



Gaétan Brouillard

# Il nostro **MEDICO INTERIORE**

Tutto ciò che può  
guarirci senza farmaci



Gaétan Brouillard

# IL NOSTRO MEDICO INTERIORE

Tutto ciò che può guarirci  
senza farmaci

Prefazione di Guy Corneau



# Indice

Prefazione. Invito a una salute consapevole.....	11
Introduzione.....	13
Una medicina per la persona, non per la malattia .....	17
La ricerca della pillola miracolosa.....	19
Una rivoluzione che interessa ciascuno di noi .....	21
Constatazioni talora sorprendenti.....	22
Capitolo 1. Aprire gli occhi e le orecchie .....	25
L'arroganza scientifica.....	26
Per imparare occorre essere ricettivi .....	27
La medicina delle 4 P.....	28
L'arte della guarigione inizia da un attento ascolto .....	31
Per imparare si deve ascoltare.....	32
Per imparare bisogna avere il coraggio di osare .....	33
Sviluppare l'intuizione.....	34
Praticare l'empatia.....	38
Capitolo 2. Chi siamo noi? .....	43
La cooperazione contro la "legge del più forte".....	44
La fisica quantistica nella nostra realtà .....	45
Due cervelli da unificare .....	47
Il cervello può giocare brutti scherzi .....	48
Ma chi siamo veramente?.....	49
Invecchiare sarebbe una scelta? .....	50
Di cosa soffriamo esattamente? .....	52
Capitolo 3. I nostri alleati per la salute e contro la vecchiaia .....	55
Il ruolo degli integratori .....	56

Un'epidemia: la carenza di vitamina D .....	58
La vitamina D protegge da diverse patologie .....	59
La vitamina D, l'ormone del sole.....	61
Gli omega-3, EPA e DHA .....	63
I probiotici.....	65
La buona alimentazione è una porta verso la salute .....	66
I legami tra l'alimentazione e la depressione .....	67
Un'utopia: la dieta universale.....	68
Variazione della composizione corporea per uno stesso IMC .....	69
La minaccia dello zucchero.....	70
Zucchero, barbecue, frittura... e invecchiamento.....	71
Le statine e il mito del colesterolo cattivo.....	72
Osare con le uova.....	74
Mangiare in piena consapevolezza .....	75
L'apparato digerente: un condotto che veicola la malattia o la salute.....	76
Il programma delle 4 R.....	78
Prima fase: rimuovere .....	79
Seconda fase: rimpiazzare .....	80
Terza fase: reinoculare.....	80
Quarta fase: riparare.....	80
L'esercizio fisico.....	81
Ridurre l'infiammazione e l'ossidazione .....	83
Gli antibiotici, un tema di riflessione.....	84
L'affascinante universo delle piante terapeutiche .....	85

## Capitolo 4. Le ghiandole: un ponte tra il corpo, il cuore e lo spirito..... 89

I sette punti in cui si trovano le ghiandole.....	90
La ghiandola pineale: il nostro orologio biologico .....	91
La ghiandola pituitaria (o ipofisi): per un equilibrio corpo-mente .....	92
La tiroide: motore di vitalità .....	96
Il timo: il nostro protettore.....	98
Un tuffo al cuore .....	99
Le cardiopatie .....	100
Il pancreas: sensore delle emozioni.....	103
Le ghiandole surrenali: la nostra difesa .....	105
Le gonadi: portatrici di vita.....	109
Piccolo conteggio "ormonale" veritiero.....	110
Il rispetto dei nostri ritmi biologici.....	113
Noi siamo il riflesso del nostro sistema endocrino .....	114

Capitolo 5. Il potere del nostro ambiente.....	115
Il nostro universo sonoro.....	116
Il nostro universo silenzioso .....	118
Il nostro universo visivo.....	119
Il nostro universo materiale.....	121
Il nostro ambiente umano e naturale .....	122
Fare il pieno di natura .....	123
L'epigenetica, la scienza dell'avvenire.....	124
Noi siamo più dei nostri geni!.....	125
 Capitolo 6. Il potere dei nostri pensieri .....	 129
L'influsso delle nostre emozioni sull'acqua.....	130
La memoria dell'acqua.....	133
Il potere dell'intenzione .....	135
Gli effetti della preghiera e della meditazione .....	136
La preghiera e la guarigione.....	137
Il <i>Benedicite</i> , un beneficio che nutre.....	139
 Capitolo 7. Le nostre convinzioni possono guarirci? .....	 141
La fede terapeutica .....	142
L'effetto placebo .....	143
Quando la parola del medico detta legge .....	146
L'effetto nocebo .....	147
 Capitolo 8. Sopravvivere allo stress.....	 153
L'onnipresenza dello stress .....	155
Le radici dello stress.....	156
Lo stress: buono e cattivo .....	158
Ricerca l'equilibrio .....	159
Siamo noi a ospitare i nostri pensieri .....	160
Il pensiero e il <i>burn-out</i> .....	161
La depressione non è una mancanza di Prozac!.....	162
È possibile sopravvivere allo stress? .....	163
La gratitudine, un anti-stress .....	164
Sviluppare una buona attitudine di fronte allo stress .....	165

