



Flavio Torresin

Guarire con la

# MEDICINA NATURALE

Curare la vera causa della malattia, non il sintomo



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

con le ricette dello chef  
Giuseppe Capano

Flavio Torresin

# GUARIRE CON LA MEDICINA NATURALE

CURARE LA VERA CAUSA  
DELLA MALATTIA,  
NON IL SINTOMO

Con le ricette dello chef  
Giuseppe Capano



Flavio Torresin

Guarire con la medicina naturale

Redazione editoriale a cura di Mita Scomazzon

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266

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

Finito di stampare nell'ottobre 2016 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-339-9

Crediti immagini: In copertina SUWIT NGAOKAEW/Shutterstock.com; pag. 56 nattan726/Shutterstock.com; pag. 62 chuyuss/Shutterstock.com; pag. 65 Romariolen/Shutterstock.com; pag. 85 Dmitry Lobanov/Shutterstock.com; pag. 87 ryby/Shutterstock.com; pag. 100 Smileus/Shutterstock.com; pag. 104 locrifal/Shutterstock.com; pag. 109 petite lili/Shutterstock.com; pag. 117 gst/Shutterstock.com; pag. 140 Africa Studio/Shutterstock.com; pag. 165 Deliverance/Shutterstock.com; pag. 254 Romariolen/Shutterstock.com.



Dottor Flavio Torresin

Via della Provvidenza 43, Sarmeola di Rubano (Padova)

Telefono 0498976400 - 0498976340

email: [studiomedicodott.torresin@gmail.com](mailto:studiomedicodott.torresin@gmail.com)

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



# Indice

Giuramento di Ippocrate .....	13
Presentazione del prof. Giorgio Tarozzi .....	14
Introduzione .....	17
Premessa .....	37
Capitolo 1. CHE COS'È LA MEDICINA NATURALE .....	38
Capitolo 2. LA TOSSIEMIA .....	39
2.1 Intossicazioni esogene .....	41
Intossicazione da inalanti .....	49
Inquinamento elettromagnetico .....	50
2.2 Intossicazioni endogene .....	52
2.3 La tossiemia secondo la naturopatia .....	54
Capitolo 3. LE CRISI CURATIVE DI DISINTOSSICAZIONE .....	57
3.1 La depurazione o disintossicazione .....	59
3.2 Tempi necessari per i processi depurativi .....	60
3.3 Tempi di guarigione in un caso di psoriasi molto grave in un ragazzo di 13 anni .....	61
3.4 Tempi di guarigione in un caso di psoriasi molto grave in un giovane di 34 anni .....	62
Capitolo 4. LA DIETA NATURALE PIÙ SANA .....	63
Capitolo 5. REGOLE FONDAMENTALI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE .....	66
5.1 Cibarsi solo di alimenti integrali, preferire i cereali in chicco .....	66
5.2 Cibarsi di alimenti provenienti da colture biologiche o biodinamiche .....	68

5.3 Consumare verdura fresca e frutta di stagione matura allo stato crudo e succhi vegetali freschi ottenuti con estrattore .....	69
5.4 Eliminare alimenti raffinati o nocivi come: zucchero bianco, sale bianco, olio di semi, dolciumi, caffè, alcolici, bibite, grassi fritti e cibi in scatola .....	70
5.5 Riduzione graduale della carne e delle altre proteine animali .....	75
5.6 Come sostituire la carne e le proteine animali.....	77
5.7 Masticare bene i cibi a lungo e bere sempre a piccoli sorsi .....	79
5.8 Evitare le combinazioni alimentari errate.....	79
5.8.1 Esempi di cattive combinazioni.....	80
5.8.2 Tabella delle combinazioni.....	83
5.8.3 Proteine animali e proteine vegetali.....	84
5.8.4 Alimenti acidificanti e alimenti alcalinizzanti.....	84
Capitolo 6. LA DIETA DI SOLA FRUTTA E VERDURA .....	86
Capitolo 7. LA CURA DEI LIMONI .....	88
Capitolo 8. I SUCCHI FRESCHI DI VERDURE, ORTAGGI E FRUTTA OTTENUTI CON ESTRATTORE.....	89
8.1 Il digiuno a soli succhi.....	90
Capitolo 9. PASTI: COLAZIONE - PRANZO - CENA.....	91
Colazione .....	91
Pranzo .....	92
Cena .....	98
Capitolo 10. LE MALATTIE DEL BENESSERE .....	99
Capitolo 11. GLI STUDI SULL'ALIMENTAZIONE DEL PROF. CAMPBELL .....	101
Capitolo 12. QUAL È IL FABBISOGNO PROTEICO GIORNALIERO? .....	105
Capitolo 13. ALIMENTAZIONE E TUMORI .....	107
Capitolo 14. PREVENZIONE NON È DIAGNOSI PRECOCE .....	108
14.1 Cos'è la prevenzione .....	109
Capitolo 15. QUAL È L'ALIMENTAZIONE MIGLIORE NELLE MALATTIE TUMORALI?.....	110
Capitolo 16. QUAL È IL PRINCIPALE FATTORE DI RISCHIO DI TUTTE LE MALATTIE? .....	111
Capitolo 17. L'INFIAMMAZIONE.....	112

