

## N° 1

# LA PATOLOGIA - IL FEGATO N° 1

### parte 1 - introduzione

**Il fegato è un organo che rappresenta un vero "nodo di smistamento" del metabolismo. Al fegato sono delegate molte trasformazioni essenziali, e la gestione di una parte importantissima delle riserve energetiche (vedi al parte dedicata al glicogeno).**

**1-In caso di eccesso di grassi il fegato può rappresentare una specie di "deposito" dove si accumula una grande quantità di grasso, fino ad alterarne la struttura. Si parla in questo caso di fegato steatosico o di steatosi epatica. La steatosi può rappresentare anche il risultato di certe malattie.**

**2-Vi sono alcune malattie e alcuni abusi (come l'eccessivo consumo di alcool) che portano ad una diversa alterazione della struttura del fegato, che vede ridurre la sua capacità operativa. Si tratta della cirrosi epatica. Anche la cirrosi può essere il risultato di malattie diverse, ma nella maggior parte dei casi la cirrosi è data dall'alcolismo.**

**3-Il fegato produce la bile, che passa nella colecisti e da qui all'intestino. La bile ha un ruolo molto importante nella regolazione delle funzioni dell'intestino, e nella digestione/assimilazione dei grassi. Se la composizione della bile è alterata può non riuscire più a tenere in sospensione certe sostanze: si possono allora formare (soprattutto nella colecisti) dei calcoli, ovvero dei depositi che solidificano e di solito assumono la forma di sassolini tondeggianti.**

**4-Una malattia del fegato molto nota è l'"epatite". Si tratta di un'infezione data da diversi virus. Oggi si conoscono insomma diversi tipi di epatite, causate da virus diversi e rivelati da esami diversi (markers per l'epatite). Anche la via di contagio e il decorso è diverso, ma gli eventuali danni al fegato in fondo sono simili. Le varie epatiti sono distinte tra di loro con una lettera dell'alfabeto. Esiste così l'epatite A, la B, C, ecc.**

**Vi sono casi in cui l'epatite decorre in modo silente, ovvero il paziente non si accorge neppure di averla contratta, e ci si può accorgere del suo trascorso solo per delle tracce che lascia sul sistema immunitario. Pensate che si dice che in Italia circa l'1% della popolazione potrebbe avere avuto l'epatite A e B senza accorgersene: si tratta di circa un milione di persone!**

**In altri casi i sintomi sono imponenti, e il decorso grave. La trattazione delle malattie esula dallo scopo di questo sito, e quindi verranno citate brevemente le due forme più famose:**

**- L'epatite di tipo A. L'agente è un picornavirus che risiede nell'uomo e in alcune scimmie. Si trasmette ingerendo materiale infetto, contaminato dalle feci di chi ha contratto l'infezione (malati ma anche portatori sani). Tra i cibi che più comunemente sono infettati sono da segnalare il latte, la verdura e le ostriche. Tra l'infezione e il manifestarsi della malattia decorre un periodo relativamente breve. Non evolve verso la cronicità.**

**- l'epatite di tipo B. Si trasmette attraverso il sangue e i suoi derivati (trasfusioni, ecc) e strumenti come aghi, siringhe eccetera. Anche certi liquidi come saliva o sperma possono infettare. Quindi, si può contrarre anche con dei rapporti sessuali. Può essere trasmesso anche dalla madre al figlio. Il periodo che intercorre tra l'infezione e gli (eventuali!) sintomi è più lungo che nel caso precedente: siamo dal mese e mezzo ai sei mesi. Circa il 10% dei casi**

**evolvono verso la cronicità (lasciano segni permanenti) e in circa il 4% i risultati sono gravi. Altre epatiti cronicizzano più spesso ma in genere lasciano segni meno gravi.**

## parte 2 - La dieta e i problemi di fegato

### a- LA CIRROSI

La situazione è molto diversa se esistono edemi o ascite, ovvero se vi sono dei gonfiori dovuti al fatto che si trattiene acqua a causa di variazioni nell'assetto dei sali. Questi gonfiori devono essere valutati dal medico, perchè la loro dislocazione, il loro ritmo, la loro consistenza e caratteristiche sono molto importanti per valutare la situazione e le misure (anche dietetiche) da prendere.

Vediamo quali sono le situazioni tipiche.

### 1-CIRROSI SENZA ASCITE

a-Si deve somministrare una dieta ricca e variata, che non si discosta troppo da una buona dieta ideale per i soggetti normali.

b-Se mai è bene somministrare una buona quantità di proteine, tendendo insomma a forzare l'equilibrio dei componenti a favore del contenuto proteico (tipo: 1,5g per chilogrammo di peso corporeo).

c-Anche se l'effetto è dibattuto, si suole spesso aggiungere una integrazione con vitamine del gruppo B (vedi le pagine relative).

d-in caso di anemia microcitica, si somministra acido folico (vedi le pagine delle vitamine)

e-nel caso la cirrosi sia data da eccessivo uso di alcool (è il caso più comune) occorre fare in modo che si smetta di bere alcoolici. Occorre anche tenere conto che spesso la cirrosi è associata a un cattivo stato dello stomaco, e che l'ammalato tende ad avere poca fame, preferisce darsi all'alcool.