Capitolo 9. Una pausa anti-stress o anti-dolore .....	167
I benefici della meditazione quotidiana .....	167
Lo scanning corporeo per eliminare le tensioni.....	168
Tecnica di meditazione semplice .....	168
La respirazione cosciente.....	169
Altri strumenti per gestire lo stress e il dolore.....	171
Il neurofeedback .....	171
L'immagine mentale .....	172
Capitolo 10. Affrontare le proprie paure .....	175
La paura del cambiamento.....	176
La paura di un nuovo inizio.....	177
La paura della malattia .....	178
La paura della morte.....	179
La paura di soffrire.....	187
Conclusione .....	189
Ringraziamenti .....	193
Note .....	195
Prefazione.....	195
Capitolo 1.....	196
Capitolo 2.....	196
Capitolo 3.....	197
Capitolo 4.....	205
Capitolo 5.....	208
Capitolo 6.....	213
Capitolo 7.....	214
Capitolo 8.....	216
Capitolo 9.....	217
Capitolo 10.....	219
Nota sull'autore .....	221

## Prefazione

### Invito a una salute consapevole

**D**a 35 anni il dottor Gaétan Brouillard pratica quella che si potrebbe definire “medicina integrativa”, vale a dire una medicina che non teme di integrare altri approcci, siano essi alternativi o complementari. Sulla scia del dottor Jean-Charles Crombez con il metodo Echo<sup>1</sup> o dell'oncologo Christian Boukaram<sup>2</sup>, Gaétan Brouillard ci parla di un approccio che rimette la persona del paziente al centro del processo. Ci parla di una medicina che è innanzitutto e soprattutto all'ascolto di chi soffre in tutte le dimensioni della sua esistenza. Dopo aver minuziosamente analizzato la storia medica del paziente egli prende in considerazione, se gli sembra pertinente, tanto ciò che questo individuo mangia quanto il suo ambiente relazionale. E dalla scienza trae le basi per le sue ipotesi, al punto da citare più di 300 riferimenti scientifici a sostegno delle proprie affermazioni.

Come avrete compreso, il dottor Brouillard pratica una medicina che non si fonda unicamente sull'assunzione di farmaci, notando di sfuggita che l'80 per cento dei medici assume integratori alimentari, anche soltanto sotto forma di una compressa multivitaminica al giorno. Ciò nonostante, le farmacie degli ospedali li sconsigliano quando si è in cura. Io ne so qualcosa: mi è stato chiesto di eliminare, per tutta la durata dei miei trattamenti chemioterapici, vitamine, sali minerali e integratori alimentari che prendevo. Il dottor Brouillard ci illumina anche a proposito dell'influenza delle aziende farmaceutiche e del loro ruolo nella prescrizione dei farmaci, ruolo che talvolta suscita più di un dubbio.

Leggendo questo libro mi sono detto: “Finalmente un medico che ci parla sinceramente della salute”. Si rivolge a noi al di fuori dell'ortodossia imposta dalle compagnie farmaceutiche. È davvero confortante. Ci spie-

ga in termini chiari cosa sono il colesterolo, le vitamine, le ghiandole, la meditazione e l'importanza di ciò che avviene in noi, anche sul piano del pensiero e delle emozioni. Ma non temete, non lo fa per esortare, quanto piuttosto per invitare, adottando la voce del medico che in quasi 40 anni di pratica ne ha viste tante e sa bene a qual punto sia difficile ogni forma di cambiamento.

