

LE BASI DELLA SALUTE

“L'uomo e la terra sono uno”, dicevano gli antichi saggi orientali, ben consapevoli di quanto siano strettamente e profondamente collegati e interdipendenti la vita del pianeta e quella dell'uomo. Oggi corriamo seri rischi per la nostra integrità psicofisica a causa del forte inquinamento dell'aria, delle acque e dei suoli. In più lo sfruttamento intensivo dei terreni e l'agricoltura chimica hanno portato a gravi carenze minerali (utilizzare fertilizzanti a base esclusivamente di solo due, tre minerali crea squilibri e impoverisce fortemente il terreno di microelementi e sostanze vitali), fino alla desertificazione di migliaia e migliaia di ettari. Questo fenomeno è iniziato in America e ora si diffonde in modo preoccupante anche in Europa (Grecia, Sicilia, Sud Italia). In più i cibi sono ulteriormente impoveriti di nutrienti per i processi di eccessiva raffinazione (riso brillato, zucchero, farina bianca, ecc.) e resi tossici per l'aggiunta di sostanze chimiche dannose. Infine, a causa della sterilizzazione o dell'eccesso di cottura, perdono le sostanze più volatili (enzimi e alcune vitamine) le quali sono anche quelle che rendono il cibo più vitale e assimilabile.

Poiché l'equilibrio dell'ambiente interno dipende strettamente da quello esterno, da cui riceve il nutrimento e la vita, questa situazione ha portato a gravi conseguenze per la salute dell'uomo. Nei primi anni del secolo scorso le malattie di tipo cronico-degenerativo causavano solo il 10% dei decessi, oggi per il 90% si muore per questo tipo di malattie. Oltre a ciò oggi si assiste anche al ritorno delle patologie epidemiche e infettive come ad esempio TBC e Colera (nel '94 in Italia si passò improvvisamente da 200 a più di 4.000 casi). L'AIDS è una malattia degenerativa che nel contempo ha un andamento epidemico-infettivo. Tutto ciò è originato da un forte indebolimento del terreno organico e da una grave depressione del sistema immunitario.

Il XXI secolo è iniziato in campo sanitario con la diffusa opinione che le malattie infettive (quelle cioè causate da virus, batteri, funghi e parassiti) siano state praticamente sconfitte. La mortalità umana, dritta che alle guerre, agli incidenti e alle patologie cardiovascolari, sembra essere imputabile solo ormai a pochissime malattie: i tumori, le epatiti e l'AIDS. La realtà è ben diversa. Infatti, se da una parte il miglioramento delle condizioni igienico-sanitarie e la vasta gamma di farmaci e vaccini a disposizione hanno portato a una notevole diminuzione dei casi, le epidemie anche se ridotte e controllate continuano a imperversare. Inoltre, fatto ben più grave, ovunque è insorto il problema della farmacoresistenza che provocando la modificazione delle caratteristiche epidemiologiche delle malattie crea nuovi problemi sul piano terapeutico e profilattico. L'aterosclerosi, infine, considerata a torto la malattia degli anziani, è un nemico ancora lontano dall'essere sconfitto.

Tra le malattie degenerative, oltre all'aumento costante e notorio di tumori e cardiopatie, recentemente si assiste anche ad un enorme aumento di artriti e artrosi, soprattutto tra gli anziani ma non solo. La malattia di Alzheimer, cioè la demenza senile, è in fortissimo aumento, e si calcola che nel giro di pochi anni circa 1/3 degli anziani sopra i 70 anni ne saranno affetti.