### 2-CIRROSI CON ASCITE

Oltre alle misure indicate sopra, occorre badare all'equilibrio dei sali. In genere si deve adottare una dieta iposodica. Si tratta di abituare il paziente a non usare il sale da cucina aggiungendolo ai cibi (es sulle insalate) oppure quando si cucina. Si può benissimo usare il "sale senza sodio" ormai molto diffuso anche nei supermercati, e occorre evitare dei cibi che sono molto salati già all'origine.

Si veda a questo proposito la pagina dedicata alla dieta contro l'ipertensione.

### b- EPATITE VIRALE

Qualche tempo fa vi era una dieta speciale per le epatiti, che in particolare prevedeva delle restrizioni sui grassi. Oggi si tende a suggerire una dieta normale, con tutti i crismi della "dieta ideale" descritta a suo tempo nell'apposita pagina. I consigli che si danno sono quelli dettati dalle buone norme: evitare troppi grassi, eliminare burro e olii fritti, carni grasse come salame eccetera. Usare con parsimonia cioccolato ed alcool, e così via. Come si vede, niente di speciale: norme dettate dal buon senso e dall'igiene alimentare.

---

[clicca qui per andare  
alla pagina seguente](#)

[clicca qui per andare  
alla pagina dedicata alla dieta...](#)

[torna all'inizio della pagina](#)

[torna all'home page](#)

## N° 2

# LA PATOLOGIA - IL FEGATO N° 2

## MEDICINA CARATTERISTICHE SPIRULINA

### Spirulina SPIREL

Naturale e pura al 100%, la Spirulina Spirel è il frutto di lunghi anni di studio e di accurate ricerche condotte sulle microalghe, approdati alla realizzazione di un prodotto di altissima qualità.

La Spirulina (nome scientifico *platensis di arthrospira*), microalga della specie blu-verde di forma elicoidale, rappresenta una delle forme fotosintetiche di vita più antiche della natura (circa 3,5 miliardi di anni fa) definita dagli scienziati come un nostro 'antenato immortale' che ha permesso, attraverso la sua primordiale produzione d'ossigeno, l'evoluzione di tutte le più alte forme di vita. Conosciuta come alimento naturale altamente concentrato e biodisponibile, questa microalga, si caratterizza in modo particolare, fra gli integratori alimentari, per il suo elevato contenuto proteico e per la notevole quantità di vitamine, enzimi e sali minerali naturalmente presenti nella sua composizione, che la rendono un alimento naturale dall'elevato valore energetico. Un concentrato di sostanze, classificato fra i cosiddetti "superfoods", che esprime in termini di energia vitale, con una facile digestione ed una rapida assimilazione, tutta la forza della natura in esso contenuta.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e le Nazioni Unite, ne suggeriscono l'uso come alimento sicuro e nutriente persino per i bambini.

### La produzione

Dalla lavorazione della ditta Genix, fondata per la produzione, il commercio e l'esportazione, di prodotti naturali dello Stato Cubano, nasce la Spirulina Spirel coltivata, con il sistema della coltura all'aperto, in una zona agricola lontana da inquinamenti ambientali, nei pressi dell'Avana. Favoriti dalle migliori condizioni ambientali e climatiche di tipo tropicale, con una temperatura di crescita ottimale che oscilla tra i 35° e 37° gradi centigradi, gli impianti di produzione di questa microalga, attivi per tutto l'anno, garantiscono il mantenimento delle colture sane, anche durante i mesi freddi, grazie all'utilizzo di vasche aperte dove viene utilizzata acqua terrena, dal grado di durezza appositamente ridotto.

### La composizione

L'alto contenuto proteico della Spirulina Cubana, con una concentrazione che si attesta su dei valori compresi tra il 76- 89%, si caratterizza per un perfetto bilanciamento fra tutti gli

**aminoacidi essenziali, nutrienti fondamentali del nostro organismo e alcuni dei non essenziali, oltre che per la loro qualità e per l'alta biodisponibilità,. E' inoltre molto ricca di betacarotene, di vitamine del complesso B, compresa la vitamina B12, di minerali essenziali tra cui presenta un'alta concentrazione di ferro, che le conferisce una spiccata attività di supporto dietetico nelle forme anemiche, e di acido gamma-linoleico.**

#### Le indicazioni

Complemento nutrizionale totalmente naturale, la Spirulina è indicata come coadiuvante nel trattamento dietetico di carenze causate da diminuito apporto proteico, vitaminico e oligominerale e nel favorire il ripristino del giusto equilibrio di questi elementi nell'organismo. Per il suo alto valore nutrizionale ed energetico quest'integratore naturale è indicato per bambini, anziani e convalescenti nonché per il miglioramento del rendimento atletico degli sportivi.

