamo ricostruirlo, ma dobbiamo farlo insieme noi uomini, non importa chi di noi nel ruolo di terapeuta o di assistito ma insieme, questo è certo.

Un corpo umano è molto più della somma delle sue parti.

**Ricercatori di tutto il mondo sono arrivati alla conclusione che sia nel sistema digerente, sia nel cervello, esistono dei ricettori per una sostanza denominata V.I.P.** (Vasopressor Intestinal Peptide, ovvero, Peptide intestinale ad azione Vasopressiva).

**In altri termini, l'intestino è in grado di dialogare con il cervello, e viceversa, attraverso queste proteine “messaggero”, che possono percorrere il torrente ematico ed altre strade energetiche del nostro corpo.**

Tutto ciò è sensazionale, se ci soffermiamo un attimo a considerare che l'organismo è letteralmente in grado di dialogare, oltre che di comunicare con sè stesso; nessun organo è estraneo agli altri

organi e tutto ciò che si verifica, anche nell'apparato più apparentemente recondito del nostro essere, ci coinvolge globalmente, confermando l'applicabilità dei principi della fisica quantica alla Medicina.

### **Ma come ritrovare questo Eden apparentemente perduto?**

Si usufruisce della salute ottimale solo quando si è in armonia con l'ambiente. Pensare lucidamente, agire prontamente, in armonia con la natura e con tutti e con umore gioviale, poter eseguire le desiderate attività fisiche con energia ed entusiasmo.

Tutti possono raggiungere questo stato di benessere, o se non altro dovrebbero sforzarsi di farlo.

La salute ideale, può essere conseguita con la nutrizione Ortomolecolare, ovvero tramite l'introduzione della quantità ideale di nutrienti nella dieta.

**Ogni cellula dell'organismo è immersa in un fluido contenente sostanze nutritive, ormoni, prodotti di rifiuto e altre sostanze necessarie per il suo funzionamento.**

**Gli aminoacidi richiesti dalla cellula dovrebbero essere presenti in quantità ottimali e contemporaneamente; ciò però avviene di rado con la nutrizione odierna e quindi le cellule devono competere le une con le altre per spartirsi i limitati aminoacidi disponibili, per sopravvivere, ma non certo per perseguire il livello di salute ottimale.**

L'aminoacido lisina, per esempio, presenta una variazione di fabbisogno del 700%, da soggetti che ne richiedono una quantità minima ed altri che necessitano di quantità massimali (**per es. gli immunodeficienti**).

**Con la nutrizione Ortomolecolare si cerca di fornire le quantità ottimali per le cellule dell'organismo, prendendo in considerazione l'individualità delle persone e le variazioni provocate dal tempo e dallo stress, spesso correlati all'ambiente in cui viviamo.**

La nutrizione Ortomolecolare offre una “chance” in più per ciascuna delle seguenti categorie:

- a) individui sani che desiderano aumentare le probabilità di rimanere in salute per il resto della vita;**
- b) persone disposte a cambiare modo di vita e di alimentazione per conseguire uno stato di buona salute;**
- c) persone che già soffrono di malattie o di problemi fisici e mentali.**

**Gli appartenenti al gruppo c) useranno la nutrizione Ortomolecolare come terapia, mentre per i primi due gruppi i programmi saranno integrati nel contesto di una medicina squisitamente preventiva.**

I cibi migliori sono quelli integrali, ai quali l'umanità si è adattata nel corso dell'evoluzione.

Sono l'opposto dei cibi spazzatura (costituiti da dolci, patatine, merendine, bibite ecc.).

Contengono aminoacidi, lipidi, carboidrati, vitamine e minerali. Non c'è la possibilità di trattare un cibo e di renderlo nutriente, tanto quanto il cibo originale dal quale siamo partiti. Le piante

producono cibo col quale nutrirsi; le persone no. Il cibo viene mangiato e digerito per rilasciare gli aminoacidi essenziali e non per renderli disponibili per l'organismo.

