



Cristiano Tenca

# AVERE UN NATUROPATA IN CASA



Curarsi da soli per avere una salute perfetta e una vita serena e felice

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Cristiano Tenca

# AVERE UN NATUROPATA IN CASA

Curarsi da soli per avere una salute  
perfetta e una vita serena e felice

<b>Presentazione</b>	<b>6</b>
<b>PARTE PRIMA - CAUSE DI MAL-ESSERE E CONSIGLI PRATICI</b>	<b>7</b>
<b>Introduzione - LE CAUSE</b>	<b>8</b>
<b>Capitolo I - CAUSE FISICHE E RIMEDI DA ATTUARE</b>	<b>10</b>
Alimentazione. Minerali. Sensibilità alimentare. Inquinamento esterno ed altre fonti di problemi. Consigli per costruirsi una casa secondo i dettami della bioarchitettura. Eccessi di vario genere. Deterioramento dei tessuti dovuti all'età.	
<b>Capitolo II - CAUSE PSICHICHE E RIMEDI DA ATTUARE</b>	<b>65</b>
Edward Bach e la sua filosofia. I 7 stati d'animo collegati alla malattia secondo Bach. Come preparare i Fiori di Bach e loro posologia. Questionario per stabilire di quali si abbisogna. Breve descrizione dei Fiori di Bach. I 7 aiutanti. I 12 guaritori. I 19 assistenti. Alcune delle tipologie caratteriali più diffuse. Schemi forti. Schemi deboli. Schemi da shock. Altri metodi per migliorare la situazione psichica.	
<b>Capitolo III - RIMEDI UTILIZZABILI IN CASA</b>	<b>107</b>
Cromopuntura e cristalloterapia. La piramide terapeutica. Altro modo di usare forme piramidali a fini terapeutici. Zapper. Terapia del guardarsi. Urinoterapia. Ascorbato di Potassio. Aloe. Cataplasmi d'argilla. CMO. Cloruro di Magnesio.	
<b>PARTE SECONDA - PATOLOGIE E RIMEDI</b>	<b>119</b>
<b>Introduzione - CONSIGLI PER PREVENIRE OLTRE CHE PER CURARE</b>	
Malattie dell'apparato Urinario. Malattie dell'apparato Respiratorio. Malattie dell'apparato Endocrino. Malattie dell'apparato Tegumentario. Malattie del sangue ed Ematologia. Malattie dell'apparato Genitale. Malattie dell'apparato Digerente. Malattie dell'apparato Osteo-Articolare. Malattie dell'apparato Muscolare. Malattie dell'apparato Circolatorio e Linfatico. Malattie degli Organi di Senso. Malattie del Sistema Nervoso Centrale e Periferico. Malattie infettive dell'infanzia. Varie.	
<b>PARTE TERZA - RIMEDI NATURALI E INDICAZIONI TERAPEUTICHE</b>	<b>329</b>
<b>Rimedi e cure Alternative</b>	
Rimedi naturali che compaiono nel testo Le terapie alternative di sicuro aiuto descritte nella prima parte	
<b>Bibliografia</b>	<b>371</b>
<b>Nota sull'autore</b>	<b>372</b>
<b>Indice alfabetico degli argomenti trattati</b>	<b>373</b>

### LE CAUSE

In questo primo capitolo tratteremo le cause principali che generano nell'uomo lo stato di malattia.

Naturalmente non prenderemo in considerazione, in questa sede, le ragioni che hanno portato alle singole, specifiche patologie, ma tratteremo il problema più in generale, dando uno sguardo alle origini che costituiscono la base, lo "zoccolo duro" di qualsiasi disarmonia funzionale fisica.

#### Cause fisiche

Nel trattare l'argomento occorre specificare che in questo libro non prenderemo in considerazione le cause genetiche, come malformazioni, o handicap di altro genere, né quelle dovute a incidenti, perché esulano dal nostro contesto che mira a spiegare, attraverso l'analisi degli errori più comuni o dei pericoli più diffusi, il comportamento più idoneo per superarli

La prima grande divisione che occorre stabilire, trattando le cause, è tra quelle fisiche e quelle psichiche.

Le prime creano "materialmente" lo stato di malattia a livello puramente corporeo, mentre le seconde, più subdole, minano la salute da un punto di vista energetico e spesso diventano anche la fonte principale a cui attingono quelle fisiche.

e quindi per raggiungere lo stato di ben-essere.

Le principali cause fisiche conosciute possono essere così suddivise:

- 1) Alimentazione
- 2) Inquinamento esterno: a) ambientale (acqua che beviamo, aria che respiriamo, stress acustico, alimenti scadenti, habitat disarmonico,

- ecc.) b) elettromagnetico
- 3) Geopatologiche (reticolo di Hartmann, di Curry, falde acquifere, faglie geologiche, radon, ecc.)
  - 4) Eccessi di vario genere
  - 5) Deterioramento dei tessuti dovuto all'età.