17.1. ALIMENTI PROINFIAMMATORI.....	112
17.2. ALIMENTI ANTINFIAMMATORI.....	113
<b>Capitolo 18. ALIMENTI ANTITUMORALI.....</b>	<b>115</b>
<b>Capitolo 19. REGOLE DI VITA SANA.....</b>	<b>116</b>
<b>Capitolo 20. PRATICHE NATURALI.....</b>	<b>118</b>
1) Enteroclistma o clistere.....	119
2) Frizione fredda.....	122
3) Bagno genitale della donna.....	124
4) Bagno genitale dell'uomo.....	125
5) Bagno di Just.....	126
6) Bagno di sedere o semicupio.....	126
7) Cataplasma di fango freddo.....	127
8) Compressa fredda.....	129
9) Bagno di vapore.....	130
10) Camminare a piedi scalzi.....	131
11) Lavaggio del sangue al sole.....	131
12) Fasciatura lunga umida.....	132
13) Bagno caldo d'erbe della durata di 15 minuti circa.....	133
14) Pediluvi e bracciluvi caldi e freddi.....	133
<b>Capitolo 21. LAVAGGIO EPATICO.....</b>	<b>135</b>
21.1 Procedura del metodo.....	136
<b>Capitolo 22. FEBBRE.....</b>	<b>139</b>
22.1 Cosa fare in caso di febbre.....	140
<b>Capitolo 23. TEST E TERAPIE PRATICATE PRESSO IL NOSTRO CENTRO MEDICO.....</b>	<b>141</b>
Visita iridologica.....	142
Test per le intolleranze alimentari (Test citossico sul sangue brevettato con marchio Europeo).....	147
Test stress ossidativo.....	151
Idrocolonerapia (ICT).....	154
Ossigeno-ozono terapia - Cos'è l'OSSIGENO-OZONO terapia (O <sub>2</sub> O <sub>3</sub> )?.....	161
<b>Testimonianze di guarigione.....</b>	<b>166</b>
1 Sclerosi multipla.....	166
2 Sclerosi multipla.....	167
3 Carcinoma duttale infiltrante diramato in tutto il seno e ai linfonodi ascellari (prognosi: un anno di vita).....	170
4 Tumore al fegato (in fase terminale).....	172
5 Tumore alla prostata con metastasi linfonodali.....	176
6 Effetti dell'idrocolonerapia su un tumore alla prostata.....	178

7	Tumore maligno al cervello (astrocitoma) .....	178
8	Carcinoma mammario lobulare infiltrante, carcinoma al colon-retto e linfoma di Hodgkin .....	179
9	Carcinoma al seno per terapia ormonale sostitutiva in menopausa, colon irritabile, aritmie, fango biliare .....	180
10	Mastectomia per carcinoma mammario con metastasi polmonari .....	181
11	Displasia mammaria di alto grado, emicrania, depressione .....	185
12	Ciste mammaria .....	186
13	Mastopatia fibrocistica .....	187
14	Nodulo al seno .....	187
15	Endometriosi, ciste ovarica endometriosa .....	187
16	Ciste mammaria .....	188
17	Amenorrea, emorragie mestruali, cistiti .....	190
18	Pancreatite cronica .....	191
19	Artrite reumatoide .....	192
20	Grave artrite reumatoide deformante .....	193
21	Coma epatico, epatite virale C cronica .....	195
22	Epatite virale B cronica attiva negativizzata .....	196
23	Cirrosi epatica, epatite virale B .....	198
24	Epatite cronica con calcolosi, reumatismi, artrosi, emicrania .....	199
25	Cistite cronica: 3 aborti spontanei .....	200
26	Trapianto renale: record di sopravvivenza del trapianto 32 anni .....	200
27	Morbo di Parkinson .....	201
28	Morbo di Parkinson .....	202
29	Gravidanze molto difficili (3 + 1 aborti spontanei) poi 2 figli .....	204
30	Gravi ed estese ulcere varicose alle gambe, artrite reumatoide .....	206
31	Grave ipertiroidismo: morbo di Basedow .....	210
32	Ipotiroidismo e depressione .....	211
33	Ipotiroidismo-tiroidite di Hashimoto .....	212
34	Mucoviscidosi (fibrosi cistica del pancreas) .....	214
35	Lettera del dott. Flavio Torresin ad Alberto affetto dalla sindrome dell'X fragile (malattia genetica dovuta alla mutazione di un gene, si manifesta con comportamenti di tipo autistico) .....	216
36	Ernia discale lumbosacrale .....	219
37	Ernia discale L5-S1 .....	219
38	Gravi emorragie mestruali e intermestruali .....	220
39	Cefalea frequente e ricorrente, dolori artrosici molto diffusi .....	221
40	Gravi cefalee e artrite alle ginocchia .....	222
41	Diabete insulino-dipendente, positività anticorpi-fosfolipidi negativizzati .....	222
42	Depressione .....	224
43	Grave forma di psoriasi diffusa .....	224
44	Grave eczema impetiginoso alle gambe con piaghe e ulcere .....	225
45	Grave eczema alla mano .....	225
46	Artropatia psoriasica .....	225

47	Granuloma dentario, coliche epatiche, varicella .....	227
48	Gastrite, colite, stomatite, otite cronica .....	228
49	Sinusite, ipotiroidismo, gastrite cronica .....	230
50	Polipi nasali scomparsi con cure naturali.....	232
51	Cefalea, ipertensione, emorragie nasali, artrosi .....	233
52	Ipertensione 185/110, stipsi, ernia inguinale, ipertrofia prostatica.....	233
53	Congiuntivite allergica cronica, dispepsia.....	236
54	Flebite alla gamba .....	237
55	Lavaggio epatico.....	238
56	Irregolarità mestruali, otite, faringite .....	239
57	Grave ferita purulenta-infetta al braccio .....	240
58	Morbo di Werlhof (piastrinopenia) porpora trombocitopenica autoimmune cronica.....	241
59	Grave crioglobulinemia.....	242
60	Lombosciatalgia .....	243
61	Artrosi generalizzata.....	244
62	Grave eritema nodoso alle gambe .....	244
63	Bronchite cronica con tosse persistente e stizzosa, pressione arteriosa elevata.....	245
64	Grave forma di psoriasi guarita in 1 mese e mezzo .....	246
65	Formazioni cistiche del pancreas .....	250
<b>SEZIONE CULINARIA.....</b>		<b>251</b>
CONSIGLI PRATICI.....		252
LE RICETTE DELLO CHEF GIUSEPPE CAPANO .....		253
<b>Antipasti e contorni.....</b>		<b>255</b>
Carciofi in umido alla provenzale.....		255
Cipolline delicate in umido al timo .....		256
Fagioli borlotti freschi in umido di pomodoro alla salvia .....		257
Fagioli cannellini in umido di sedano .....		258
Fagioli freschi in tegame con miso .....		259
Fave stufate aromatiche .....		260
Finocchi ai funghi e pomodoro .....		261
Lenticchie in umido di pomodoro e zenzero .....		262
Pinzimonio ricco con condimento agrodolce .....		263
Piselli freschi alla maggiorana .....		264
Topinambur e cipolle a vapore con emulsione al limone.....		265
Zucchine trifolate alla maggiorana.....		266
<b>Minestre e zuppe.....</b>		<b>267</b>
Crema di azuki .....		267
Minestra di fagioli e verdure con pasta integrale .....		268
Vellutata di fave e finocchio con porri al rosmarino .....		269
Zuppa di ceci con pomodori ed erbe .....		270
Zuppa densa di orzo e lenticchie .....		271
Zuppa d'orzo ai carciofi .....		272