L'organismo a sua volta metabolizza il cibo trasformandolo in energia e strutture plastiche (i muscoli, per es.). In assenza di componenti nutrizionali ricchi di aminoacidi c'è un immediato squilibrio nell'organismo umano.

**La farina bianca, per esempio, non può essere metabolizzata se non sono presenti aminoacidi, vitamine e minerali.** Quando la farina bianca non apporta la giusta quantità di aminoacidi, il corpo deve ricorrere ad altre fonti alimentari alternative sacrificando le proprie strutture plastiche e convertirle in energie. **Nessuno dei cibi trattati e/o raffinati fornisce la giusta quota ottimale di aminoacidi, ma alcuni di questi alimenti sono peggiori e più carenti di altri.**

**C'è una sola regola sana da seguire: usare cibi integrali ogni volta che è possibile.**

Mangiate frumento integrale e non farina bianca, riso integrale e non brillato, una patata e non purè. Inoltre **i cibi integrali offrono un altro grande vantaggio per la salute: sono impacchettati dalla natura in materiale fibroso che fornisce scorie all'organismo e senza queste scorie la digestione diventa molto difficile. Altra regola eccellente: se fatto dall'uomo e non da madre natura, non mangiatelo.**

**La cottura provoca l'alterazione delle caratteristiche nutritive degli aminoacidi.** Se è possibile è meglio mangiare cibi non cotti. Alcuni cibi vanno cotti per poterli assimilare per distruggerne i batteri o i parassiti. **La carne suina e il pollame vanno cotti bene, mentre pesce e manzo possono essere cotti poco.**

Alcune verdure (carote, rape e sedano) possono essere consumate crude per non disperderne aminoacidi vitamine e minerali.

**E' necessario eliminare le sostanze chimiche tossiche dai cibi** poichè non aumentano assolutamente la qualità nutritiva, rendendoli talora nocivi.

Ad alcuni **cibi, mangiati crudi**, sono attribuite **caratteristiche disintossicanti e di antidoto contro additivi velenosi** ingeriti inavvertitamente nel corso dell'alimentazione di tutti i giorni: **albicocche, tè di alfa-alfa, arance, asparagi, carote, cavolo, bietola, rapa, crescione d'acqua, lamponi, limoni, mele, mirtilli, more, pesche, pompelmo, sedano, foglie di senape, trifoglio e le seguenti erbe: borragine, finocchio, ginepro, maggiorana, olmo (scivoloso), ruta, salsaparglia.**

**La vitamina C (nel rapporto di due parti di Ascalato di Sodio ed una parte di Ascorbato di Calcio) nell'ordine dei 3 g giornalieri protegge in parte dalle sostanze tossiche e dai radicali liberi.**

### **Regole dietetiche**

**“La nutrizione Ortomolecolare richiede il rispetto di precise regole dietetiche, innate nell'uomo, cancellate purtroppo dall'evoluzione della civiltà dell'industrializzazione”.** Riscopriamole insieme.

Una dieta adeguata e che rispetti l'individualità biochimica di ognuno.

1) Riducete al 5% l'introduzione di proteine nella dieta o meno se potete ed introducete la quantità più giusta di aminoacidi. Potreste determinare la quantità ottimale di aa per voi eseguendo un Alitest®. Cominciate a ridurre le proteine gradatamente, valutandone l'effetto sullo stato fisico e mentale.

Assumete cibi ricchi di aminoacidi oltre ai supplementi che ne contengono.

Evitate proteine in polvere o supplementi proteici.

Potrete sperimentare una sensazione di benessere quando la vostra assunzione di proteine diminuirà.

Le proteine ingerite devono contenere una quantità sufficiente di aminoacidi essenziali ed una bassa concentrazione di sostanze di rifiuto (ammonio, putrescina, scatolo, indacano ecc.).