## **Cause psichiche**

Le cause psichiche sono invece addebitabili allo stress, all'ansia, all'insoddisfazione, alle frustrazioni e soprattutto alla paura, che genera insi-

curezza e determina turbe mentali. Di queste cause parleremo in un apposito capitolo alla fine di questa prima parte.

### CAUSE FISICHE E RIMEDI DA ATTUARE

#### Alimentazione

È inutile nascondere che la causa principale di buona parte dei problemi di salute che assillano l'uomo moderno risiede in una cattiva alimentazione. Il cibo, infatti, opportunamente trasformato, costituisce la fonte principale di nutrimento per il corpo e influisce inoltre a livello psichico e spirituale.

Si può avere la fortuna di possedere un corpo robusto e con ottimi automatismi, ma l'eccesso di cibo in generale o le combinazioni errate di ali-

menti, le carenze di alcune sostanze fondamentali, gli eccessi ingiustificati delle stesse e quindi una dieta squilibrata, l'industrializzazione dei cibi, la loro insalubrità dovuta a cattiva conservazione, o a cattiva igiene, o a pessimi metodi di conservazione, o a mediocrità del prodotto stesso, ecc. e le intolleranze alimentari trascurate costituiscono elementi di cui occorre tener conto e con cui confrontarsi quotidianamente.

#### L'eccesso di cibo è la prima fonte di guai per il nostro corpo

È vero che il nutrirsi non è solo un dovere e viene considerato per lo più un piacere, ma occorre considerare che un'alimentazione eccessiva porta, per esempio, all'obesità, che è una delle cause principali di problemi a carico dell'intero organismo e in particolar

modo dell'apparato digerente, di quello circolatorio e di quello osteoarticolare. La capacità del nostro corpo di eliminare le tossine contenute nel cibo (anche negli alimenti più salubri), infatti, ancorché sufficiente, è piuttosto limitata e quindi un'alimentazione ecces-

siva o una dieta squilibrata, o errata perché costituita da cibi mediocri, portano a un aumento considerevole di scarti che non riescono a essere metabolizzati, né eliminati completamente. Con l'aumento di questi, diminuiscono necessariamente le barriere immunitarie e quindi le difese del nostro corpo contro virus, batteri e agenti patogeni esterni e si attenuano le capacità di combattere ed eventualmente sopprimere patologie già in atto.

Inoltre, la capacità di smaltimento a livello calorico del nostro fisico dipende dal sesso, dall'età, dal rapporto statura-peso, dallo stato di salute generale e dal tipo di lavoro cui ci si dedica durante la giornata ed è

comunque limitato anche quantitativamente.

Per finire, ciascuno di noi necessita di un certo apporto giornaliero di protidi, di glucidi e di lipidi e il loro accumulo (o la loro deficienza), determinato da uno squilibrio prolungato, porta al malfunzionamento e allo stato di malattia.

È per questo che, al contrario, una dieta equilibrata, costituita da alimenti di buona qualità, priva di eccessi e di evidenti carenze, è in grado non solo di ripristinare la salute da situazioni di mal-essere dovute a tali squilibri, ma, con il conseguente aumento delle difese immunitarie, anche di favorire la guarigione da patologie con cause diverse.

## **Le tipologie alimentari e le scuole di pensiero più diffuse**

Faremo un breve accenno alle principali scuole di pensiero sull'alimentazione oggi esistenti, che risentono necessariamente delle convinzioni dei loro ideatori e che stanno alla base delle scelte dei singoli cibi. Tralascieremo le meno utilizzate come per esempio il metodo del dottor Carton, il carnivorismo, il crudismo o crudivorismo, il frugivorismo, l'istintivorismo o istintinoterapia, il cerealismo, la dieta ipotossica, la dieta di Pasbec ed Elotiè, eccetera.

Cercheremo di dare, su ciascuna filosofia alimentare, un giudizio obiettivo che vi metta in guardia da quelle che non fanno al caso vostro e vi dia una mano a scegliere quelle più adatte a voi e alla vostra situazione.

### **ALIMENTAZIONE DISSOCIATA O SHELTONISMO**

Questa dieta (denominata anche *Igienismo*) consta di tre pasti al giorno: uno di frutta, uno proteico (carne, uova, o

formaggio) e verdura e uno basato sugli amidi (patate, cereali), ortaggi crudi e cotti.