Le cosiddette “lamentele comuni” sono una spia importante per valutare il nostro stato di energia e di salute. Tutte sono in notevole e costante incremento in questi ultimi anni: oltre alla stanchezza, in taluni casi cronica, e ai problemi di peso, dell'apparato digerente e i numerosi casi di mal di testa, un numero sempre crescente di persone soffre di allergie di ogni genere fin dalla tenera età. Lo stesso vale anche per la depressione, che viene definita “la malattia del secolo”, e per i casi di raffreddore e influenza che oggi non si limitano più, come poteva succedere in passato per chi eventualmente si ammalava, a un solo episodio nella stagione invernale, ma tendono a cronicizzarsi attraverso sempre più frequenti “ricadute”, indice anche questo di un indebolimento delle nostre difese naturali. La confusione mentale è un'altra lamentela sempre più diffusa. Si presenta con sintomi quali la difficoltà di attenzione e concentrazione, cattiva memoria sia negli adulti, sia nei bambini e ragazzi che sono sempre più nervosi e iperattivi, ma con scarso rendimento scolastico. Anche la negatività e gli sbalzi di umore sono all'ordine del giorno.

RICOSTITUIRE IL TERRENO COSTITUZIONALE

Lo stile di vita stressante, l'ambiente sempre più inquinato e, soprattutto, un'alimentazione basata su cibi senza più nutrienti, superraffinati e devitalizzati ha determinato un indebolimento del nostro terreno costituzionale e della nostra capacità di risposta e reazione agli agenti patogeni (climatici, microbici, psichici, traumatici). Una sana alimentazione, e corrette combinazioni alimentari, sono fondamentali per la salute del nostro organismo, ma oggi che i terreni e i cibi sono sempre più poveri di fattori nutritivi essenziali (soprattutto oligoelementi ed enzimi che aiutano a fissare i nutrienti e a catalizzare, cioè favorire le reazioni chimiche e i processi fisiologici interni) nasce la necessità di integrare i pasti con alimenti particolarmente ricchi di queste sostanze. Alcuni particolari cibi selvatici che crescono ancora in modo spontaneo e in luoghi incontaminati (condizioni assai rare, ma ancora presenti in alcuni luoghi del pianeta) possono soddisfare questa basilare esigenza.

Fondamentale e centrale, nel progetto di ricostituzione della salute, è lo studio e la promozione del concetto di *Nutriterapia Naturale*. Ci sono diversi approcci alla nutriterapia, da quelli dietetici a quelli ortomolecolari. Noi valutiamo altamente questi diversi approcci, e insieme privilegiamo un filone ancora nuovo ma carico di promettenti possibilità: quello dei supercibi, se possibile primordiali e selvatici. Le alghe verdi-azzurre del lago Klamath sono, da questo punto di vista, il supercibo più ricco e completo tra tutti quelli finora conosciuti. Ma estremo interesse suscitano anche nutrimenti primordiali come probiotici ed enzimi e alimenti specificamente potenziati come estratti, succhi o erbe particolari. Ciò che più conta, è che tali supercibi, a differenza delle integrazioni di specifici minerali o vitamine, sono cibi integri che il nostro corpo riconosce come alimento, e che forniscono quel supporto globale di cui il corpo necessita per poter utilizzare al meglio anche eventuali integrazioni specifiche.

L'importanza, come fondamento per la salute, del terreno costituzionale fu affermata già da Ippocrate, padre della nostra medicina. Egli infatti individuava nella "debolezza del corpo" la causa principale di tutti i fenomeni patologici. Questa dipendeva, a sua volta, dal "regime", vale a dire l'alimentazione e lo stile di vita. Oggi con il termine "terreno costituzionale" possiamo intendere anche il sistema immunitario, le caratteristiche ereditarie e la vitalità generale dell'organismo. Esso è col tempo diventato sempre più un fattore critico e, a causa di ciò, anche la capacità di mantenersi sani e attivi è molto diminuita nella maggior parte degli individui.