Zuppa piccante di fagioli borlotti e scarola .....	273
Zuppa pungente di farro, carote e patate .....	274
<b>Primi piatti .....</b>	<b>275</b>
Ceci in zuppa con pasta e cavolo nero.....	275
Insalata di bulgur colorata.....	276
Insalata di farro estiva con verdure al forno.....	277
Miglio con zucca al rosmarino.....	278
Miglio semplice alle mandorle e limone .....	279
Pasta integrale e crema di fagioli.....	280
Polpette di couscous ai broccoli.....	281
Riso integrale alla curcuma con porri, carote, zucchine e cipolle .....	282
Risotto integrale ai porri, zucchine e carote .....	283
Risotto integrale in crema di piselli freschi ai funghi.....	284
Spaghetti integrali alla carbonara di zucchine, nocciole e maggiorana .....	285
Tagliatelle all'uovo con salsa di finocchi e papavero.....	286
<b>Secondi piatti .....</b>	<b>287</b>
Bocconcini di seitan ai finocchi.....	287
Frittata di cipolle e olive.....	288
Frittata di zucchine ed erba cipollina.....	289
Gratin di melanzane al parmigiano e mandorle .....	290
Involtini di cipolle alla ricotta.....	291
Melanzane ripiene al forno .....	292
Patate e carciofi in umido di pomodoro.....	293
Peperonata con sedano e pomodorini .....	294
Peperoni ripieni con farcia di farro .....	295
Pomodori gratinati al forno con ripieno di riso e fagiolini .....	296
Pomodori ripieni di funghi e fagioli.....	297
Stufato primaverile di asparagi, funghi e carote.....	298
<b>Insalate .....</b>	<b>299</b>
Coppette di spinacini e lattuga con noci e mandarini.....	299
Doppia insalata con germogli e melagrana in agrodolce .....	300
Insalata aperitiva con semi di zucca .....	301
Insalata autunnale con semi misti tostati.....	302
Insalata chiara di pere e indivia belga .....	303
Insalata con salsina di yogurt alla maggiorana .....	304
Insalata con semi misti e tempeh croccante .....	305
Insalatina con tarassaco disintossicante, frutta e semi di lino.....	306
Insalata di cipolle e pomodori rossi con salsa di yogurt .....	307
Insalata di carciofi, radicchio e parmigiano.....	308
Insalata di funghi .....	309
Insalata di lattuga, pomodorini e cetrioli con nocciole e semi di lino.....	310
Insalata di pomodori, melanzane allo zenzero e semi di lino .....	311
Insalata estiva con salsina di basilico e sesamo.....	312
Insalatina invernale tricolore con nocciole .....	313

Insalata primaverile con germogli .....	314
Insalata primofiore con scaglie di parmigiano .....	315
Insalata riccia con zucchine marinate al pomodoro e tofu affumicato.....	316
<b>Dolci e dessert .....</b>	<b>317</b>
Albicocche ripiene con yogurt e amaretti .....	317
Bavarese di lamponi con pistacchi e albicocche .....	318
Biscotti integrali allo zenzero, cannella e arancia .....	319
Bocconcini integrali alla menta e cocco .....	320
Coppette di frutta estiva alla melissa e salsina di melone .....	321
Coppette di uva e pere con salsa di cachi e nocciole .....	322
Crostata di mele con marmellata di fragole.....	323
Dessert di fragole alla menta, yogurt e nocciole .....	324
Dessert di kiwi con salsina alle albicocche secche .....	325
Dessert di pere con yogurt di soia e noci .....	326
Fragole alla vaniglia con salsa di tofu al limone e cioccolato fondente .....	327
Macedonia estiva con ribes e menta .....	328
Pere e mandarini con mandorle caramellate.....	329
Scodelle di arance con crema al cacao, cannella e cardamomo.....	330
Strudel classico alle mele renette.....	331
Torta al limone con tofu e latte di soia .....	332
Torta morbida allo yogurt .....	333
Torta morbida di zucca e mele .....	334
Tortine di carote e pinoli.....	335
<b>Altre ricette e consigli.....</b>	<b>336</b>
Zuppa speciale o di Ippocrate (del dott. Gerson).....	336
Insalata di germogli di grano .....	337
I germogli.....	337
Pizza vegetariana alle verdure .....	338
Pasticcio di verdure .....	338
Pomodoro san marzano (a peretto) .....	338
Latte di mandorle dolci.....	339
Come conservare le olive senza salamoia .....	339
Burro d'aglio.....	339
Come precuocere il riso integrale.....	339
Salsa al prezzemolo.....	340
<b>Conclusione .....</b>	<b>341</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>343</b>

*Dedico questo libro a papà Marcello e mamma Assunta,  
genitori di profonda fede che mi hanno insegnato a vivere  
nella verità, nella onestà, nella donazione e nell'amore per il prossimo.*

## Giuramento di Ippocrate

*Giuro che manterrò con tutte le mie forze e con tutta la mia capacità questo giuramento così come è scritto.*

*Considererò come un padre colui che mi ha insegnato la medicina e spartirò con lui tutto ciò di cui avrà bisogno per vivere.*

*Considererò i suoi figli come fratelli.*

*Prescriverò ai malati il regime che conviene loro con tutta la conoscenza e il giudizio di cui disporrò, e mi asterrò da ogni intervento nocivo o inutile nei loro riguardi.*