**E' inoltre particolarmente indicata come valido coadiuvante nelle diete dimagranti.**

#### Modalità d'uso

**Come supplemento dietetico / nutrizionale se ne consigliano da 6 a 9 pastiglie da 400 mg al giorno da suddividersi prima (nelle diete dimagranti) o durante i pasti (come integratore).**

#### Spirulina Spirel® + Vitamina C

Naturale e pura al 100%, la Spirulina Spirel è il frutto di lunghi anni di studio e di accurate ricerche condotte sulle microalghe, approdati alla realizzazione di un prodotto di altissima qualità. La Spirulina (nome scientifico platensis di arthrospira), microalga della specie blu-verde di forma elicoidale, rappresenta una delle forme fotosintetiche di vita più antiche della natura (circa 3,5 miliardi di anni fa) definita dagli scienziati come un nostro 'antenato immortale' che ha permesso, attraverso la sua primordiale produzione d'ossigeno, l'evoluzione di tutte le più alte forme di vita. Conosciuta come alimento naturale altamente concentrato e biodisponibile, questa microalga, si caratterizza in modo particolare, fra gli integratori alimentari, per il suo elevato contenuto proteico e per la notevole quantità di vitamine, enzimi e sali minerali naturalmente presenti nella sua composizione, che la rendono un alimento naturale dall'elevato valore energetico. Un concentrato di sostanze, classificato fra i cosiddetti "superfoods", che esprime in termini di energia vitale, con una facile digestione ed una rapida assimilazione, tutta la forza della natura in esso contenuta.

**L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e le Nazioni Unite, ne suggeriscono l'uso come alimento sicuro e nutriente persino per i bambini.**

**La spirulina Spirel C in particolare, è un alimento naturale concentrato e biodisponibile particolarmente indicato come supplemento nutrizionale nella correzione dietetica di alcune deficienze alimentari in cui sia richiesto un maggior apporto proteico vista la quasi totalità di amminoacidi essenziali e l'alto tenore minerale-vitaminico in essa contenuti naturalmente, rafforzata da un'azione antiossidante di stimolo sulle difese immunitarie dell'organismo, svolta dall'integrazione con vitamina C .**

#### La produzione

Dalla lavorazione della ditta Genix, fondata per la produzione, il commercio e l'esportazione, di prodotti naturali dello Stato Cubano, nasce la Spirulina Spirel coltivata, con il sistema della coltura all'aperto, in una zona agricola lontana da inquinamenti ambientali, nei pressi dell'Avana. Favoriti dalle migliori condizioni ambientali e climatiche di tipo tropicale, con una temperatura di crescita ottimale che oscilla tra i 35° e 37° gradi centigradi, gli impianti di

produzione di questa microalga, attivi per tutto l'anno, garantiscono il mantenimento delle colture sane, anche durante i mesi freddi, grazie all'utilizzo di vasche aperte dove viene utilizzata acqua terrena, dal grado di durezza appositamente ridotto.

### La composizione

**Il prodotto è il risultato di una miscela di tre ingredienti tutti di origine naturale al 100% :  
polvere di spirulina (80%) vitamina C (6,7%) e cellulosa (13,3%) .**

### Le indicazioni

Spirel C è, per il suo elevato contenuto proteico, una fonte biologica di alto valore energetico, a cui si aggiungono tutte le peculiari caratteristiche d'azione svolta dalla vitamina C, in particolare durante la stagione invernale, come stimolante delle capacità di difesa immunitaria del nostro organismo.

### Modalità d'uso

**Come supplemento nutrizionale in compresse se ne consigliano 5 compresse al giorno da suddividersi fra i tre pasti principali.**

### **Spirulina Spirel®+Pappa Reale (fresca)**

Naturale e pura al 100%, la Spirulina Spirel è il frutto di lunghi anni di studio e di accurate ricerche condotte sulle microalghe, approdati alla realizzazione di un prodotto di altissima qualità.

La Spirulina (nome scientifico *platensis di arthrospira*), microalga della specie blu-verde di forma elicoidale, rappresenta una delle forme fotosintetiche di vita più antiche della natura (circa 3,5 miliardi di anni fa) definita dagli scienziati come un nostro 'antenato immortale' che ha permesso, attraverso la sua primordiale produzione d'ossigeno, l'evoluzione di tutte le più alte forme di vita. Conosciuta come alimento naturale altamente concentrato e biodisponibile, questa microalga, si caratterizza in modo particolare, fra gli integratori alimentari, per il suo elevato contenuto proteico e per la notevole quantità di vitamine, enzimi e sali minerali naturalmente presenti nella sua composizione, che la rendono un alimento naturale dall'elevato valore energetico. Un concentrato di sostanze, classificato fra i cosiddetti "superfoods", che esprime in termini di energia vitale, con una facile digestione ed una rapida assimilazione, tutta la forza della natura in esso contenuta.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e le Nazioni Unite, ne suggeriscono l'uso come alimento sicuro e nutriente persino per i bambini. La spirulina Spirel Real, in particolare è un prodotto d'integrazione nutrizionale che trova la sua miglior indicazione d'uso, in tutti quei casi in cui è utile supplire al completamento e/o alla correzione di alcune deficienze alimentari, soprattutto nei bambini, negli anziani e in modo particolare negli atleti o in generale in chi fa sport, perché unisce all'elevato apporto proteico e vitaminico- minerale naturalmente presente nella sua composizione, l'alto valore energetico dovuto all'aggiunta di pappa reale fresca, quale alimento di ben note capacità stimolanti sull'attività fisica ed intellettuale del nostro organismo.