Sotto molti aspetti il suo testo è rivoluzionario, per i pazienti come per altri medici. Si tratta però di una rivoluzione tranquilla, che ha tutto l'interesse a procedere per gradi, perché è importante che essa possa integrarsi profondamente nelle nostre abitudini di vita. In sintesi, il dottor Gaétan Brouillard ci parla di "salute consapevole" e della presa di coscienza di chi siamo realmente, esortandoci a prendere in mano il benessere del nostro veicolo fisico, affettivo, mentale ed energetico. In breve, ci suggerisce di assumere un atteggiamento sempre più responsabile in rapporto alla nostra salute.

Se volessi sintetizzare quest'opera, direi semplicemente che l'autore cerca di mostrarci in modo rassicurante che la configurazione delle cure che possiamo impiegare serve in definitiva a risvegliare il nostro medico interiore. Infatti, secondo la formula consacrata, se è il medico che cura, è il paziente a guarire se stesso. I meccanismi di autoriparazione e rigenerazione sono già in noi. Appartengono al potenziale naturale di ciascuna delle nostre cellule. Sta a noi favorire questo potenziale per godere di salute e gioia ottimali. Questo libro ci spiega come fare.

Guy Corneau

## Introduzione

**S**ono medico da circa 40 anni. Ho dedicato buona parte della mia vita a tentare di decifrare l'enigma dell'essere umano, la sua evoluzione e il suo modo di interagire con l'ambiente. Ho sempre cercato di comprendere le cause della sua sofferenza e di trovare modi per alleviarla. Tale ricerca esige apertura mentale, volontà di perfezionare la conoscenza di se stessi e di modificare le proprie convinzioni. Le mie esperienze professionali e personali mi hanno fatto capire ben presto che per trattare efficacemente un problema alla fonte, talvolta è necessario avventurarsi fuori dei sentieri battuti...

Dopo aver terminato gli studi di medicina all'Università di Montréal nel 1976, ho creduto che non vi fosse nulla di più stimolante che andare a esercitare i miei talenti in un pronto soccorso, dove la complessità dei casi raggiunge livelli parossistici. Il pronto soccorso dell'ospedale Maisonneuve-Rosemont, a Montréal, mi è parso il luogo migliore, poiché serve gran parte della città accogliendo più di 1.200 pazienti a settimana. Eravamo una dozzina di medici in prima linea, addetti alla ricezione di malati e feriti di ogni sorta. Quella esperienza spesso stressante, perfino estenuante, resta nondimeno una delle più valide per un giovane medico. Dal semplice raffreddore alla rianimazione dei grandi politraumatizzati, i miei colleghi e io dovevamo assicurare la nostra presenza 24 ore su 24, nei giorni feriali come nei festivi. Nel mio periodo iniziale ero in servizio simultaneamente in tre ospedali, partecipavo regolarmente a numerosi seminari o corsi di formazione e in certi casi assicuravo perfino un servizio a domicilio. Non contavo le ore di lavoro, perché la mia motivazione era quella di essere sempre presente per i miei pazienti.

Anche al pronto soccorso, nel piccolo ufficio in cui si faceva il triage secondo i motivi della visita, non era raro che mi soffermassi a considerare il perché della sofferenza dell'individuo che era seduto davanti a me. La

fonte e l'origine della malattia mi affascinavano quanto la preoccupazione di guarire il sintomo apparente e tanto fastidioso. Dopo qualche mese ho aperto il mio studio medico proprio di fronte all'ospedale, con l'obiettivo di individuare più in profondità la fonte dei disturbi nei malati che avevo curato in emergenza e che non avevano un medico che potesse seguire il loro percorso.

Nel corso del secondo anno di pratica mi sono avventurato un po' oltre le mie conoscenze mediche. Una paziente che conoscevo molto bene denunciava dolori lombari sempre più penosi. Questa paziente, la cui salute tanto mi preoccupava, era mia moglie! Dopo aver tentato varie terapie convenzionali, dovette subire l'asportazione di un disco intervertebrale, danneggiato a seguito di un incidente occorso diversi anni prima. Per qualche mese ne ebbe sollievo, ma poi i dolori alla schiena e alla gamba ripresero a tormentarla. Malgrado i normali trattamenti di fisioterapia, massaggi e i farmaci appropriati, il dolore persisteva.

Mia moglie aveva sentito parlare dei trattamenti di agopuntura e mi consigliò semplicemente di andare a seguire un corso di formazione per verificare l'efficacia di questa tecnica ancestrale. All'epoca parlare di medicina energetica suscitava molto scetticismo nei miei colleghi. Personalmente, dicevo a me stesso che se l'agopuntura era riuscita a resistere al tempo, tanto da essere ancora utilizzata con risultati probanti, doveva ben avere alle spalle una certa scienza e saggezza da cui attingere.