*Non consiglierò mai a nessuno di far ricorso a veleni e li rifiuterò a coloro che me li domanderanno.*

*Non condurrò mai su alcuna donna pratiche abortive.*

*Manterrò una vita pura e sana così come la mia arte mi insegna.*

*Non praticherò operazioni in cui non sono preparato.*

*Quando visiterò un malato non penserò ad altro che a essergli utile preservandomi da qualsiasi misfatto volontario e da ogni corruzione con donne e uomini.*

*Tutto ciò che vedrò e sentirò durante o anche fuori dall'esercizio della mia professione e che non dovrà essere divulgato, lo manterrò segreto considerandolo come cosa sacra.*

*Se manterrò questo giuramento senza infrangerlo in alcun punto, mi sia concesso di godere felicemente della vita nella mia arte e di essere onorato per sempre tra gli uomini.*

*Se manco e divento spergiuro, che mi accada l'opposto.*

Ippocrate, medico del IV secolo a.C.

## Presentazione

del prof. Giorgio Tarozzi<sup>1</sup>

**D**a tempo conosco il dott. Flavio Torresin medico, naturopata, che mi aveva riferito dell'intenzione di mettere nero su bianco i suoi principi terapeutici nonché una casistica dei suoi pazienti. Ora che l'opera è compiuta mi ha chiesto di presentarla esprimendo nel contempo una valutazione sul lavoro svolto. Nella mia lunga esperienza di docente presso la Facoltà Medica dell'Università di Modena ho avuto modo di considerare i diversi aspetti della scienza medica e delle relative anomalie. La medicina convenzionale è solita definire come *alternativa* tutto ciò che si discosta dai criteri ufficiali senza tener conto delle premesse insite nel giuramento di Ippocrate e, in particolare, nell'assioma ippocratico *primum non nocere* che dovrebbe essere il cardine della professione medica e che viene spesso disatteso: basti pensare che, per cause iatrogene (malattie indotte da farmaci), negli Stati Uniti muoiono ogni anno 225.000 persone (la terza causa di morte dopo le malattie cardiache e il cancro) (JAMA, 284, 26 luglio 2000). Secondo la scienza ufficiale la naturopatia non ha validità scientifica e tale affermazione è quantomeno discutibile alla luce dei risultati terapeutici ottenuti nell'ambito della medicina convenzionale. Fare della naturopatia significa creare le condizioni atte a consentire all'organismo di guarire se stesso sviluppando al massimo la propria capacità autoterapeutica e autorigenerativa. Peraltro chi opera nella medicina convenzionale, al contrario del naturopata, spesso dimentica l'importanza preventiva e terapeutica dell'alimentazione: se una persona durante la vita introduce oltre 25 tonnellate di cibo non si può pensare che questo non abbia un'incidenza fondamentale sullo stato di salute. Normalmente si tiene in considerazione soltanto l'ipercolesterolemia come se fosse

---

1 Già professore associato di Scienze dietetiche presso l'Università di Modena e Reggio Emilia.

l'unico parametro degno di attenzione. Si potrebbe forse malignamente pensare che l'abbassamento che si è osservato negli anni dei livelli colesterolemici consigliati sia in correlazione con l'utilizzo di farmaci (statine) a tale scopo? Il cambiamento dello stile di vita e del modello alimentare proposto dalla naturopatia ha certamente una base scientifica anche se si tende a negarla: si potrà forse discutere sulle modalità e sui tempi di instaurare un nuovo modello alimentare e un nuovo stile di vita ma l'esigenza, comunque, si pone. È innegabile come la scienza medica abbia fatto, negli ultimi decenni, importanti passi avanti anche se questi sono relativi soprattutto alle tecniche chirurgiche e diagnostiche. Sotto il profilo farmacologico abbiamo invece assistito all'instaurarsi della cosiddetta *medicina del profitto* in quanto la sperimentazione e la produzione di nuovi farmaci sembra orientata, quasi esclusivamente, verso la creazione di molecole molto costose, con effetti terapeutici discutibili, con effetti collaterali importanti, ma molto remunerative per l'industria farmaceutica. Ci si è volutamente dimenticati dei milioni di sostanze presenti in natura che nei secoli e nei millenni sono state utilizzate, su base empirica, nella cura e nella prevenzione di molte malattie. I progressi della chimica e della biochimica ci consentono ora di conoscere la struttura molecolare e il meccanismo d'azione di numerose sostanze naturali il cui impiego terapeutico, tal quale o in sinergia con altri farmaci, è scientificamente motivato. Tuttavia questo *modus operandi* (ufficialmente) non prende piede ma resta confinato a una minoranza di pazienti che scelgono volontariamente questa via: d'altronde le sostanze naturali non sono brevettabili e non potrebbero generare i profitti *mostruosi* che i farmaci brevettati assicurano! Tuttavia, malgrado l'ostracismo della grande industria e della medicina convenzionale le medicine alternative stanno proliferando e sono in aumento i malati che vi si rivolgono: coloro che stanno nelle alte sfere della sanità potrebbero e dovrebbero cercare di comprenderne i motivi. Forse non sanno (o fingono di non sapere) che i risultati terapeutici della medicina convenzionale nel trattamento delle malattie croniche e/o degenerative sono modesti o inesistenti (se non negativi) e nemmeno sanno che il malato che ha percorso tutte le vie e le varianti della medicina convenzionale senza alcun beneficio si rivolge alla medicina alternativa: in quest'ambito, potrà trovarsi di fronte a un medico serio e preparato oppure ad altro professionista non ugualmente affidabile. E dell'affidabile capacità ed esperienza di Flavio Torresin sono certo così come della

sua umana sensibilità che lo porta a considerare il paziente al centro del sistema e non, come ormai diffusamente accade, un semplice oggetto del quale servirsi per generare profitti. Ritengo pertanto che il lavoro del dott. Torresin sia degno della più attenta considerazione e che contribuirà a orientare le persone che lo leggeranno ad apprezzare maggiormente il meraviglioso pianeta su cui viviamo: rispettandolo e utilizzandone saggiamente i frutti faremo un grande e proficuo investimento sul nostro futuro e sulla salute nostra e dei nostri figli.