### La produzione

Dalla lavorazione della ditta Genix, fondata per la produzione, il commercio e l'esportazione, di prodotti naturali dello Stato Cubano, nasce la Spirulina Spirel coltivata, con il sistema della coltura all'aperto, in una zona agricola lontana da inquinamenti ambientali, nei pressi dell'Avana. Favoriti dalle migliori condizioni ambientali e climatiche di tipo tropicale, con

una temperatura di crescita ottimale che oscilla tra i 35° e 37° gradi centigradi, gli impianti di produzione di questa microalga, attivi per tutto l'anno, garantiscono il mantenimento delle colture sane, anche durante i mesi freddi, grazie all'utilizzo di vasche aperte dove viene utilizzata acqua terrena, dal grado di durezza appositamente ridotto.

#### La composizione

La spirulina Spirel Real, nasce dall'unione di tre ingredienti: i componenti naturali (proteine, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali) già presenti nella polvere di Spirulina, insieme a pappa reale fresca (600mg) e cellulosa (600mg). La miscelazione, solo ed esclusivamente di questi tre ingredienti, tutti di origine naturale al 100%, permette di ottenere un prodotto dalle particolari qualità nutrizionali ed energetiche.

#### Le indicazioni

Coadiuvante negli stati di deficit alimentare o di maggior richiesta energetica e nutrizionale (accrescimento, convalescenze, attività sportive, periodi di particolare stress fisico ed intellettuale)

#### Modalità d'uso

Come supplemento nutrizionale in compresse se ne consigliano 6 compresse al giorno da suddividersi fra i tre pasti principali.

Testo e dati ufficiali forniti dalla azienda di produzione GENIX – CUBA

### N° 3

## LA PATOLOGIA - IL FEGATO N° 3

### L'ALIMENTAZIONE NATURALE EUBIOTICA

Articolati del Prof. Pecchiai

(Tratto da "L'Estetica, anno IX, 1983)

La composizione del pasto

Ilpiatto unico e le associazioni inopportune.

Secondo la nostra antica tradizione i pasti principali dovrebbero essere costituiti da un monopiatto, cioè con un unico alimento di base, e cioè o il cosiddetto primo (pasta, riso, o minestre con verdure o legumi), o il cosiddetto secondo (carne , o pesce, o uova, o formaggio) con abbondante insalata mista come antipasto, contorno di verdura cotta e pane integrale a volontà. Possono essere consumati i cosiddetti piatti tipici, costituiti da un cereale di base, integrato con legumi e verdure, o piccole quantità di prodotti animali, come il formaggio parmigiano sulla pasta. I prodotti animali, oltre all'eventuale latte o yogurt assunti al mattino o a merenda, non andrebbero consumati più di una volta al giorno, cioè in uno dei due pasti principali. Andrebbe evitato il consumo di latte con la carne o il pesce, perché ne potrebbe derivare un rallentamento digestivo. Andrebbe inoltre evitato il consumo di frutta alla fine del pasto, tanto più se costituito da cereali e legumi, causa di possibile innesco di fatti fermentativi. A

colazione e a merenda andrebbe scelto, secondo il proprio gusto ed esigenza, tra latte, yogurt, thè, frutta, tost o pane con un companatico, così da far nascere o rinascere l'istinto di saper scegliere tra un alimento vegetale od animale, salato o dolce. Facendo riferimento alla nostra

tradizione primordiale, cioè la Tradizione biblica, l'Eubiotica considera l'uomo come un ecosistema, inserito in un equilibrio ecologico dell'ambiente.

Il concetto di salute dovrebbe quindi essere inteso in senso globale, o integrale, o olistico, come ora si preferisce definire, cioè salute del corpo, della mente e dello spirito, quell'entità metafisica trascendente, che eleva l'uomo al di sopra degli ammalati.

A chi volesse far notare, che l'aspetto esistenziale della vita non può essere considerato in una trattazione scientifica, si può replicare ricordando i risultati di una ricerca epidemiologica condotta dal marxismo attraverso 70 anni di ateismo di stato su milioni di uomini, per più generazioni.

L'ipotesi di lavoro posta alla base di questa ricerca fu quella di verificare se l'uomo può eliminare la trascendenza dalla gestione della propria vita non soltanto senza danno, ma addirittura con beneficio.

I dati epidemiologici ricavati da questa immensa casistica hanno dimostrato in modo inoppugnabile, l'esigenza per l'uomo di lasciare spazio nella vita, alla trascendenza e alla religiosità, senza la quale insorge un incolmabile vuoto ulteriore, dal quale possono scaturire varie forme di somatizzazione.

Fatte queste premesse a carattere generale, è evidente che ogni fattore turbativo, che colpisca una delle componenti dell'ecosistema umano potrà indurre, direttamente o indirettamente, un turbamento dell'equilibrio e quindi un danno per la salute.