Non conoscendo nulla di quella pratica millenaria, mi rivolsi al dottor Joseph Wong, eminente fisiatra presso l'Università di Toronto, che in Cina aveva seguito una lunga formazione in agopuntura. Grazie alla Acupuncture Foundation of Canada, ho potuto essere iniziato ai rudimenti di questo metodo. Inutile dire che la prima a testare le mie nuove conoscenze fu mia moglie. Sono stato in grado di arrecarle un buon sollievo, senza tuttavia assicurarle una guarigione completa.

In seguito ho fatto ricorso all'agopuntura per alleviare il dolore di alcuni pazienti che la medicina occidentale non era riuscita a lenire. È necessario precisare che all'epoca gli antinfiammatori non steroidei (aspirina a parte) non erano ancora inseriti nelle linee guida delle prescrizioni. Era l'inizio delle affascinanti scoperte sulle terapie energetiche. Alcuni colleghi mi riferirono di pazienti che non erano riusciti a curare. Con loro grande sorpresa, molte delle visite si concludevano con il sollievo e a volte perfino la guarigione grazie all'agopuntura, e senza effetti collaterali!

Ebbi un'altra improvvisa intuizione in occasione di un seminario, nel corso del quale assistetti a una guarigione "spettacolare". Durante una pausa, un collega era contratto dal dolore e faticava a respirare e a muoversi. Un medico che partecipava al seminario gli fece qualche domanda sui suoi sintomi, poi lo invitò a sdraiarsi su un tavolo e in un batter d'occhio gli praticò qualche mobilizzazione. Come per miracolo, due minuti dopo il nostro amico si muoveva liberamente, chiedendosi cosa fosse accaduto. Volli saperne di più su quella prodigiosa tecnica.

Nei mesi che seguirono mi iscrissi a un corso di formazione sulle tecniche di mobilizzazione, manipolazione e infiltrazione dei dottori James Cyriax (l'ortopedico che allora aveva in cura la regina d'Inghilterra) e Robert Maigne, reumatologo e osteopata. Poi, in California, seguii una formazione con la dottoressa Janet Travell, specialista internazionale di problemi miofasciali. Forte di queste nuove conoscenze, in seguito ho potuto curare i dolori muscolari e vertebrali cronici grazie alla proloterapia, un metodo che si pratica per mezzo di iniezioni contenenti un anestetico e una soluzione di destrosio (acqua zuccherata) al 15 per cento. La proloterapia ha definitivamente stroncato i dolori cronici di mia moglie. Negli anni successivi ho potuto raffinare le mie tecniche seguendo negli Stati Uniti dei corsi di formazione in osteopatia e chiropratica con i dottori Goodheart e Leaf. Sia in studio che al pronto soccorso, questi nuovi percorsi terapeutici mi hanno permesso di alleviare rapidamente dolori, cefalee, strappi e così via. Pertanto, credo profondamente nell'arricchimento che assicurano alla medicina.

In seguito, dopo la nascita di mio figlio Simon si sono presentate nuove sfide. Bambino pieno di vitalità fino ai 18 mesi, in seguito ha cominciato a soffrire di numerosi episodi influenzali e soprattutto di otiti a ripetizione, per curare le quali gli antibiotici si sono rivelati inefficaci. I timpani di Simon erano divenuti rossi e gonfi, e questo gli provocava grandi sofferenze. Quando ha compiuto 3 anni si è resa necessaria una timpanoplastica per riparare una lacerazione. È stato anche necessario inserire delle sonde attraverso i timpani per consentire al liquido di spurgare. Ma è stato tutto vano: le otiti continuavano. Il direttore del reparto di pediatria mi ha suggerito allora di somministrargli antibiotici per i 9 mesi successivi. Dopo tre soli mesi, ho constatato che Simon non era più il vivace monello che conoscevo, e ho quindi deciso di interrompere gli antibiotici. In ultima istanza, il pediatra ha consigliato iniezioni mensi-

li di immunoglobuline, proteine che rafforzano il sistema immunitario. Dopo tre sedute non riconoscevo più Simon, con il volto spento e gli occhi cerchiati, mentre il vero problema non era stato ancora individuato!