## Introduzione

**P***rimum, non nocere*, ovvero, anzitutto non recar danno. È uno dei primi principi che ho appreso all'università dal giuramento di Ippocrate ed è quello a cui ho sempre cercato di conformare la mia condotta, professionale ma anche umana. È sul solco di questo approccio che, a un certo punto della mia vita professionale, ho scelto prima di approfondire e poi di applicare i metodi della medicina naturale. Una scelta controcorrente? Senza dubbio e, aggiungo, anche difficile perché, come sanno molti dei miei pazienti – ormai decine di migliaia incontrati in trentaquattro anni di professione –, quest'ambito è circondato da diffidenze, pregiudizi, scetticismi messi in campo, in primo luogo, e spiace dirlo ma è la verità, da colleghi che si muovono nell'ambito della medicina tradizionale. Difficile, quindi, oggi, ma ancor più difficile quando intrapresi questa strada, circa trentacinque anni fa, mentre ero ancora studente di Medicina all'Università di Padova.

Ero al quarto anno del mio corso di studi universitari quando cercai di capire se fosse possibile applicare delle terapie utilizzando rimedi privi di effetti collaterali, non tossici come sono invece la maggior parte dei farmaci in circolazione. Così decisi di approfondire la fitoterapia e la medicina naturale. Sapevo che all'estero erano stati fatti molti passi avanti in questo campo, esistevano libri e corsi universitari, molti rimedi naturali erano già stati parificati – anche dal punto di vista del trattamento economico da parte dei servizi sanitari nazionali dei paesi di riferimento, come Francia e Germania – a quelli normalmente utilizzati e prodotti dalle grandi multinazionali farmaceutiche.

In secondo luogo mi affascinava la relazione instaurata con il paziente: volevo capirne la psiche. Per questo, benché Psicologia medica fosse un esame complementare, io lo sostenni e, inizialmente, decisi anche di fare la tesi in ambito psichiatrico, ma in seguito alcuni segni mi fecero

realizzare che quella non era la mia strada. Magari, se avessi proseguito, sarei potuto diventare uno psichiatra originale, che avrebbe battuto strade alternative. Erano, del resto, gli anni del prof. Franco Basaglia, accanito sostenitore della chiusura dei manicomi dove i pazienti erano rinchiusi come nei lager di vecchia memoria, e per questo era mia intenzione contattarlo, poi però mi resi conto che non ero chiamato a quel percorso. Avrei potuto approfondire gli stessi temi curando in maniera diversa. Mi bastò, come ho detto, decifrare alcuni segni, incontri particolari, frasi dette da qualche docente che a me sembravano messaggi precisi verso quella che, senza presunzione, non esito a definire 'chiamata'. 'Chiamata' per me è anche ogni strada che conduce a una precisa missione nell'esistenza quotidiana, anche leggendo i segni e discernendo ciò che ci succede intorno. In questo, sicuramente, sono stato aiutato dal fatto di essere un uomo di fede.

Sono nato in una famiglia credente e sono riconoscente ai miei genitori perché, oltre alla vita, mi hanno trasmesso la fede e mi hanno insegnato a conoscere veramente Dio e Gesù Cristo, attraverso i quali ho imparato cosa significa vivere nella verità, nell'onestà, nella donazione e nell'amore per il prossimo. Ho scelto Medicina partendo dall'amore verso l'uomo, dalla compassione del male dell'uomo, dove compassione vuol dire *patire-con*, nel senso originario latino, e più genuino del termine. Ancora adesso io mi sento estremamente coinvolto: si tratta di empatia, e i pazienti la sentono.

Quando vengono da me persone che stanno molto male, talvolta con forme tumorali in fase terminale, io sento il peso e le sofferenze di ciascuno di loro. Quindi cerco anche di offrire consolazione e di dare, senza illusioni, motivi di speranza. È importante. Perché la cosa peggiore per un malato è sentirsi dire che non c'è più nulla da fare, e buttargli in faccia, come accade oggi, la sentenza implacabile: "Tu hai sei mesi di vita, hai un anno di vita...". Credo che anche qui, in campo medico, ci siano molte cose da rielaborare, a cominciare da quell'aspetto fondamentale che è rappresentato dalla modalità di approccio alla malattia e, in primo luogo, al malato. Vero: il medico cerca sempre di tutelarsi perché teme di illudere, e allora preferisce, come si dice con un'espressione piuttosto brutta "mettere le mani avanti". Sono consapevole che, dietro ogni parola detta o non detta, ogni cedimento a un ottimismo apparentemente inutile, e comunque non suffragato da elementi oggettivi, può portare a grosse

responsabilità, ma questo non può esimere noi medici professionisti dal trovare le modalità per rincuorare i pazienti, per dar loro ancora fiducia.

Ci sono tecniche specifiche: **i pazienti con tumori che reagiscono meglio sono quelli che si vedono in maniera positiva, che si vedono guariti.** Faccio riferimento alle tecniche di psico-oncologia dell'oncologo Carl Simonon, sviluppate dagli anni Ottanta negli Stati Uniti, che hanno dato grandi risultati. In Italia, tuttavia, sono ancora molto rari i centri dove è possibile apprendere queste tecniche.