**Il rischio per la salute degli alimenti transgenici**

Sta ormai dilagando dagli Stati Uniti e poi diffondendosi in Europa la produzione e il consumo di alimenti transgenici, cioè geneticamente modificati, così da renderli resistenti a parassiti, diserbanti, o a basse temperature. Inoltre evitando l'iper maturazione.

Le multinazionali nordamericane hanno ripetutamente affermato l'innocuità di questi alimenti, anche se è molto probabile, che i microrganismi ed insetti si modificheranno, così come è avvenuto di fronte ad antibiotici e fitofarmaci. In questo caso l'uomo si troverà sprovvisto di fronte ad agenti patogeni nuovi, in quanto geneticamente modificati.

Questo evento, pur essendo molto probabile, può essere considerato ipotetico. Quello che invece è riconosciuto come rischio certo è che da questi alimenti transgenici ne possano derivare allergie e intolleranze.

E' noto, che l'umanità nella sua storia millenaria ha acquisito una assuefazione nei confronti dei geni e delle proteine dei vari alimenti con i quali è giunta a contatto. Questa assuefazione è stata memorizzata secondo un meccanismo analogo a quello della "memoria immunologica".

E' quindi evidente, che di fronte agli alimenti transgenici, aventi cioè geni e proteine diverse l'organismo dovrà raggiungere una assuefazione memorizzando la tolleranza.

In quelle persone nelle quali, per loro costituzione, questa assuefazione non si dovesse verificare, quell'alimento verrà considerato estraneo, suscitando intolleranza, allergia e quindi malassorbimento. E si verificherà ovviamente la memoria di questa intolleranza.

**L'alimentazione Eubiotica è fattore di salvaguardia della salute, perché:**

1) Non apporta sostanze dannose inquinanti, essendo correlata ad una agricoltura naturale eubiotica che esclude una concimazione innaturale e l'uso di pesticidi tossici e diserbanti. Analogamente vengono esclusi gli additivi chimici impiegati dalla tecnologia alimentare.

2) Evita i danni da carenza e da squilibri tra le componenti, dovuti a tecnologia agronomica innaturale e a tecnologia di raffinazione e conservazione per sterilizzazione termica o radiante dell'industria alimentare, che pregiudicano l'integrità dei cibi naturali.

**3) Evita i danni dei cibi concentrati o estrattivi (burro, zucchero, oli di oliva e semi raffinati, proteine strutturate della soia ottenuta dai pannelli di soia trattati con esano per l'estrazione dell'olio) che sono alimenti "nudi", in quanto privi di fattori protettivi e favorevoli la loro digestione e assimilazione.**

**4) Garantisce l'apporto dei fattori vitali (vitamine, enzimi, oligoelementi) che, in forma equilibrata e con reciproca integrazione sono la caratteristica dei cibi integri e naturali e che, oltre a favorire la digestione e l'assimilazione, catalizzano e modulano i processi vitali, in particolare quelli relativi al trofismo e alle difese naturali.**

**5) Garantisce l'apporto dei microrganismi del saprofitismo eubiotico dei cibi (con particolare riguardo a quelli della pruina dei vegetali: saccaromiceti e lattobacilli) che sinergizzano la crescita e il trofismo della nostra flora batterica, lieviti, lattobacilli, saccaromiceti e virus saprofiti, sui quali è fondato il nostro equilibrio simbiotico e del saprofitismo eubiotico, fondamento della nostra difesa biologica, per competitività contro i microrganismi patogeni e subpatogeni ambientali che, in carenza di queste difese, possono dare origine al fenomeno dei cosiddetti portatori sani (di salmonelle, meningococco, streptococco, beta emolitico, stafilococco - coagulasi positivo, serratia, pseudomonas, ecc...).**

**6) Affranca non solo da eccessi e carenze alimentari, ma anche dai danni di incongrue associazioni nel pasto, attuando il monopiatto, cioè il pasto fondato su un unico alimento di base che, dando sazietà con minor quantità di cibo, riduce anche l'insorgenza del sovrappeso.**

**7) Potenzia le difese naturali contro:**

- a) la patologia da raffreddamento (influenza, raffreddore, tonsillite);**
- b) la patologia scheletrica del bambino (carie, scoliosi, piede piatto)**
- e) la patologia della civilizzazione, a cominciare dal sovrappeso.**

**8) Potenzia le difese naturali contro l'attacco dei parassiti (pidocchi, zecche, Trichomonas vaginalis).**

**9) Affranca da una precoce insorgenza della riduzione della fertilità e dell'appetito sessuale che sta diventando un fenomeno sempre più frequente nelle coppie di 30-40 anni.**

**10) Favorisce il mantenimento dell'equilibrio inferiore psicosomatico e tra inconscio e razionale, così da saper meglio resistere agli stress, alle tensioni e alle frustrazioni, che sono la causa dilagante del malessere del tempo presente.**