La quantità ideale di aminoacidi varia in funzione dell'età, del sesso, della razza, dell'attività svolta e dei cibi assunti. Questo è un programma preventivo e di mantenimento raccomandato per le persone descritte nei primi due gruppi presentanti, che può aiutare coloro che sentono il bisogno di cambiare tipo di vita per migliorare il proprio stato emozionale.

2) Introducete non più del 20% di lipidi nella dieta, di cui almeno la metà proveniente da grassi non esterificati (EFA).

3) Utilizzate almeno il 75% di carboidrati non raffinati, forniti da verdura e frutta crude. La quantità di carboidrati raffinati (zucchero, farina bianca, alcol, riso brillato ecc.) potrebbe anche essere nulla. Ogni aumento di cibi artificiali ultraraffinati diminuisce il potere nutritivo della dieta.

Alcuni pazienti possono aver bisogno di supplementi extra poichè la loro richiesta ottimale non può essere soddisfatta neanche dal miglior programma nutrizionale.

Gli aminoacidi non sono medicine: sono cibi. Alcuni medici considerano, sbagliando, aminoacidi, vitamine e minerali nella stessa categoria dei tranquillanti o di altre sostanze di sintesi non naturali e credono che i supplementi alimentari debbano essere venduti su ricetta medica come gli antibiotici o altri farmaci.

Il medico è preparato a riconoscere malattie carenziali, ma crede che nella società consumistica moderna non ci sia quasi più nessuno che soffre di carenze amonoacidiche e vitaminiche. Ciò è vero, ma solo in parte; si ammette il bisogno di supplementi, quando ci sono specifiche malattie di carenza (vitamina B12 per l'anemia, vitamina D per il rachitismo), si eguagliano dosaggi farmacologici, eccessivi e talora tossici.

Aminoacidi, vitamine e minerali dovrebbero essere classificati correttamente fra le sostanze nutritive.

**Le sindromi da carenza non sono comuni ma sono facilmente riconoscibili da un dietologo ben documentato sull'alimentazione.**

La gente ha il diritto di sapere cosa deve fare per avere una buona salute e prevenire l'insorgenza di malattie.

4) Eliminare cibi allergizzanti o ipersensibilizzanti dalla dieta può guarire da molti disturbi. Molte persone sono allergiche a qualche alimento e ne loro ne i loro medici ne sono consapevoli. Aumentare l'assunzione di cibi allergenici può far aumentare i sintomi mentali e/o fisici (mal di testa, dermatiti, coliti, depressioni, obesità ecc.).

**Quando si allestisce una dieta la scelta dei cibi è un mero atto di fortuna, una scommessa azzardata, che può funzionare per molti, ma per altri no, facendo riscontrare il ritorno dei sintomi menzionati.**

**I principali problemi nutritivi non sono le carenze di singoli aminoacidi, vitamine, quanto le carenze sub-cliniche multiple o le allergie che implicano sintomi vaghi e diffusi. Non c'è alcun dubbio che una persona malata abbia qualcosa che non va, ma spesso non ci si riesce a spiegare di cosa si tratta**

Solo quando è troppo tardi, e la malattia incalza impietosa i sintomi appaiono ben chiari. Non c'è alcuna indicazione che permetta di capire cosa c'è di sbagliato in una persona con un problema metabolico. Anche noi medici non siamo in grado di dire quale carenza sub-clinica, allergia od ipersensibilità sia presente.

### **Troppe proteine fanno male**

Jean Paul Sartre sosteneva: “Mangiare significa, tra le altre cose, riempirsi la pancia”.

Ciò che spinge l'uomo a mangiare è principalmente una sensazione di voluttà, ma come ha sottolineato Guy Lazorthes nella filogenesi del sistema nervoso vi è una curiosa “competizione funzionale” tra i sensi, per ciò che concerne la loro attitudine a rappresentare ciò che si trova al di fuori del corpo.

Alcuni sensi come il tatto, la vista e l'udito sono particolarmente preziosi per la “difesa, l'attacco e la fuga”; sono, biologicamente, sopravvissuti meglio rispetto al gusto ed all'odorato, sensi notoriamente correlati al perseguimento del piacere.