Così, a poco a poco, fin dal terzo-quarto anno di università, ho iniziato ad avvicinarmi alla naturopatia in una maniera che ora può apparire strana ma, in quel momento, era la più semplice: prima provavo i rimedi naturali su me stesso, poi sui miei familiari, sui miei genitori, anzitutto, e successivamente su quella che allora era la mia ragazza e oggi è mia moglie. Lei, per esempio, aveva una faringite cronica, continuava a prendere antibiotici ma non migliorava, il suo mal di gola persisteva. Quando le ho indicato una dieta appropriata, e ha iniziato ad assumere i prodotti naturali che le avevo suggerito, il disturbo è sparito. È accaduto anche con mio padre: era affetto da una grave forma di morbo di Parkinson, a mio giudizio di origine iatrogena, dal momento che quand'era militare negli anni Trenta aveva contratto la malaria ed era stato curato e intossicato con dosi massicce di chinino. Cominciai a prescrivergli una cura disintossicante, e i risultati furono notevoli. Vedendo tutto ciò, pensai: questa è la medicina che fa per me, è la più adatta. Mi sono sentito chiamato a curare in questo modo. Era sempre stata la mia aspirazione personale: nessun effetto collaterale tramite un'alimentazione corretta, sana e vitalizzante, e attraverso rimedi naturali. Così già durante l'università avevo cominciato ad approfondire tutto questo, desideravo anche capire in profondità la psiche e i sentimenti dell'animo umano, per questo decisi di sostenere anche un esame facoltativo di Psicologia Medica, mi affascinava anche la psichiatria e in modo particolare la psicanalisi. I segnali che mi hanno indirizzato? Quando arrivò il momento di preparare la tesi, mi recai dal direttore dell'ospedale psichiatrico di Padova per sostenerla con lui. Non lo conoscevo di persona, né sapevo che aspetto avesse: lo cercai in ospedale e mi dissero che era appena uscito. Quel giorno dunque non lo incontrai, ma poco tempo dopo ne parlai con due amici psicologi, marito e moglie, ai quali manifestai il mio pensiero. Loro mi dissero: "Pensaci bene. Noi abbiamo fatto tirocinio in ospedale psichiatrico e possiamo

dirti che avrai a che fare con malati molto difficili, le soddisfazioni saranno poche. Pensaci bene e datti una grande motivazione. Oppure rifletti su altri mezzi per curare le persone”. Questa fu la frase, nient’altro, ma io ci rimuginai a lungo perché mi sembrava un monito che non potevo liquidare con superficialità.

Non lo nascondo, mi raccolsi in preghiera e, un giorno, seguendo le mie ricerche di metodi di cure alternative, mi capitò tra le mani un libro di Lezaeta Acharan, un uomo che di professione faceva l’avvocato e che intraprese la strada della medicina naturale dopo essere stato a sua volta salvato da una grave malattia da Padre Taddeo un frate cappuccino francescano che lo aveva aiutato a guarire con i metodi naturali. Il libro si intitolava *La medicina naturale alla portata di tutti*.

Lessi il volume e per me fu la svolta: ne fui entusiasta! Decisi, allora, di mettere in pratica alcuni dei suoi consigli e mi resi conto che funzionavano. Continuai a studiare sempre di più e, alla fine, la scelta della tesi cadde su Endocrinologia, perché le implicazioni ormonali mi interessavano molto. Stavano arrivando le prime ricerche sulla Psiconeuroendocrinoimmunologia che dimostravano come il sistema ormonale fosse legato alla mente (pensieri, emozioni, sentimenti) e al sistema immunitario. Da lì, a cascata, è scaturito tutto. Ancora prima di laurearmi negli ultimi due anni di università presi i primi contatti, poi, dopo la laurea, frequentai i corsi di naturopati e omeopati famosi: tra i quali il prof. **Luigi Costacurta**, iridologo e naturopata autore di numerose pubblicazioni, che solo un anno dopo mi invitò a insegnare nella scuola che aveva aperto per pochissimi e selezionati medici; il prof. **Sigfrid Rizzi**, altoatesino, fondatore dell’Associazione Iridologica Italiana, che aveva studiato e praticato per quindici anni in Germania, iridologo, agopuntore e omeopata di fama, che dopo avermi conosciuto mi invitò come docente ai suoi corsi. Ricordo che lui mi forniva una sua efficacissima formulazione a base di distillati di piante in fiale che iniettavo ai miei pazienti in punti mirati durante le sedute di auricoloterapia e agopuntura, curando lombosciatalgie e diverse forme artritiche e artrosiche, talmente efficace che spesso dopo una sola seduta il dolore scompariva. Promise di donarmi questa formula segreta, ma non fece in tempo perché morì improvvisamente nel 1987. Solo pochi mesi più tardi venni eletto presidente dell’Associazione Iridologica Italiana da lui fondata.

Ma il maestro più famoso fu il prof. **Anton Markgraf**. Egli dirigeva

una clinica vicino a Monaco di Baviera e aveva insegnato omeopatia e Iridologia all'Università di Monaco, aveva una straordinaria conoscenza enciclopedica in quanto, oltre alla medicina classica, aveva approfondito e praticato le medicine alternative e su queste aveva scritto ben undici libri. A lui bastava uno sguardo ai tratti del viso, al naso, alla lingua, alle orecchie, alle mani e all'iride per fare una diagnosi precisa. Così assimilai con successo anche l'esperienza del medico igienista americano **Herbert Macgolfin Shelton**, fondatore di parecchie case di cura negli Stati Uniti, del dott. **Bernard Jensen**, iridologo naturopata americano, caposcuola dell'Iridologia Naturopatica americana; del prof. **Paul Belaiche**, docente di Fitoterapia e Aromaterapia all'Università Bobigny (Parigi); del prof. **André Passebecq** docente di Naturopatia all'Università Bobigny (Parigi) e della dott.ssa neurologa-naturopata svizzera **Catherine Kousmine** – madre del famoso metodo di cura *Kousmine*. Giorno dopo giorno mettevo in pratica l'ampio bagaglio che avevo studiato: **Naturopatia, terapie naturali, alimentazione naturale, Fitoterapia, Iridologia, Auricoloterapia, Agopuntura, Ossigeno-ozono terapia, Terapia ortomolecolare di Pauling, Aromaterapia, Oligoterapia, Gemmoterapia, Omeopatia, Omotossicologia, terapia Gerson.**