A corto di risorse, ho deciso di avventurarmi oltre i tradizionali percorsi della medicina ufficiale. Oltre a ricorrere all'agopuntura, che gli ha procurato un certo sollievo, ho consultato un amico naturopata. Senza nemmeno incontrare Simon, mi ha subito ingiunto di togliere latte e derivati dalla sua alimentazione: formaggio, gelati... perfino lo yogurt! Mi ha consigliato un liquido a base di erbe per curare le orecchie, oltre a olio essenziale di aglio. Olio di aglio? Sapevo che l'aglio è un alimento che combatte le infezioni in generale, quindi ho tentato. Ho imparato a produrlo autonomamente: era sufficiente immergere uno spicchio d'aglio finemente tritato in 10 ml di olio d'oliva e lasciar macerare il tutto per 24 ore a temperatura ambiente, idealmente sul davanzale di una finestra per esporlo al sole. Una volta leggermente filtrato, 2 gocce della mistura venivano depositate nel condotto esterno dell'orecchio infetto, due volte al giorno. A questo ho aggiunto una dose di vitamina D<sub>3</sub>, circa 5.000 unità al giorno, per due settimane. Questa ricetta semplicissima ha completamente risolto il problema alla radice. Poi, negli anni successivi, ho fatto ricorso ai probiotici per rigenerare la flora intestinale di Simon, parzialmente distrutta dall'uso intempestivo di antibiotici.

Sono diventato per forza di cose un "esperto di otiti". La grande maggioranza dei miei giovani pazienti otteneva una guarigione completa con la soluzione naturale che avevo sperimentato su mio figlio. Oggi mi rendo conto ancora di più del livello al quale l'ambiente influenza il nostro stato di salute. Attualmente sappiamo che la maggioranza dei casi di otite nasce da un'intolleranza alimentare oppure segue un'infezione virale sulla quale gli antibiotici non hanno avuto effetto.

Oltre alla dimensione ambientale delle malattie fisiche, mi sono sempre interessato alla loro latente dimensione psicologica. Da quando i sacerdoti del collegio André-Grasset mi avevano insegnato, all'età di 13 anni, il vecchio adagio "mente sana in corpo sano", esso si era profondamente impresso in me. All'epoca ignoravo quanto questa espressione si sarebbe adattata alla mia pratica della medicina. Procedendo nel mio percorso terapeutico, avrei scoperto fino a che punto i fattori emotivi e ambientali, generatori di stress, si pongono spesso all'origine della patologia.

Numerosi viaggi in Asia, e più precisamente in Thailandia, Nepal, In-

dia e Tibet, mi hanno anche sensibilizzato a una dimensione spirituale più vasta e mi hanno permesso di scoprire i benefici della meditazione, nella quale credo profondamente, anche e non solo come strumento di gestione dello stress.

Il fine di questo libro non è fornire lunghe spiegazioni sull'agopuntura, sugli approcci energetici, sulla naturopatia o sull'alimentazione. Si tratta piuttosto di comprendere che i migliori alleati della nostra salute si trovano spesso in elementi semplici e vicini alla natura, nei piccoli gesti quotidiani e nelle tecniche il cui valore è dimostrato dall'uso che se ne è fatto in ogni epoca. Senza rifiutare il prezioso apporto dei medicinali, è importante concentrare le nostre energie nella ricerca di mezzi concreti per vivere meglio e più a lungo. In questo libro ho voluto mettere in evidenza proposte di soluzione che nella mia pratica si sono dimostrate efficaci.

## Una medicina per la persona, non per la malattia

Quest'opera propone un diverso sguardo sulla salute. Essa mira a riunire diverse culture e orientamenti, d'Occidente e d'Oriente, di ieri e di oggi, nell'ottica di una migliore comprensione dell'essere umano. Tenteremo qui di abbracciare l'idea secondo cui esiste un'unica medicina, i diversi aspetti della quale sono complementari. Non parleremo di medicine parallele (che per definizione non potrebbero mai riunirsi) e neppure di medicine "alternative" (spesso percepite come secondarie e di minore qualità), ma soltanto di medicine da integrare in considerazione della loro rispettiva saggezza. Una medicina per la persona, non per la malattia.