Secondo lo Sheltonismo le cattive associazioni alimentari da evitare sono costituite da:

- amidi con zucchero
- amidi con acidi
- amidi con proteine
- proteine con grassi (lipidi).

Le buone associazioni da attuare sono:

- carne con ortaggi
- frutti acidi con latticini (solo la banana e il melone vanno mangiati da soli)
- cereali con vegetali
- lipidi con vegetali.

Lo Sheltonismo ha come vantaggio quello di far sparire i disturbi digestivi e quindi può essere considerato un metodo eccellente per combattere dispepsie, gastriti, cattiva digestione. Inoltre, diminuendo la fermentazione e la putrescenza intestinali, e quindi la produzione di tossine a livello intestinale, diminuisce lo stato di intossicazione del sangue e della linfa e i disturbi come il catarro e le dermatosi che ne derivano. È inoltre un metodo eccezionale per coloro che soffrono di gonfiori intestinali e dilatazione di stomaco.

I vantaggi della dieta dissociata sono comunque, purtroppo, molto

meno rilevanti rispetto agli inconvenienti. Vediamoli:

a) si tratta di un metodo autolitico, non nutrizionale. Il che significa che questa dieta determina nel corpo un certo numero di carenze che, se da una parte eliminano gli eccessi precedenti, a lungo andare portano a un malfunzionamento e a una malnutrizione cellulare;

b) determina carenze proteiche dovute al fatto che, per assimilare le proteine, occorre la presenza nel pasto di carboidrati;

c) per concludere c'è da ricordare che più si dissocia, più si dimagrisce e meno si assimila.

## **VEGETALISMO O VEGETALIANESIMO**

Questo regime alimentare è, essenzialmente, come dice il termine stesso, privo di prodotti diversi dai vegetali e quindi è a base di frutta, verdura, ortaggi, cereali e prodotti vegetali azotati, come frutta oleaginosa (nocciole, noci, ecc.). Esclude pesce, carne e, contrariamente al vegetarianesimo o vegetarismo, esclude anche i sottoprodotti animali come i latticini, il formaggio e le uova.

I vantaggi del vegetalismo sono questi:

a) si evita il pericolo rappresentato da un sovraconsumo di carne cioè un sovraccarico proteico e renale e



quindi non si è soggetti a disturbi del metabolismo come la gotta;

- b) gli alimenti che i vegetariani consumano sono normalmente biologici e quindi naturali e salutari.

Lo svantaggio principale è dovuto invece all'abbondanza di cereali, che può dare origine a iperviscosità del sangue e della linfa e a eccesso di muco (come il catarro) che determina per esempio una predisposizione a rinofaringiti, a tonsilliti e a malattie dell'apparato circolatorio, genitale, osseo e della pelle. Altro svantaggio, non meno importante, è quello che deriva dal fatto di non tenere conto delle associazioni di alimenti incompatibili fra loro (per esempio frutta acida e cereali).

Inoltre, occorre ricordare che la sovralimentazione vegetale, dà origine a un sovraccarico del fegato e quando quest'organo è intossicato (cioè è pieno di tossine) si determina più facilmente un passaggio di virus nel sangue, perché la mucosa è spesso solo due millesimi di mm. Questi virus passano attraverso il sangue e, stabilizzandosi in altri organi e congestionandoli, li irritano. Inoltre, infiammano la mucosa digestiva e colonizzano le vie respiratorie, i polmoni e i bronchi.

Questa è la ragione per cui, a volte, è sufficiente cambiare il regime alimentare di un bambino, per eliminare

le sue ripetute rinofaringiti e in alcuni casi anche l'asma.

Un altro svantaggio di questa tipologia alimentare è quello di escludere i sottoprodotti animali: ciò dà origine a decalcificazione e perdita minerale che, nel bambino può dar luogo a ritardo della crescita e a rachitismo, e, per ciò che concerne gli adulti, a frigidità e impotenza.

Infine, questo regime alimentare determina probabili carenze di fosforo e calcio per l'assoluta mancanza di assunzione di latticini.

## **VEGETARISMO O VEGETARIANESIMO**

Il vegetariano è un vegetaliano che ha introdotto alcuni prodotti animali come latte, burro, formaggi, uova, cioè i cosiddetti sottoprodotti animali.

Questo è uno dei migliori regimi nutrizionali attualmente seguiti.

Gli inconvenienti sono dovuti a eventuali cattive combinazioni alimentari (per esempio tra amidi e frutta acida) e a un eventuale eccesso di consumo di frutta acida succosa. Inoltre, l'eccesso di cereali può determinare disturbi di viscosità sanguigna.

Se i vegetariani evitano questi errori facilmente identificabili e diminuiscono il consumo di cereali (amidi) e di frutta, aggiungendo sottoprodotti animali, raggiungono un ottimo regime alimentare.