Sappiamo tutti come la medicina allopatrica, al di là degli innegabili meriti acquisiti nell'ambito dell'analisi scientifica e delle terapie estreme, sia antibiotiche sia chirurgiche, sia in uno stato di profonda crisi. D'altra parte, anche la medicina omeopatica e naturopatica, che pure sta avanzando a grandi passi, si trova in un momento di difficoltà. Nei trattati di erboristeria del '500, o nei testi di omeopatia di Hanemann, si legge di rimedi dall'efficacia quasi immediata, al punto che egli scrive che, se dopo 3 giorni non ci sono effetti significativi, vuol dire che il rimedio non è quello giusto. Oggi, molti terapeuti si ritrovano a somministrare lo stesso rimedio per mesi o addirittura anni, con risultati spesso solo parziali. Perché?

La medicina energetica in genere, e dunque sia quella omeopatica sia quella erboristica, sono dei veri e propri stimoli informativi che puntano a reindirizzare sui giusti binari la nostra energia vitale. Ma quando l'energia vitale della persona è a terra, quando il terreno costituzionale e immunitario è troppo indebolito, ecco che la risposta dell'organismo allo stimolo viene a mancare. Se i nostri nonni, una volta superati i primi anni dell'infanzia, vivevano con un 80% circa di garanzia di salute (rimaneva sempre quel 20% di rischio di malattie che era lo spazio della "medicina del rimedio", per così dire), negli individui dei nostri giorni tale garanzia di salute si è ridotta mediamente al 30%, sia per lo stile di vita stressante e per l'ambiente sempre più inquinato, sia soprattutto a causa di un'alimentazione basata su cibi senza più nutrienti, devitalizzati e spesso proprio morti.

I prodotti e i programmi a base di nutrimenti selvatici primordiali possono essere definiti come "nutraceutici", o cibi in grado di svolgere una funzione indirettamente terapeutica. Essi vanno infatti proprio ad agire sul cosiddetto "buco" costituzionale che è lo spazio in cui mettono le radici le principali malattie degenerative, e nel quale probiotici e supercibi possono generare effetti potenti proprio perché non sono rimedi specifici, ma strumenti di rafforzamento delle intrinseche capacità di autoguarigione dell'organismo. Questo è il motivo per cui alghe, probiotici e altri nutrimenti primordiali possono avere effetti sorprendenti su patologie specifiche anche gravi.

Oltre a ciò, le alghe e gli altri prodotti possono essere utilizzate come coadiuvante di sostegno in tutti i casi in cui vi sia bisogno di usare farmaci e rimedi più specifici, soprattutto in quei casi in cui la patologia sia particolarmente complessa, tale da richiedere la sinergia di più fattori terapeutici. Dopo la guarigione essi permetteranno di conservare e rendere stabili i benefici conseguiti.

Infine, l'uso regolare dei prodotti a base di alghe Klamath, probiotici ed enzimi consente di mantenere uno stato di salute ottimale, proprio perché l'introduzione di tutti i necessari nutrienti, probiotici, enzimi ecc., è condizione indispensabile per una buona fisiologia e per una efficace prevenzione di malattie e scompensi.

In conclusione possiamo così riassumere il concetto di Nutriterapia Naturale: il crollo dei terreni costituzionali derivante dallo squilibrio ambiente esterno/ambiente interno ha aperto la strada a tutte le malattie degenerative tipiche dei nostri tempi, e tali malattie potranno essere davvero curate solo se, prima e assieme alla medicina dei rimedi, si aiuteranno le persone a ricostruire la vitalità e la potenza immunitaria del proprio organismo. Anche se ciò dipende da tanti fattori, inclusi in ultima analisi fattori psicologici ed esistenziali, l'introduzione di un supercibo, come le alghe Klamath, completo e denso di minerali, vitamine, aminoacidi, grassi essenziali, ecc. come nessun altro cibo conosciuto, non può che rappresentare un elemento di svolta decisivo. Se a questo aggiungiamo che, nei programmi nutriterapici, tale supercibo, agisce in sinergia con altri nutrienti primordiali dall'alto potere disintossicante e rivitalizzante come probiotici e enzimi di qualità assolutamente superiore, diventiamo chiari il ruolo importante e primario che essi possono svolgere nel progetto di ricostituzione delle basi stesse della salute.