Furono tutti stimoli notevoli per proseguire il mio cammino, e più andavo avanti, più aumentava la mia esperienza, la mia sete di conoscenza e la mia curiosità per ampliare e ricercare nuove strade, cercare di risolvere casi apparentemente irrisolvibili, e aiutare fin da subito pazienti con patologie molto gravi. Ricordo che nel 1983, nei primi anni della mia professione, mi occupai di una donna di quarant'anni di Como, che venne da me per una malattia tumorale: le avevano già asportato entrambi i seni e presentava metastasi ossee, non si era sottoposta né a chemio né a radioterapia. Mi chiese che cosa avrei potuto fare per lei, allora le dissi: "Posso aiutarla a prolungare il tempo della vita e a ridurre i dolori che possono insorgere a causa della sua malattia". Lei decise di intraprendere la strada della medicina naturale e le metastasi ossee si stabilizzarono e piano piano si ristabilì. Mi ripeteva spesso: "Ho due figli alla scuola elementare, vorrei portarli fino all'università. Invece temo che mi rimanga poco da vivere, i medici mi hanno dato sei mesi di vita". Io l'ho curata per molti anni: nel 1991 venne a raccontare la sua testimonianza a un congresso con i miei pazienti, ma io nel 1988 avevo già presentato il suo caso a un **convegno a Padova con il prof. Gianfrancesco Pantellini, un biologo che aveva**

testato l'ascorbato di potassio sulla scia delle ricerche del biochimico americano **Linus Pauling**, già premio Nobel per i suoi studi sulla vitamina C e poi un secondo premio Nobel per la Pace, per le sue posizioni contro gli esperimenti con le armi nucleari. Conoscevo bene gli studi di Linus Pauling e li avevo già applicati con buoni risultati sui miei pazienti. Sul solco di queste ricerche, lo stesso Pantellini aveva verificato che l'ascorbato di potassio era ancora più efficace dell'ascorbato di sodio su cui si era concentrato Pauling e dal quale erano giunti risultati notevoli. Già dopo un anno di esercizio della mia professione di naturopata avevo acquisito una buona casistica, così fui invitato come docente a tenere dei corsi per medici e farmacisti e contemporaneamente iniziai a insegnare anche presso l'Associazione Iridologica Italiana.

Mi è stato chiesto spesso come reagirono i miei compagni di corso universitario di fronte alle mie ricerche. È un aspetto molto interessante perché, ci tengo a ricordarlo, tutti eravamo figli della medicina tradizionale. La mia formazione, la nostra formazione, era nata dentro l'università, dove – lo scrivo con serenità, senza voler offendere nessuno – si parla, ancora oggi, solo quel linguaggio, con un postulato assoluto: solo quello che esce dall'università è scientifico e quindi valido ed efficace, ecco perché, quando iniziai, venni scoraggiato in ogni maniera. La prima persona a cui manifestai i miei intendimenti fu il correlatore della tesi, ancor oggi un importante professore di Padova.

**Un ruolo fondamentale nella mia formazione lo ebbe il compianto prof. Mario Austoni docente di Semeiotica Medica dell'Università di Padova, relatore della mia tesi di laurea, un luminare capace davvero di fare di tutto, dall'esame neurologico, a quello cardiologico, a quello ginecologico ecc.** Per me è stato un punto di riferimento e un maestro straordinario: grazie a lui ho ricevuto una preparazione di base e una competenza ampia e profonda che mi ha permesso di iniziare la mia professione senza quei timori tipici dei neolaureati. Quando venne il momento delle decisioni, mi parve quindi naturale fidarmi con un suo stretto collaboratore e spiegargli, a tesi conclusa, che cosa avrei voluto fare. Quando sentii parlare di naturopatia, lo vidi strabiliare e mi chiese cosa mi ero messo in testa. I miei pensieri vennero definiti 'sogni da giovani medici' ma io ero determinato e non persi tempo. Iniziai insieme a un compagno di facoltà, che oggi è cardiologo in ospedale ma è pure omeopata. Facevamo lunghe conversazioni, ed era l'unico al quale confidavo i miei inten-

dimenti, piano piano, però, i miei sogni cominciarono a concretizzarsi.

Molta fiducia mi venne dalla famiglia, dai miei genitori. Loro mi sostenevano perché vedevano i frutti della medicina naturale sulla loro salute, si fidavano delle mie scelte conoscendo la mia determinazione. Io poi, non ero un 'figlio di papà': sin da ragazzo, in estate lavoravo ed ero orgoglioso di non dipendere totalmente da loro. Mi mantenevo così. E lo stesso ho fatto negli anni dell'università, durante l'estate sono stato impiegato in uno zuccherificio dove si lavoravano le barbabietole: facile, detto così, ma in realtà massacrante perché si operava a ciclo continuo, su turni di giorno e di notte, il guadagno però c'era e ciò mi consentiva di essere autonomo.

Quando poi ho iniziato l'attività, più procedevo nella mia professione più acquisivo la certezza che questa era la mia strada. Non ricordo di avere avuto dubbi. Mi sentivo rafforzato dai pazienti, dalle guarigioni che vedevo. Il contatto con le persone, e le soddisfazioni per i risultati raggiunti, mi confermavano sempre di più nella mia scelta, l'idea di rinunciare non mi ha mai neppure sfiorato: la strada della medicina naturale mi si è rivelata talmente ampia da assorbirmi a tempo pieno. Ho rinunciato pure alla specialità medica perché sapevo che 'questa' era la mia specialità e a essa dovevo dedicarmi con tutto me stesso. Alla fine mi sono convinto che era un percorso particolare a cui doveva corrispondere una chiamata particolare: più progredivo nella mia professione, e quindi curavo con le terapie naturali, più vedevo la risposta entusiasta dei pazienti, più mi confermavo nella certezza che questa fosse una strada senza ritorno.