Una parte della scienza comincia a riscoprire e a provare ciò che gli antichi miti hanno sempre affermato: il corpo e lo spirito non sono dissociati, ma formano un'unità interagente in un universo d'energia. Le ricerche nell'ambito delle medicine complementari e integrative vantano attualmente una qualità sufficiente a indicare la necessità di un nuovo paradigma sul piano della medicina moderna, ossia un approccio personalizzato dell'individuo nel suo ambiente. Il concetto di ambiente è qui accolto nel suo senso più ampio, in quanto rinvia sia all'ambiente biologico e materiale che all'ambiente psicologico o sociale nel quale una persona si evolve.

I progressi nella chimica degli alimenti apportano prove sempre più

numerose del ruolo degli integratori, in particolare gli omega-3 e la vitamina D, per esempio nella prevenzione di alcune patologie croniche. Le perturbazioni psicosomatiche generate dallo stress cronico vengono sempre più studiate e individuate. L'agopuntura, attraverso meccanismi energetici ancora ignoti alla medicina moderna, non cessa di sorprenderci per la sua capacità di curare diverse patologie.

Inoltre, attualmente possediamo nuovi strumenti diagnostici per esplorare i meccanismi della coscienza. Per esempio, soltanto nell'ambito della "piena consapevolezza" (*mindfulness*), un approccio meditativo che consiste tra l'altro nel riportare la mente allo stato presente e a esaminare le sensazioni che la attraversano senza giudicarle, la letteratura scientifica è passata da 10 pubblicazioni nel 1990 a più di 550 studi nel 2013. Lo stesso può dirsi per altre tecniche: visualizzazione, immaginazione, meditazione ecc.<sup>3</sup> In tali ambiti la ricerca è esponenziale.

Molti di noi sono sempre più curiosi e aperti a questi nuovi approcci, e intendono partecipare più attivamente al mantenimento della propria salute.

In quanto medico ricercatore, sono sempre andato a caccia di terapie semplici che si fossero dimostrate efficaci a lungo termine e che presentassero pochi effetti collaterali. Questa ricerca attinge insieme alla cultura orientale e a quella occidentale, poiché nessuna delle due possiede una visione completa della natura umana. La prima, in virtù della sua soggettività a volte vaga, manca di discernimento, mentre la seconda, attraverso il suo scetticismo e i metodi troppo analitici, cade in interpretazioni che dimenticano di guardare il quadro nel suo insieme. Una non tiene conto dei dettagli, l'altra non vede la globalità. Nessuna delle due ha la meglio sull'altra: sono semplicemente diverse.

Ciò nonostante, queste due correnti sono animate dallo stesso soffio, da una stessa ricerca, quella dell'esplorazione. Entrambe, ciascuna nella propria direzione, hanno navigato per conoscere e scoprire in ultima analisi quel gioiello, decifrare quell'enigma costituito dall'uomo.

Non si può sfuggire: l'est incontrerà sempre l'ovest, è scritto nella traiettoria del Sole. In questo libro tenterò di unire nella misura del possibile queste due diverse correnti, un po' a immagine dei nostri emisferi cerebrali, ciascuno dei quali possiede la sua visione, il suo funzionamento e un ruolo distintivo, pur essendo complementare all'altro.

## La ricerca della pillola miracolosa

Un tempo l'uomo aveva i suoi guaritori. Sia che venissero definiti sciamani, sacerdoti o stregoni, possedevano tutti la capacità di vedere l'essere umano nella sua integrità e come parte dell'ambiente. Le medicine ancestrali venivano praticate nell'ambito di una visione olistica dell'uomo. La medicina tibetana, per esempio, ha sempre mirato al mantenimento di un giusto equilibrio fra i tre umori psicofisiologici, tenendo conto della personalità, della stagione, dell'età, del regime alimentare, dello stile di vita e dell'ambiente fisico del malato.

Nel 1929 Alexander Fleming, biochimico scozzese, scoprì la presenza di un microscopico fungo che avrebbe rivoluzionato le sue ricerche... e la scienza. Di ritorno da una vacanza, constatò che alcune capsule di colture microbiche che maturavano nel suo laboratorio avevano prodotto un alone nelle colonie di stafilococchi, microbi che infettano gli esseri umani. Ne individuò la causa: una contaminazione generata da una muffa, nata per caso, impediva la proliferazione batterica. Chiamò quella muffa *penicillium*. In quel momento né il corpo medico né l'industria farmaceutica si interessarono alla scoperta. Allora ci si affidava più che altro agli antisettici cutanei a base di sulfamidici per guarire le piaghe, spesso con risultati deludenti. È inaudito constatare che, malgrado la prova dell'efficacia di questo rimedio antinfettivo, la comunità medica britannica non ne riconobbe ufficialmente la validità se non 10 anni dopo aver scoperto i suoi straordinari benefici, al momento dello scoppio della seconda guerra mondiale.