## MACROBIOTICA

Insieme al vegetarianesimo è la dieta alternativa più diffusa nel mondo.

Si tratta di un metodo nutrizionale di origine orientale, che ha preso piede anche in Occidente e che si basa sull'equilibrio delle due forze energetiche *yin* e *yang*. In pratica consiste nell'alimentarsi per il settanta per cento di cereali e per il trenta per cento di verdure.

La frutta e i prodotti animali sono consumati in piccolissime quantità e solo occasionalmente; la loro assunzione è comunque sempre soggetta a vincoli, come per esempio quello per cui la frutta che si consuma deve essere di stagione e raccolta nella regione in cui abita il soggetto, così come la carne, che può essere consumata una volta all'anno, deve essere bianca e derivante da animali ruspanti, nutriti in modo estremamente naturale.

Il riso integrale coltivato biologicamente è l'alimento equilibrato che rappresenta la base della macrobiotica.

Il padre di questo regime alimentare è George Oshawa, un filosofo che lo scoprì per puro caso. Si racconta, infatti, che una ragazza gravemente ammalata si sia rivolta a lui per ottenere un aiuto e che egli l'abbia "curata" facendole mangiare riso e soltanto riso per mesi. La ragazza guarì e ciò fece pensare a Oshawa che il merito

della guarigione potesse essere del riso, anche se sarebbe stato più logico pensare che fosse stata aiutata dalla restrizione alimentare che l'aveva disintossicata e detossinata.

Il vantaggio di questa dieta nutrizionale è una maggiore digeribilità determinata dai seguenti fattori:

- a) secondo la macrobiotica occorre masticare un numero considerevole di volte;
- b) si tratta di un regime in parte dissociato;
- c) è un'alimentazione misurata quantitativamente che alleggerisce il metabolismo di base.

Gli inconvenienti possono così riassumersi:

- a) l'abuso di cereali produce un aumento delle tossine collose (muco) e provoca iperviscosità del sangue, nonché dermatosi, acne, malattie della pelle oltre a bronchiti croniche;
- b) l'insufficienza proteica e di amminoacidi può dare problemi di peso (magrezza), di fragilità circolatoria e ossea e insufficienza di fosforo, calcio e vitamina D3;
- c) la carenza di frutta acida, succosa, favorisce l'instaurarsi della viscosità sanguigna e determina un deficit vitaminico, anziché aiutare a proteggere i vasi sanguigni.

Aumentando un po' il consumo di verdura, frutta e prodotti animali e diminuendo, contemporaneamente, quello di cereali, si potrebbe ottenere un buon regime alimentare di cui tener conto nelle proprie scelte.

## **ONNIVORISMO**

Fra tutte le diete viste finora, è quella che più assomiglia alla nostra alimentazione di tutti i giorni. Consiste nel mangiare di tutto, tenendo conto principalmente di tre fattori: lo studio delle quantità caloriche, quello delle reazioni chimiche e organiche e quello dei complementi alimentari.

Il calorismo è la parte di onnivorismo che si occupa delle unità di calore sviluppate dagli alimenti. Come si sa, lavorando l'uomo disperde calore che deve essere reintegrato attraverso l'apporto di alimenti energetici. Lo studio di questi sviluppi energetici ha portato a stabilire delle tavole di calorie per ciascun alimento e anche delle tavole della dispersione calorica sulla base dell'attività fisica, o comunque di lavoro, svolta dall'individuo.

Il secondo studio che fa parte del-

l'onnivorismo è basato su reazioni chimiche equilibrate fra protidi, glucidi, lipidi, nelle giuste proporzioni in base al peso corporeo. Tali proporzioni hanno portato a stabilire l'ideale di uno o due grammi di protidi per ogni chilogrammo di peso corporeo, di mezzo grammo o un grammo di lipidi e da cinque a dieci grammi di glucidi.

Gli inconvenienti dell'onnivorismo sono che non prende in considerazione le carenze alimentari, dovute all'assunzione di bevande che inibiscono la disponibilità di oligoelementi, e non considera le carenze derivanti dal sovraccarico umorale. Esistono infatti due carenze possibili, l'una dovuta alla mancanza di sostanze nutrienti negli alimenti consumati e l'altra dovuta a sovraccarico umorale.

Il complementarismo consiste nell'aggiungere all'alimentazione onnivora alcuni complementi alimentari di sintesi o naturali. In realtà, i complementi alimentari di sintesi creano spesso effetti collaterali che, anziché dare la salute, a volte tendono a minarla.

Il difetto principale dell'onnivorismo è quello di non tenere in alcun conto le combinazioni alimentari.