## **SINTESI DEL MESSAGGIO EUBIOTICO, PER CIÒ CHE RIGUARDA LE NORME ALIMENTARI**

**L'alimentazione eubiotica, cioè sana e naturale, in grado non solo di affrancare dalla patologia della civilizzazione, ma anche di potenziare le difese dell'organismo, così da rappresentare una vera e propria medicina preventiva, innanzitutto contro la patologia ambientale, è fondata sui seguenti principi:**

### **1) Allattamento al seno**

**Si tratta di convincere le madri che il modo migliore per tutelare la salute dei loro figli, è quello di allattarli al seno, fino al sesto mese, o almeno per i primi tre mesi.**

**Per favorire una produzione ottimale di latte, sarebbe naturalmente opportuno che l'alimentazione della madre fosse, quanto più possibile, a base di alimenti integrali e ricchi in fattori vitali, non solo dopo il parto, ma anche e innanzitutto durante la gravidanza.**

## 2) Svezzamento

Possibilmente dopo il sesto mese, con alimenti naturali, cominciando con brodi e passati di verdura, farine di cereali (riso), escludendo prodotti eccessivamente raffinati e, in particolare, quelli sterilizzati, come il latte a lunga conservazione e i vari dietetici, cosiddetti omogeneizzati per l'infanzia. Limitazione dell'uso dei precotti, salvo il caso dei fiocchi di cereali, privilegiando sempre gli alimenti freschi e naturali, cioè ricchi in fattori vitali, annettendo tutt'al più, e con limitazione, quelli reintegrati, cioè "rivitalizzati". Per ciò che riguarda i prodotti animali, oltre al latte fresco pastorizzato, in sostituzione del latte materno, andrebbero comunque evitati gli eccessi, facendo seguire al latte, e allo yogurt naturale, il formaggio (latticini freschi e parmigiano come condimento), e poi l'uovo dopo l'8° mese; il pesce dopo l'anno, e la carne a dentizione completata.

I tempi potranno anche essere contratti. Ciò che conta è però mantenere la progressione, secondo natura, evitando la somministrazione innaturale della carne al 4° mese che, tra l'altro, avvia il bambino a diventare un forte consumatore di carne, con conseguente maggior rischio dell'incidenza e una più precoce insorgenza del cancro dell'intestino. I legumi (in particolare i ceci e le lenticchie passate), le cui proteine insieme a quelle dei cereali possono sostituire e integrare quelle animali, andrebbero somministrate dopo il 6° - 7° mese, salvo le piccole quantità inserite nei passati di verdura, somministrati nei mesi precedenti.

Andrebbero anche somministrati succhi di verdura cruda (carota: vitamina C ed A) e mela grattugiata, non alla fine del pasto. Come dolcificante, il miele vergine integrale. Come grassi di condimento, solo l'olio extravergine d'oliva crudo. Utile la somministrazione di olio di germe di grano (Vit. B1, E ed F), e l'olio di fegato di merluzzo (Vit. D).

## **3) Integrità biologica dei cibi**

**che dovrebbero essere garantiti da una agricoltura naturale, possibilmente eubiotica che sia rispettosa della fertilità e dei ritmi naturali della vita del suolo e dei vegetali (riposo del 7° anno), potenziando le loro difese con concimazioni organico minerali, ricche in humus, microrganismi ed oligoelementi, così da rendere le piante resistenti alla patologia da microrganismi patogeni e agli attacchi parassitari, che andrebbero comunque trattati con sostanze naturali, come il propoli delle api ed estratti vegetali, escludendo i pesticidi tossici.**

**I prodotti del suolo e, di conseguenza, anche i prodotti animali, saranno così i più sani e più equilibrati nelle loro componenti.**

**I cibi andrebbero poi consumati allo stato integrale o semintegrale, referibilmente, quando è possibile, allo stato crudo, escludendo quelli sterilizzati, da considerarsi come "alimenti rischio", in quanto responsabili di una diminuzione delle difese naturali, a causa della carenza in fattori vitali. Tra i prodotti conservati, andrebbero quindi preferiti quelli surgelati, escludendo i vari insaccati e i cibi in scatola.**

## 4) Consumo privilegiato dei cibi vegetali

(cereali, verdura fresca, più che cotta, legumi, oli vegetali), rispetto ai prodotti animali, dando così prevalenza al "pane" (pane vero e proprio, riso, pasta), rispetto al "companatico", in contrapposizione all'attuale concezione, che fa del prodotto animale, e in particolare della carne, la base del pasto, relegando il pane a integratore facoltativo e in quantità ridotta.