Da allora è iniziata la rivoluzione. La scienza aveva finalmente scoperto un farmaco in grado di annientare i batteri che mietevano tante vittime. Era nato un medicinale miracoloso!

A partire da quel momento è iniziata la ricerca del prodotto portentoso. Un prodotto per trattare ogni malattia scoperta sembrava essere l'auspicato punto di arrivo contro tutti i mali dell'umanità. Come se un nuovo farmaco potesse far sparire ciascuna delle nuove malattie che venivano scoperte.

Ma oggi possiamo davvero pensare di guarire un'infezione batterica nello stesso modo nel quale curiamo un diabete, una cardiopatia o qualsiasi altra malattia cronica? I disordini biochimici complessi e spesso provenienti dall'ambiente non possono essere trattati in un modo semplice

che preveda unicamente l'assunzione di un farmaco. Eppure, è proprio quel che cerchiamo. Ci auguriamo di eliminare rapidamente un sintomo, senza considerare gli effetti nefasti che potrebbero presentarsi ad altri livelli. Invece di individuare la causa e risolvere il problema alla radice, è più facile e rapido mascherare il sintomo.

I canadesi spendono annualmente 34 miliardi di dollari in farmaci, cifra che rappresenta quasi 500 milioni di ricette mediche! Le statistiche di questo Paese dimostrano che le persone anziane ricevono in media 75 prescrizioni l'anno, una cifra che la dice lunga sulla salute dei nostri cittadini e finisce per compromettere anche la salute finanziaria del Paese. La Francia, dal canto suo, rimane uno dei primi consumatori europei di farmaci, nonostante una tendenza al ribasso osservata nel 2012.

Nella grande maggioranza dei casi il farmaco offre soltanto un sollievo temporaneo e non permette che raramente di combattere la reale origine dei problemi. Di conseguenza, la maggior parte della spesa farmaceutica viene devoluta soltanto a un processo di controllo e di mantenimento, senza ottica di guarigione.

A tutto ciò si devono aggiungere gli effetti collaterali, che creano altri problemi di salute definiti "malattie indotte da farmaci". Purtroppo queste ultime stanno assumendo un posto sempre più importante nei nostri sistemi sanitari. Non è raro dover somministrare un secondo farmaco, e perfino un terzo, per curare gli effetti secondari dannosi del primo. Quando si assumono medicinali diversi, entrano in gioco molte interazioni di cui non conosciamo tutti gli effetti perversi.

Spesso il farmaco viene assunto per periodi molto più lunghi di quelli nel corso dei quali il prodotto è stato formalmente testato dalle aziende farmaceutiche. Per esempio, non è raro prescrivere per anni una medicina che allevia i disturbi gastrici abbassando il pH, invece di correggere il problema alla fonte. Una simile pratica va a inibire subdolamente l'assimilazione di diverse vitamine e minerali di cui l'organismo ha tanto bisogno, alterando a sua volta il normale equilibrio della flora batterica. I danni collaterali sono notevoli, e spesso sopraggiungono a nostra insaputa. Questi effetti secondari insospettati creeranno per questo stesso fatto patologie iatrogeniche, vale a dire derivanti da un trattamento medico.

Conosciamo ancora troppo poco le interazioni tra farmaci, peggio ancora quando il cocktail è composto da tre o più medicine...

La mia esperienza in pronto soccorso mi ha insegnato che la metà delle

persone anziane che si presentavano per essere visitate non avevano altro che un problema di eccesso di farmaci, con effetti spiacevoli. A seguito di una semplice “riorganizzazione” delle medicine che dovevano prendere, molti di loro potevano tornare a casa in condizioni migliori.

Trovare una cura precisa per un sintomo significa vedere solo una parte del problema, la punta dell'iceberg. Il sintomo non è che la manifestazione fisica o emotiva di un disordine più grave e ancora non evidente. L'essere umano è sempre più complesso di un sintomo. Ma noi scegliamo la via più breve, perché individuare e correggere l'origine del problema ci impone di fare uno sforzo, responsabilizzarci e modificare certi comportamenti o false convinzioni.