L'essere umano è stato strutturato, per motivi di schietta sopravvivenza, per percepire qualitativamente meglio il dolore del piacere, come conferma il riscontro di numerosissimi recettori corrispondenti agli organi preposti al gusto e all'odorato. **Prevenire un pericolo era filogeneticamente più vitale che procurarsi un piacere.**

L'opinione pubblica è stata condizionata a soddisfare i sensi del piacere più che quelli della sopravvivenza e, come se non bastasse, a ritenere che l'approvvigionarsi con ampi quantitativi di cibi, estremamente ricchi di proteine (fondamentalmente carne ed alimenti latte-caseari), consenta di mantenersi in salute ed in eccellente forma fisica, prevenendo osteoporosi ed invecchiamento.

**Ciò non rispecchia le nostre reali esigenze ed inoltre non corrisponde affatto alla verità.**

**Ma andiamo per gradi.**

**E' sufficiente considerare che la composizione del latte materno, alimento bilanciato per eccellenza, è di circa 1,5% di proteine per verificare dal vivo che non sono necessari ampi quantitativi di proteine per garantire lo sviluppo di nuove cellule nell'organismo umano.**

McDougall, nel 1983, nel suo piano nutrizionale (The McDougall Plan) sostiene addirittura che il fabbisogno individuale di tale nutriente non dovrebbe superare il 2,5% dell'introduzione calorica totale giornaliera.

Questa percentuale proteica, apparentemente bassa, non dovrebbe stupire il lettore più di tanto se si considera che essa è comunque superiore a quella riscontrata nel latte materno, sempre compresa tra 1 e 1,5% (con reazione alcalina) che consente al neonato di raddoppiare il proprio peso corporeo nei primi 6-8 mesi di vita, nel corso dei quali usufruisce per l'appunto dell'allattamento al seno.

Certo è che in questi primi mesi di vita si affrontano le più intense esigenze nutrizionali dell'intera esistenza e, cosa incredibile a dirsi, con la percentuale di proteine più bassa della nostra vita, pari a circa un decimo dell'apporto globale proteico di un adulto.

Ma le sorprese non sono finite perchè l'aspetto più agghiacciante della documentazione scientifica portata a conforto dei megadosaggi tossici, beninteso, di proteine, si basa essenzialmente su studi eseguiti sui ratti, che elaborano un latte la cui percentuale proteica si aggira intorno al 9%.

Una percentuale così alta è sicuramente motivata e giusta per una tale specie animale che raddoppia il proprio peso corporeo in circa 5 giorni, dopo la nascita, e che comunque non raggiunge la completa maturazione nel corso di 18 anni, come l'essere umano.

**Un altro elemento da non trascurare è il rapporto Calcio/Fosforo dell'organismo, che secondo Kamen dovrebbe essere mantenuto intorno a 2:1**

**Non importa quanto Calcio viene consumato, ma se l'utilizzo del Fosforo nella dieta è più elevato di quello del Calcio tramite l'ulteriore consumo alimentare di cibi acidificanti (ovvero in grado di produrre ceneri acide dopo la loro ossidazione) indurrà una cospicua perdita di Calcio; inoltre, essendo il Fosforo assorbito a livello ematico molto più rapidamente dello stesso Calcio, si verificherà una situazione, transitoria, di acidificazione superiore a quella prevista con l'utilizzo di una razione con giusto rapporto Ca/P, che per poter essere neutralizzata richiederà, inizialmente, un ulteriore quantitativo di Sodio che verrà mobilizzato dalla riserva fisiologica individuale**

(Riserva Alcalina).

Allorchè il Sodio non sarà più disponibile, verrà sfruttato il calcio osseo, nel tentativo di mantenere il pH del sangue al livello richiesto di 7,4.

**Le cose poi si complicano perchè una volta mobilizzato il Calcio dall'osso, un proporzionale quantitativo di Fosforo verrà disperso, andando a sovraccaricare l'apparato escretorio renale.**