## 5) Composizione del pasto

**secondo la nostra antica tradizione, cioè un pasto monopiatto, costituito da un unico cibo di base: il cosiddetto primo (pasta, riso, minestra con verdura e legumi), o il cosiddetto secondo**

(carne, pesce, uova, formaggio), con abbondante insalata mista come antipasto, contorni di verdura cotta e pane integrale a volontà. Per soddisfare l'esigenza di conseguire un senso di sazietà, oltre che di soddisfazione psicologica, possono essere saltuariamente consumati i cosiddetti piatti tipici, che sono di solito costituiti da un prevalente cereale di base, integrato con una ridotta quantità di legumi, o di prodotti animali (polenta con le quaglie, o le salsicce, o il formaggio; risotto con seppie o i filetti di pesce persico, o l'osso buco; spaghetti con le vongole, o le sarde; trippa con i fagioli, ecc...). Una eventuale integrazione del pasto, può essere compiuta con olive o con noci e mandorle, consumate insieme al pane. Quest'ultimo può anche rappresentare il cibo di base del pasto, tanto più quando questo prevede il consumo di carne, o pesce, o uovo, o formaggio (il classico sandwich). Non bevande dolcificate al pasto e non frutta o dolci alla fine del pasto, per evitare l'insorgere di fatti fermentativi, tanto più se, tra i cibi di base, vi sono cereali e legumi. L'eventuale consumo di vino andrebbe limitato al pasto a base di prodotti animali, che, oltre al latte, non dovrebbero essere consumati più di una volta al giorno. Andrebbe evitato il consumo di latte con la carne o il pesce, perché ne risulta un rallentamento digestivo. A colazione e a merenda andrebbe scelto, secondo il proprio gusto ed esigenza, e in rapporto con lo stato di maggiore o minore sazietà, e con le modalità digestive dei pasti principali, tra latte, yogurt, tè, frutta, toast e pane con un companatico, cercando di far rinascere l'istinto naturale.

**6) Limitazione fino all'esclusione dei pasti precotti e surgelati e poi nuovamente riscaldati al momento del consumo.**

**7) Limitazione degli alimenti dolcificanti o dei gelati industriali contenenti additivi, preferendo quelli artigianali; e limitazione fino all'esclusione dello zucchero raffinato, preferendo il miele vergine integrale.**

**8) Esclusione di caffè, tè ed alcoolici in forma sistematica, essendo ammessa solo quella occasionale e motivata.**

**9) Esclusione degli integratori alimentari sintetici, degli antifame e dei trattamenti predigestivi dei cibi, attuati per ridurre il lavoro digestivo, ma che in realtà aprono la via ad una "medicalizzazione" sistematica in ogni situazione della vita che l'organismo sarebbe in grado di affrontare da sé, o al massimo con l'aiuto di mezzi naturali.**

**10) Esclusione totale del fumo delle droghe.**

**alcune considerazioni**

La colazione del mattino è 1 o 2 caffè con molto zucchero: danno un totale di 400-500 calorie che, aggiunti ai due pasti tipo, fanno superare abbondantemente le 2500 calorie al giorno. a) l'associazione di cibi proteici con quelli amidacei (in particolare la carne con la pasta, tanto più se bianca). Le ragioni fisiologiche di questa inopportunità sono molteplici, e non solo perché la digestione degli amidi ha inizio in bocca ad opera della ptialina salivare, mentre le proteine iniziano la loro digestione nello stomaco, ad opera della pepsina cloridrica, ma anche perché la composizione della saliva e del succo gastrico variano a seconda del cibo che viene ingerito e a seconda delle varie associazioni. In particolare quando si mangiano gli amidi, alla ricchezza di ptialina nella saliva, versata in abbondante quantità anche dopo la masticazione e deglutizione, si associa una scarsa quantità di acido cloridrico nel succo gastrico versato nelle prime due ore, così da permettere alla ptialina di continuare la sua azione digestiva. Nelle ore successive viene invece secreto un succo fortemente acido, con il quale si inizia la digestione della componente proteica della pasta, del pane integrale e dei legumi. All'opposto, quando si

mangia la carne, il succo gastrico è fortemente acido fin da principio. L'inconveniente di mangiare la carne dopo la pasta asciutta (o addirittura insieme), sta quindi nel fatto che, al momento in cui si ingerisce la carne, si ha una secrezione precoce di succo gastrico fortemente acido, che provoca l'inattivazione della ptialina e quindi l'arresto della digestione degli amidi. Inoltre, gli amidi parzialmente digeriti assorbono la pepsina, che dovrebbe servire per digerire la carne.

b) L'associazione di alimenti pr oleici diversi, particolarmente nel caso della carne e pesce col latte. Ciò è inopportuno perché questi cibi hanno esigenze digestive differenti, stimolando la secrezione di succo gastrico fortemente acido in tempi diversi, e cioè precoce per la carne e più tardiva per il latte. Inoltre l'aspetto negativo dell'associazione del latte con la carne sta nel fatto, che il latte, giunto nello stomaco, coagula ad opera del caglio in fiocchi e grumi, che hanno la tendenza ad avvolgere le particelle di carne, isolandole dal succo gastrico. Di conseguenza la carne viene digerita necessariamente soltanto dopo la digestione del lane cagliato.