Non vi sono e non vi saranno mai soluzioni e ricette già pronte e adatte a tutti. Ciascuno di noi è unico, con le sue esperienze, le sue percezioni e la sua genetica, e il trattamento scelto deve tenerne conto. Esiste una pletera di farmaci emergenti che vogliono aiutarci a risolvere i nostri problemi: purtroppo, da soli essi non possono soccorrerci, perché il rimedio miracoloso non esiste.

L'uomo, in ragione del suo essere insieme corpo, cuore e mente, è un'entità complessa. Si dà il caso che le dimensioni ambientali, emotive e mentali arrivino a dettare uno stato di salute ottimale oppure irregolarità di tipo morboso. È quanto ho potuto constatare regolarmente nel corso dei miei anni di pratica.

## Una rivoluzione che interessa ciascuno di noi

“Le persone che hanno abitudini alimentari sane e un corretto stile di vita sopravvivranno più a lungo e si ammaleranno più tardi”<sup>4</sup>.

Trentacinque anni sono trascorsi da quando questa affermazione comparve per la prima volta sulle colonne del *New England Journal of Medicine*. Da allora le cardiopatie, il diabete e il cancro non cessano di avanzare. In Occidente, da diversi anni la speranza di vita ristagna... Peggio ancora, potrebbe anche accadere che, per la prima volta nella storia della medicina moderna, essa cominci a decrescere. Una cattiva gestione dello stile di vita, stress, alimenti trasformati e ambiente contaminato fanno tutti parte di questo problema. Se non ci orienteremo radicalmente verso la prevenzione e abitudini di vita più sane, rischiamo di invecchiare di colpo.

Il nostro modo di gestire la salute ci coinvolge direttamente e individualmente. Dobbiamo responsabilizzarci di più nei confronti del nostro benessere fisico e mentale, e investire in obiettivi-salute semplici e alla nostra portata. In altre parole, non possiamo più pretendere la pillola miracolosa che risolve il sintomo ma non il problema che ne è all'origine, lasciando che quest'ultimo prosegua in silenzio la sua opera distruttiva.

Fin troppo spesso non ci preoccupiamo della nostra salute se non nel giorno in cui ci ammaliamo. Certamente le nostre condizioni avevano già iniziato un lento peggioramento mesi, se non anni prima. Non avremmo potuto riconoscere un bicchiere quasi pieno, prima che una goccia di troppo lo facesse traboccare?

Abbiamo un ruolo di primo piano in questa nuova concezione della salute, che va ben al di là di una mera assenza di malattie.

## Constatazioni talora sorprendenti

Quanto affermo si basa sulle constatazioni che ho potuto fare al pronto soccorso e in seguito nel mio ambulatorio. A ciò si aggiungono le nozioni acquisite in occasione dei numerosi corsi di formazione che ho seguito in Nordamerica e in Europa. Alcune affermazioni si basano su progressi scientifici, altre su osservazioni empiriche; e mi permetto anche di proporre altre che poggiano in prevalenza su mie intuizioni personali.

Alcune situazioni descritte nel libro vi sorprenderanno, ma tengo a precisare che queste storie di casi a volte insoliti non costituiscono necessariamente il riflesso della maggioranza dei casi trattati nel mio studio medico. Mi sono permesso di utilizzare alcuni esempi di consulti fuori del comune per dimostrare fino a che punto l'intuito e l'attenzione possano gettare una luce particolare di fronte a un caso considerato ordinario. In questo modo intendo dimostrare che il consueto rasenta spesso l'inconsueto e fa di ogni incontro giudicato a priori *ordinario* un evento *straordinario* nel suo svolgimento.

In sintesi, questo libro racchiude una moltitudine di argomenti che provocheranno una riflessione, ma che potranno a volte suscitare divergenze di opinione. Ciò è in qualche modo auspicabile, poiché sarebbe vano scrivere ed enunciare ciò che è già riconosciuto e accettato da tutti. Si tratta di un libro eterogeneo che trasmetterà al tempo stesso delle idee

innovative e una nuova filosofia della salute, offrendo altresì consigli che possono essere applicati fin da subito alla vita quotidiana.

Spero che questi insegnamenti, se permetterete a voi stessi di accoglierli, provocheranno in voi entusiasmo e una maggiore lucidità nella vostra ricerca della salute. Il mio auspicio più sincero è che questo libro possa contribuire a una visione rinnovata della salute, onorando la grandezza e l'unicità di ogni essere umano. Programma ambizioso, ne convengo! L'ho scritto con cuore aperto e spero che lo leggerete con apertura mentale. È questa la sfida che vi propongo.