Ciò spiega perché io non sia mai andato in cerca di altro, ma abbia da subito avuto la sicurezza matematica che questo dovesse essere il mio metodo, da seguire per tutta la vita come scelta fondamentale. Non ho mai avuto dubbi. Sono partito con un buon entusiasmo, anche perché molto avevo sperimentato sulla mia famiglia, ho fatto qualche piccolo incontro, alcune conferenze con amici, ma la cosa è andata avanti subito in maniera così forte che non mi aspettavo una risposta d'incoraggiamento tanto sostenuta dai malati. Nel corso di trentaquattro anni di attività professionale, ho visto decine di migliaia di persone; alcuni pazienti tornano anche a distanza di oltre trent'anni, con le prescrizioni in mano, ormai ingiallite, di allora, e mi dicono con orgoglio che hanno continuato a seguire le indicazioni fondamentali di quel tempo, quando ero ancora un pioniere.

**Oltre trent'anni di lavoro e di esperienza sono confluiti – dopo due**

sedi in Padova città – nella struttura attuale, in via della Provvidenza 43 a Sarmeola di Rubano, alla periferia di Padova, molto impegnativa da seguire: vi si fanno visite iridologiche, diete personalizzate, test per le intolleranze alimentari e test per lo stress ossidativo, ossigeno-ozono terapia, idrocolonterapia. In questi lunghi anni di esperienza diretta ho selezionato le terapie e i metodi più efficaci. Concludo con una parentesi: già dopo alcuni anni di lavoro, un mio paziente avvocato, curatore fallimentare di un hotel di Abano Terme, che conosceva il mio sogno di creare una clinica di medicina naturale, mi propose la possibilità di aprire una clinica alternativa in quell'hotel con 100 stanze letto, di cui era curatore. La proposta era molto allettante perché mi avrebbe dato molto più prestigio e visibilità. Avevo perfino già trovato i finanziatori. Ci riflettei a lungo, ma poi valutai che con quella struttura enorme rischiavo di snaturare la qualità del mio lavoro e così optai per l'attuale struttura più familiare e a misura d'uomo, dove i pazienti stessi mi dicono che si sentono a proprio agio come in famiglia. L'équipe che ho formato in questi anni è sicuramente di alto profilo e questo permette di offrire un servizio di ottima qualità fatto di passione, competenza e calore umano.

Persevero nella mia scelta perché è dai miei pazienti che arriva, sempre, la forza per cercare di più, studiare di più, approfondire di più. È un potente stimolo che compensa ampiamente, debbo confessarlo, l'amarazza per il costante ostracismo con cui la medicina naturale deve sempre fare i conti di fronte alle metodologie tradizionali. E non si tratta solo di diffidenza, ma spesso purtroppo di mancanza di rispetto. Personalmente, ho sempre avuto massima considerazione e rispetto per i colleghi della medicina cosiddetta 'ufficiale', avrei gradito, almeno, di essere ricambiato, invece, quando vedono un paziente guarito con terapie naturali, sono pochi quelli che hanno l'onestà intellettuale di dire: "Sì, queste terapie sono state efficaci". Si banalizza, si liquida la realtà con un semplice: "Mah, è un caso". Se invece qualcuno trae benefici da un farmaco, allora si dichiara, e con soddisfazione massima, che lo stesso ha fatto effetto. Quando ci si trova di fronte a patologie gravi e una persona migliora, sentire il collega dire che "si tratta di una semplice casualità" o che "forse sarebbe potuta guarire ugualmente", vuol dire essere completamente chiusi di fronte a una strada che, quantomeno, non è da loro conosciuta. Perché è così raro trovare colleghi che con umiltà e verità dichiarino che non conoscono, che non hanno mai sperimentato le terapie naturali e di conseguenza non

possono esprimere nessun giudizio? Io non muovo accuse: osservo la mia esperienza e analizzo ciò che mi circonda.

Sperimentare, verificare: questo dovrebbe essere il procedimento, personalmente l'ho fatto, forse perché, come ho già detto, sin dall'inizio sono stato predisposto a curare in maniera diversa. Ho sempre pensato che mi sarebbe piaciuto curare con metodi naturali per evitare i tanti effetti collaterali dei farmaci. Sono metodi diversi, egualmente efficaci, ma che evitano conseguenze negative e quindi l'intossicazione del paziente, e soprattutto curano la causa della malattia. Ecco, io ho scelto di provare prima di tutto ciò che la natura mi metteva a disposizione per combattere le malattie, ciò vale per molte forme croniche, ma anche acute, come le infezioni batteriche. Basti pensare agli olii essenziali che hanno grandi proprietà curative senza, però, le problematiche degli antibiotici; ci sono altre sostanze, come l'estratto di semi di pompelmo e la propoli, che hanno un'azione simile all'antibiotico e possono dare dei buoni risultati. Poi, evidentemente, ci sono pure forme acute molto gravi – quali per esempio una broncopolmonite – di fronte alle quali devo essere particolarmente prudente e sono costretto a ricorrere all'antibiotico, ma nella mia casistica **ci sono anche alcuni casi di focolai di broncopolmonite in cui non ho usato l'antibiotico**: cito il caso di un bambino che era allergico proprio agli antibiotici. Bastò una compressa per sviluppargli, come reazione, una dermatite in tutto il corpo; la mamma, disperata, si rivolse a me. Le proposi una formulazione con una miscela di olii essenziali che hanno un notevole potere antibatterico e il bimbo si curò solo con quella, sotto costante sorveglianza pediatrica. La famiglia abitava a 400 km di distanza. Per questo suggerii loro di affidarsi alla vigilanza del medico di famiglia, affinché verificasse l'efficacia della cura. In quel caso il pediatra collaborò. Dopo una settimana, il focolaio di broncopolmonite non c'era più.

Resta ovvio però, che questa è un'eccezione, non la regola. Normalmente, di fronte a simili situazioni gravi, io stesso suggerisco il ricorso all'antibiotico, tranne alcune situazioni particolari che valuto caso per caso, ma si tratta di situazioni acute, particolari. **Nella stragrande maggioranza dei casi, bronchiti, tonsilliti, laringiti, faringiti, otiti, sinusiti e anche cistiti, si possono effettivamente affrontare percorrendo strade diverse, curando anche senza antibiotico.**

Penso alle donne affette da cistiti croniche, ormai resistenti a tutti i tipi di antibiotici. Cosa si può fare? Il problema, usando solo le metodologie