c) l'associazione di frutta e alimenti dolcificati, particolarmente con gli amidi, ma anche con le proteine. Questo perché la frutta, non dovendo praticamente subire alcuna digestione nella bocca e nello stomaco, passa più rapidamente nell'intestino degli altri cibi, se viene consumata a stomaco vuoto, come pasto a sé, al mattino o merenda, mentre se entra a far parte di un pasto complesso, deve seguirne necessariamente il destino digestivo. Finisce quindi col restare troppo a lungo nello stomaco e poi nell'intestino, ove può subire una fermentazione ed una decomposizione batterica, che può anche servire da innesco per indurre fermentazione degli amidi. Inoltre quando ai cereali si aggiungono zuccheri in quantità elevata questi zuccheri fanno secernere saliva con poca ptialina, così da pregiudicare la digestione degli amidi. Analogamente è inopportuna l'associazione con i cibi proteici, perché lo zucchero, il miele e la frutta hanno un effetto inibitore sulla secrezione del succo gastrico e la frutta acida ha anche una azione inattivante la pepsina. Da tutte queste incongrue associazioni può derivare una digestione difficoltosa e incompleta dei cibi nello stomaco, con conseguente eccessivo impegno per l'intestino, che deve supplire alle varie carenze, portando a termine la digestione. Se ciò non si verificherà in modo soddisfacente, ne potrà derivare oltre a una incompleta utilizzazione dei cibi, anche l'innesco di fatti putrefattivi e fermentativi, in parte primitivi e in parte provocati dai batter!. Questi ultimi possono provocare una vera e propria degradazione dei cibi mal digeriti, con produzione di sostanze per lo più tossiche (indolo, fenolo, ammoniaca, acido acetico), il cui assorbimento può provocare una diminuzione dell'energia vitale, con conseguente indebolimento dei poteri di difesa dell'organismo. Inoltre, i processi fermentativi provocheranno un aumento della temperatura nell'intestino, unitamente a un aumento della congestione vascolare, che già caratterizza il momento digestivo. Tutto ciò rappresenta una situazione sfavorevole per il trofismo della normale flora batterica e all'opposto un ambiente favorevole per lo sviluppo della flora batterica patogena e subpatogena.

**Programma operativo e realizzazioni pratiche di  
una alimentazione naturale, per quanto possibile eubiotica**

Essendo ormai dimostrata l'importanza di una alimentazione naturale eubiotica per la salvaguardia della salute, come fattore di medicina preventiva, è evidente che questa alimentazione non dovrebbe essere privilegio di quelle classi sociali particolarmente abbienti, in grado di affrontare la spesa dell'acquisto dei prodotti integrali e biologici in farmacia e nei negozi di dietetica, ma dovrebbe essere garantita dalla Società, almeno a quei cittadini che hanno un diritto particolare alla salvaguardia della salute, e cioè le madri in gravidanza, i bambini e gli ammalati.

L'utilizzazione degli alimenti integri e naturali, da parte delle mense della scuola materna ed elementare e degli Ospedali, ha inoltre una particolare importanza, perché sono queste le sedi privilegiate per attuare una educazione alimentare, nell'ambito di una medicina preventiva. Sarebbe infatti incoerente e controproducente se i principi dietetici insegnati a tutela della salute non fossero poi messi in pratica, al momento della mensa. Il miglioramento della qualità dell'alimentazione nelle mense delle strutture pubbliche, ha già avuto una sua realizzazione concreta a Milano.

**L'Amministrazione Comunale di Milano infatti, che gestisce in proprio le mense delle scuole materne ed elementari per ben 70-80.000 pasti al giorno, ha attuato da cinque anni, un decisivo miglioramento della qualità biologico-nutrizionale dei cibi, secondo l'orientamento eubiotico. Sono stati infatti, considerati inadatti per una sana alimentazione dei bambini e ragazzi, e quindi eliminati i seguenti cibi:**

**la margarina, sostituendola con l'olio extravergine di oliva, l'olio di semi monoseme e il burro; gli insaccati (wurstel, salamelle, o mortadella), limitando il consumo degli affettati, al solo prosciutto;**

**i cibi precotti, che nelle vecchie tabelle erano rappresentati dal pollo e dalla polenta; i fagioli in scatola, sostituendoli con quelli secchi;**

**le patate irradiate con raggi gamma e i fiocchi di patata con additivi, per il puree, privilegiando il consumo delle patate fresche; o i cibi e le bevande contenenti coloranti;**

**i "formaggini" sterilizzati e contenenti polifosfati;**

**il latte sterilizzato o sostituendolo con quello fresco pastorizzato;**

**il sale raffinato, sostituendolo con quello integrale;**

**la frutta sciroppata, salvo un uso d'emergenza, con la frutta fresca, a un giusto punto di maturazione.**

#### **PASTO TIPO CON PRIMO E SECONDO PIATTO**

**Pasta asciutta (bianca) 100gr 370 calorie**  
**Bistecca di carne bovina 100gr 220 calorie**  
**Insalata verde 50gr 10 calorie**  
**Condimento (burro, olio) 20gr 160 calorie**  
**Condimenti (parmigiano) 20gr 80 calorie**  
**Pane comune 50gr 130 calorie**  
**Frutta fresca 150gr 80 calorie**  
**Vino 200gr 140 calorie**  
**TOTALE =**  
**690gr 1190 calorie**

---

**Frère Natalino Cesare De Rossi (Ricerca)**

